

RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ
z zakresu każdej z form terapii realizowanych w domu osoby zależnej

1. Forma Terapii:

ERGOTERAPIA - Trening czynności codziennych: ćwiczenia utrzymujące na dotychczasowym poziomie lub zwiększające samodzielność seniorów, np.: samodzielne spożywanie posiłków, umiejętność poruszania się po domu, a potem po okolicy, trening załatwiania spraw przez telefon, zaopatrzenie w artykuły żywnościowe,

- Trening samowystarczalności w higienie, dbałości o wygląd: dobór stroju dostosowanego do pogody, ubieranie się,
- Krawiectwo - uszycie miękkiej zabawki (np.: dla wnuka, bądź innego zaprzyjaźnionego dziecka), przyszywanie guzika, drobne przeróbki krawieckie o ile jest taka możliwość z wykorzystaniem sprzętu seniora np. maszyny do szycia – wszywanie tasiemki,
- Hafciarstwo – wykonywanie haftów krzyżykowych itp.
- Dziewiarstwo – szydełkowanie, robienie na drutach,
- Hand made - przygotowanie drobnego upominku w postaci biżuterii lub breloczka na prezent dla opiekuna,

	<u>PROGRAM:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1.	<p>Temat zajęć: <i>Uszycie poduszeczki z filcu dla sąsiadki na imieniny.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wybór wzoru. 2. Przygotowanie materiałów: kolorowe filce, nici, igły, nożyczki, watolina, taśmy ozdobne. 3. Wycięcie kształtów. 4. Zszywanie elementów. 5. Wypełnienie watoliną. 6. Ozdobienie. 7. Zapakowanie na prezent. 	2 h
2.	<p>Temat zajęć: <i>Moda według seniora wiązanie apaszki/krawata – trening samodzielności,</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmowy na temat modowych upodobań, preferencji. 2. Wybranie z garderoby seniora apaszki/krawata. 3. Różne sposoby wiązania apaszki/krawata – prezentacja umiejętności seniora, odtwarzanie kolejności działań. 4. Wybranie najlepszego polecanego młodemu pokoleniom sposobu wiązania apaszki/krawata. 5. Dobór pozostałej garderoby. 	1 h
3.	<p>Temat zajęć: <i>GNIOTEK- przygotowanie drobnego upominku</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: Balon, butelkę 500 ml, mąką ziemniaczaną lub ryż, lejek, słomkę lub wykałaczkę, włóczkę do zrobienia fryzury naszemu stworkowi oraz czarny marker. 2. Wykonanie gniotka, 3. Ozdobienie go, 4. Ćwiczenia manualne dłoni z użyciem gniotka. 	2 h
4.	<p>Temat zajęć: <i>Naprawianie garderoby – przyszywanie guzików.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyszukanie garderoby wymagającej naprawy, 2. wybór guzików do przyszywania: dobór kolorystyczny i wielkościowy, 3. Przyszywanie guzików, 4. Ułożenie garderoby w szafie. 	30 min

5.	<p>Temat Zajęć: <i>Trening czystości – układanie w szafie,</i> Plan działania: 1. Wybór odzieży do uporządkowania, 2. Wyjęcie rzeczy z szafy, 3. Wytarcie półek z kurzu, 4. Przegląd odzieży, składanie i układanie na półkach.</p>	1 h
6.	<p>Temat Zajęć: <i>Kosze szydelkowe.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie wzoru: wielkość, kolory, przeznaczenie. 2. Przygotowanie materiałów: sznurków, szydełek. 3. Wykonanie koszyka (etapami). 4. Zaaranżowanie koszyka w przestrzeni domu.</p>	2 h
7.	<p>Temat zajęć: <i>Przyszywanie wieszaczek do ręczników i ścierek oraz porządki w przyborach pasmanteryjnych.</i> Plan działania: 1. Wybór ręczniczków wymagających naprawy. 2. Wybór tasiemek i nici. 3. Przyszywanie wieszaczek.</p>	1 h
8.	<p>Temat zajęć: <i>Trening czynności dnia codziennego – nakrycie stołu do obiadu.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie na stole naczyń i sztućców. 2. Ułożenie i nakrycie serwetek. 3. Ułożenie talerzy. 4. Ułożenie sztućców zgodnie z savoir-vivre'u. 5. Ozdobienie stołu bukietem kwiatów.</p>	30 min
9.	<p>Temat zajęć: <i>Ozdoba choinkowa renifer z tkaniny.</i> Plan działania: 1. Wybór wzoru. 2. Przygotowanie materiałów na reniferka: tkanina, watalina, mulina, nożyczki, koraliki, kokardki. 3. Przygotowanie szablonu. 4. Wycięcie elementów. 5. Zszycie elementów. 6. Wypchanie kształtu. 7. Ozdobienie koralikami i kokardką. 8. Wypisanie życzeń na zrobionej kartce.</p>	2 h
10.	<p>Temat zajęć: <i>Reperacja dziurawych spodni.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie spodni do reperacji. 2. Wybór nici o odpowiednim odcieniu. 3. Reperacja spodni. 4. Odwieszenie ich do szafy.</p>	1 h
11.	<p>Temat zajęć: <i>Przygotowanie ubrań na wizytę u lekarza</i> Plan działania: 1. Sprawdzenie prognozy pogody w internecie. 2. Wybór odzieży adekwatnej do prognozy. 3. Sprawdzenie stanu czystości odzieży. 4. Uprasowanie bluzki. 5. Zawieszenie odzieży na wieszaku.</p>	30 min

2. Forma terapii:

BIBLIOTERAPIA –

Przy wykorzystaniu książek:

- głośne czytanie tekstu przez prowadzącego terapeutę,

- głośne czytanie tekstu przez uczestnika,
- ciche czytanie,
- wymiana poglądów o czytany tekście,
- rozmowa o bohaterach i ocena ich zachowania,
- proponowanie innego zakończenia,
- wykonywanie ilustracji do czytany tekstu,
- wcielanie się w rolę głównego bohatera i odgrywanie jej,

Przy wykorzystaniu czasopism:

- głośne czytanie tekstu przez prowadzącego terapeutę,
- głośne czytanie tekstu przez uczestnika,
- ciche czytanie,
- rozmowa o czytany tekście,
- wymiana poglądów,
- zaplanowanie działań wykorzystujących przeczytane wiadomości w życiu codziennym /porady kosmetyczne, kulinarne/,

Przy wykorzystaniu audiobooków:

- słuchanie nagrany tekstu,
- rozmowa osłuchany tekście,
- wykonanie ilustracji do wysłuchany tekstu,

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1	<p>Temat zajęć: <i>Kwiatki świętego Franciszka ...</i> Wymaga wcześniejszego dopytania seniora o jego ulubione opowiadanie Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmowa na temat samopoczucia osoby, 2. Czytanie opowiadania wybranego przez seniora (czyta senior lub terapeuta lub naprzemiennie) 3. Rozmowa na temat akcji, 4. Przywołanie wspomnień (czy senior spotkał się kiedyś z taką sytuacją, albo sam był uczestnikiem takiego zdarzenia) <ol style="list-style-type: none"> 1. Skojarzenia związane z przeczytany tekstem lub wspomnienia, 2. Co by było, gdyby... - wymyślanie innego zakończenia historii, 3. Czytanie ulubionego opowiadania terapeuty, 4. Wymiana poglądów. 	1 h
2	<p>Temat zajęć: <i>Fraszki...</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie książki z lubianym przez seniora wierszem, 2. Przygotowanie inscenizacji wiersza lub namalowanie ilustracji do niego. 3. Wypisanie 7 przypadkowych słów z wiersza (na zasadzie wskazania palcem przez seniora) i ułożenie do nich rymów, 4. Wybór wierszy: <p>Senior wybiera wiersz z dedykacją dla terapeuty – terapeuta go czyta i na odwrót,</p>	30 min
3	<p>Temat zajęć: <i>Czytanie fragmentów książki „Dzienniczek Siostry Faustyny”</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmowa na temat siostry Faustyny i historii jej życia, 2. Wspomnienia związane z miejscem kultu w/w. 3. Czytanie fragmentów dzienniczków. 4. Oglądanie fragmentów filmu. 	30 min
4	<p>Temat zajęć: <i>Przeglądanie przewodników turystycznych.</i> Plan działania:</p>	1 h

	<p>1. Przed zajęciami terapeuta zbiera informacje, które kraje najbardziej uczestnika interesują.</p> <p>2. Przygotowanie albumów i przewodników.</p> <p>3. Wspólne przeglądanie książek i czytanie najciekawszych informacji.</p> <p>4. Quiz sprawdzający co udało się zapamiętać.</p>	
5	<p>Temat zajęć: <i>Wiersze Ludwika Jerzego Kerna, Brzechwy, Tuwima</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wyszukanie wierszy w internecie,</p> <p>2. Czytanie i/lub słuchanie z internetu.</p> <p>3. Dokańczanie wersów bardziej znanych wierszy.</p>	30 min
6	<p>Temat zajęć: <i>Czytanie fragmentów książki – wywiadu z Janiną Ochojską</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wymiana informacji na temat p. J.O.</p> <p>2. Poszukanie w internecie opisu jej osiągnięć.</p> <p>3. Czytanie fragmentów wywiadu.</p>	30 min
7	<p>Temat zajęć: <i>Artykuły o polskich himalaistach</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Spisanie nazwisk znanych uczestniczących himalaistów.</p> <p>2. Wyszukanie artykułów odsłuchanie ich przy wykorzystaniu funkcji konwersji tekstu na mowę.</p> <p>3. Wyrażenie opinii uczestników zajęć o himalaiźmie.</p>	30 min
8	<p>Temat zajęć: <i>Wielkanocne zwyczaje.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Czytanie fragmentów książki o zwyczajach polskich i tradycjach ludowych.</p> <p>2. Rozmowa na temat tego co zostało do dzisiaj, a czego już nie ma.</p> <p>3. Ułożenie życzeń wielkanocnych.</p>	1 h
9	<p>Temat zajęć: <i>Historie detektywistyczne i kryminalne</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Spisanie nazwisk znanych uczestnikom autorów powieści kryminalnych.</p> <p>2. Czytanie życiorysów z internetu.</p> <p>3. Czytanie fragmentu książki kryminalnej.</p>	1 h
10	<p>Temat zajęć: <i>Słuchanie audiobooków.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wybranie audiobooka: Pan Tadeusz.</p> <p>2. Słuchanie wybranych fragmentów.</p> <p>3. Recytacja równoległe z lektorem.</p>	1 h
11	<p>Temat zajęć: <i>Czytanie prasy bieżącej.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Zakup prasy codziennej.</p> <p>2. Czytanie wybranych przez uczestnika artykułów.</p>	30 min
12	<p>Temat zajęć: <i>Wyjście do biblioteki publicznej.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie ubrania.</p> <p>2. Wyjście do biblioteki publicznej w celu zapoznania się z ofertą audiobooków i książek z dużą czcionką.</p>	2 h
13	<p>Temat zajęć: <i>książka/czasopismo- Kraków. pl. nr 15-Artykuły poświęcone seniorom.</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wyszukanie pożądanego przez uczestnika artykułów.</p> <p>2. Czytanie ich.</p> <p>3. Wymiana poglądów.</p>	30 min
14	<p>Temat zajęć: <i>Wybrane fragmenty modlitw.</i></p> <p>Plan działania:</p>	30 min

1.Czytanie modlitw lub recytowanie ich przez uczestnika.
--

3. Forma terapii:

ARTETERAPIA –

- Projekt hafciarski – tworzenie projektu do wyhaftowania makatki lub obrazka na poduszkę.
- Origami – robienie figurki zwierzęcia,
- Oulling. Zakręcony papier - przygotowanie kartki imieninowej,
- Paper maché – aniołek na choinkę.
- Rysowanie – szkicowanie np. ilustracji do książki.
- Malowanie – antystresowe kolorowanki,
- Wycinanki
- Kwiaty z bibuły, serwetek,

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1	Temat zajęć: <i>Na Imieniny – KARTKI</i> Plan działania: 1. Przygotowanie projektu kartki. 1. Przygotowanie materiałów do jej wykonania : kartka formatu A 5 papieru wizytówkowego, różnokolorowe kartki papieru xero, linijka, ołówek, klej, koperta, ostre nożyczki, długa wykałaczka, 2. Pocięcie kolorowych kartek na paseczki. 3. Zwijanie na wykałaczce. 4. Układanie wzoru i przyklejanie go na kartce. 5. Wysłanie kartki do solenizantki/ta.	2 h
2	Temat zajęć: <i>Bibułowych kwiatów czar,</i> 1. Przygotowanie wzoru kwiatków. 2. Przygotowanie materiałów i narzędzi: bibuły, kleju, nożyczek. 3. Wycięcie elementów. 4. Złożenie elementów. 5. Ozdobienie mieszkania.	2 h
3	Temat zajęć: <i>Origami- zakładki</i> Plan działania: 1. Wybranie wzorów do składania. 2. Wybór i docięcie papierów. 3. Składanie zgodnie z instrukcją. 4. Ułożenie wystawki.	1 h
4	Temat zajęć: <i>Kartki okolicznościowe- Świąta Bożego Narodzenia</i> Plan działania: 1. Przygotowanie projektu kartki, 2. Przygotowanie materiałów do jej wykonania : kartka formatu A 5 papieru wizytówkowego, różnokolorowe kartki papieru xero, linijka, ołówek, klej, koperta, ostre nożyczki, długa wykałaczka, słomki, suszone kwiatki. 3. Wycinanie elementów wg wzoru i przyklejanie go na kartce, 4. Adresowanie kopert.	2 h
5	Temat zajęć: <i>Wykonanie żółwia-zabawki do kąpieli dla prawnuka</i> Plan działania: 1. Przygotowanie materiałów: gąbki, nożyczki, 2. Wycięcie szablonu, 3. Wycięcie form. 4. Namalowanie oczu. 5. Zapakowanie na prezent.	2 h
6	Temat zajęć: <i>Artestresunki</i> Plan działania:	1 h

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wybór obrazków do malowania. 2. Przygotowanie kredek i strugaczki. 3. Malowanie elementów obrazka. 	
7	<p>Temat zajęć: <i>Film o malarzu: Beksiński.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wspólne oglądanie filmu. 2. Wymiana poglądów. 	2 h
8	<p>Temat zajęć: <i>Rysunek farbami.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: bloku, farb, pędzelka, wody. 2. Naszkicowanie pomysłu, np.: słonecznik 3. Wymalowanie obrazka. 	1 h
9	<p>Temat zajęć: <i>Wykonanie kartki walentynkowej dla bliskiej osoby</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: kartki, nożyczki, kolorowe gazety, klej. 2. Projekt kartki. 3. Wykonanie kartki według projektu. 4. Wypisanie życzeń. 	2 h
10	<p>Temat zajęć: <i>Wyrzutnia konfetti dla wnuka – pomysł z gazety</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wybór wzoru. 2. Przygotowanie materiałów i innych elementów niezbędnych do wykończenia pracy. 3. Wykonanie wyrzutni. 4. Przygotowanie dedykacji dla wnuka. 	2 h
11	<p>Temat zajęć: <i>Bombka ze styropianu.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: bombki styropianowe, cekiny kolorowe, szpilki, kokardki. 2. Wbijanie cekinów, tworzenie bombki. 3. Wykończenie kokardką. 4. Zrobienie przywieszki. 5. Zawieszenie na choince. 	2 h
12	<p>Temat zajęć: <i>Styropianowe jajka - stroiki wielkanocne</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: bombki styropianowe, cekiny kolorowe, szpilki, kokardki, kijki do szaszłyków. 2. Wbijanie cekinów. 3. Wykończenie kokardką. 4. Umocowanie jajka na kijku. 5. Wbicie jajka do rzeżuchy. 	2 h
13	<p>Temat zajęć: <i>Ramka z masy solnej</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie mąki, soli, wody. 2. Przygotowanie ciasta. 3. Wykonanie ramki z masy solnej wg wzoru z internetu. 4. ozdobienie ramki kwiatkami z masy solnej. 5. Pozostawienie do wysuszenia. 6. Pomalowanie ramki. 7. Umieszczenie w niej zdjęcia. 	2 części po 1 h
14	<p>Temat zajęć: <i>Kolczyki z kubków jednorazowych - dla wnuczki</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów: zawieszek do kolczyków, kubków jednorazowych małych, kolorowych markerów. 2. Wykolorowanie kubków. 	1 h

3. Wytopienie ich w piekarniku. 4. Przymocowanie zawieszek. 5. Zapakowanie na prezent dla wnuczki.	
--	--

4. Forma terapii:

CHOREOTERAPIA/MUZYKOTERAPIA–

Część proponowanych zajęć prowadzona będzie z wykorzystaniem nośników i/lub laptopa:

- Słuchanie muzyki/piosenek
- Śpiewanie piosenek,
- Nucenie melodii,
- Zgadywanie, np.: kto to śpiewa, kto jest autorem utworu,
- Opowiadanie wyobrażeń związanych z usłyszaną melodią, piosenką,
- Wspominanie, np.: z tą piosenką kojarzy się...
- Układanie tekstów do muzyki,
- Dokończanie tekstów piosenek,
- Gimnastyka ogólnousprawniająca przy muzyce,
- Tańce dla seniorów (w tym z wykorzystaniem szarf, kwiatów itp.)
- Tańce znane i lubiane przez seniorów (wspólne tańczenie)
- Malowanie w rytm muzyki,
- Oglądanie oper/operetek/musicali

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1	Temat zajęć: <i>Podróż do Wiednia</i> Plan działania: 1. Wspólne przygotowanie kawy po wiedeńsku, wykorzystanie sernika z zajęć kulinarnych, 2. Wysłuchanie najpiękniejszych 3 walców, 3. Wspólne zatańczenie walca, 4. Rozmowa na temat balów organizowanych dawniej, wystrojów sali, kreacji.	1 h
2	Temat zajęć: <i>Moje piosenki</i> Plan działania: 1. Wybranie ulubionych piosenek seniora, 2. Wspólne śpiewanie przerywane wspomnieniami związanymi z piosenką, 3. Wspólne słuchanie wybranych utworów.	1 h
3	Temat zajęć: <i>Słuchanie utworów w wykonaniu Anny Jantar.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie listy utworów. 2. Odtwarzanie ich w internecie. 3. Słuchanie. 4. Śpiewanie razem z Anną Jantar.	1 h
4	Temat zajęć: <i>Choreoterapia – oglądanie fragmentów najsłynniejszych baletów.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie tytułów najsłynniejszych baletów. 2. Odtwarzanie fragmentów w internecie. 3. Wymiana poglądów.	1 h
5	Temat zajęć: <i>Oglądanie występów wokalistów z Festiwalów Opolskich z różnych lat.</i> Plan działania: 1. Wybranie przez uczestnika lat. 2. Odtwarzanie i słuchanie artystów.	1 h

	3. Wybranie najbardziej zaskakującego występu.	
6	Temat zajęć: <i>Muzyka o wiosennej tematyce</i> Plan działania: 1. Wybór utworów kojarzących się uczestnikowi z wiosną. 2. Spisanie własnej listy przebojów. 3. Słuchanie ulubionych utworów.	1 h
7	Temat zajęć: <i>Śpiewanie ulubionych utworów.</i> Plan działania: 1. Śpiewanie piosenek karaoke lub acapella.	30 min
8	Temat zajęć: <i>Słuchanie piosenek Zbigniewa Wodeckiego</i> Plan działania: 1. Przygotowanie listy utworów. 2. Odtwarzanie ich w internecie. 3. Słuchanie i nucenie.	1 h
9	Temat zajęć: <i>Malowanie farbami do walców Straussa</i> Plan działania: 1. Przygotowanie materiałów: kartek, farb, pędzelka, płyt CD z utworami Straussa, kartonu, nożyczek. 2. Malowanie obrazka. 3. Ozdobienie obrazka <u>Passe-partout</u> . 4. Zawieszenie obrazka w wybranym miejscu.	1 h
10	Temat zajęć: <i>Tańce dla seniorów na siedząco.</i> Plan działania: 1. Przygotowanie płyt z melodiami. 2. Nauka układów tanecznych. 3. Wspólne tańczenie.	1 h
11	Temat zajęć: <i>Walca tańczyć każdy może</i> Plan działania: 1. Przygotowanie muzyki. 2. Przypomnienie kroków. 3. Taniec walca wiedeńskiego. 4. Śpiewanie i tańczenie walczyka do piosenki <i>Zielony walczyk</i> .	1 h
12	Temat zajęć: <i>Śpiewanie pieśni wielkopostnych.</i> Plan działania: 1. Rozmowa o ulubionych pieśniach pasyjnych. 2. Uczucie się przez uczestnika nowych utworów.	30 min
13	Temat zajęć: <i>Kolędowanie</i> Plan działania: 1. Wspólne śpiewanie kolęd.	30 min
14	Temat zajęć: <i>Muzyka operetkowa</i> Plan działania: 1. Słuchanie wybranych przez uczestnika utworów na kanale youtube.	30 min

5. Forma terapii:

HORTITERAPIA– Wykorzystanie materiałów medialnych, książek, prasy, gier, przeprowadzanie quizów w celu utrwalenia i/lub poszerzenia wiedzy o przyrodzie, roślinach, ogrodach,

- Rozmowy o otoczeniu seniorów, upodobaniach, zainteresowaniach, związanych z roślinami, jakie posiadają w domu,
- Założenie ogródka z ziołami przez seniora,
- Sadzenie cebulki kwiatowej np.: tulipanów, narcyzów, szafirków, cebulic, krokusów,
- Trening pielęgnowania zieleni domowej krok po kroku: czytanie informacji o pielęgnowaniu roślin, wymiana doświadczeń, podlewanie kwiatków, czyszczenie liści,
- Projektowanie i wykonanie pachnących stroików świątecznych (pomarańcze, goździki, gałązki drzew iglastych),
- Wizyta w kwaciarni, po zakup ulubionego kwiatka,

- Przygotowanie stroika wielkanocnego z wykorzystaniem zboża, rzeżuchy (zasianie, obserwacja jak rośnie)

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1	<p>Temat zajęć: <i>Bukiet jesienny</i> (Terapeuta przynosi liście klonu na zajęcia) Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wspólne przygotowanie herbatki jesiennej z plasterem pomarańczy i miodu. 2. Przygotowanie nitki do wiązania liści. 3. Wybór liści na róże. 4. Skręcanie kwiatków. 5. Układanie bukietu. 6. Udekorowanie pokoju. 	1 h
2	<p>Temat zajęć: <i>Sadzenie cebulki.</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie materiałów; doniczki, ziemi, cebulki. 2. Wymiana doświadczeń, co do kolejności czynności przy sadzeniu kwiatków. 3. Zasadzenie cebulki, (działanie to wymaga oczekiwania do wiosny na efekty swojej pracy). 	1 h
3	<p>Temat zajęć: <i>Podlewanie i czyszczenie kwiatów w domu</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie spryskiwacza i miseczki z wodą. 2. ustawienie kwiatków na stole. 3. Oberwanie suchych liście, przemycie pozostałych. 4. Umycie podstawek. 5. Ułożenie kwiatków na parapetach. 6. W trakcie prac rozmowa na temat pielęgnacji kwiatów. 	1 h
4	<p>Temat zajęć: <i>Jesienny spacer do parku</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie ubrań. 2. Wyjście na spacer. 3. Szuranie liśćmi. 4. Rozpoznawanie drzew. 	2 h
5	<p>Temat zajęć: <i>Sadzenie i przesadzanie kwiatów</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie doniczek, ziemi, cebulek. 2. Sadzenie i przesadzanie kwiatków. 3. Sprzątanie pomieszczenia. 	1 h
6	<p>Temat zajęć: <i>Wysiew trawy wielkanocnej</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie płaskiej doniczki, ligniny i nasion owsa. 2. Wyłożenie naczynia ligniną, wlanie wody, zasianie nasion owsa. 3. Ustawienie naczynia w odpowiednim miejscu: ciepłym i dobrze oświetlonym. 4. Podlewanie. 	1 h
7	<p>Temat zajęć: <i>Wysiew groszku pachnącego oraz jadalnego groszku</i> Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie skrzynek, ziemi, nasionek 2. Zasianie groszku. 3. Podlewanie. 	1 h

8	<p>Temat zajęć: <i>Wysiew rzeżuchy</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie płaskiego naczynia, ligniny i nasion rzeżuchy. 2. Wyłożenie naczynia ligniną, wlanie wody, zasianie. 3. Ustawienie naczynia w odpowiednim miejscu. 	1 h
9	<p>Temat zajęć: <i>Spacer do Parku/Lasu.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjście na spacer. 	1 h
10	<p>Temat zajęć: <i>Wysiew rzodkiewki do doniczek balkonowych</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie doniczek, ziemi, nasionek rzodkiewki. 2. Zasianie rzodkiewki. 3. Podlewanie. 	1 h
11	<p>Temat zajęć: <i>Bukiet wielkanocny</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjście na plac po kwiaty i ozdoby potrzebne do przygotowania bukietu wielkanocnego. 2. Przygotowanie bukietu. 3. Wystrój domu. 	2 h
12	<p>Temat zajęć: <i>Urządzenie ogródka z ziołami</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie doniczek, ziemi i nasion ziół. 2. Wysianie nasion do ziemi. 3. Przygotowanie karteczek z nazwami ziół. 4. Wbicie ich do poszczególnych doniczek i ustawienie na parapecie. 	2 h
13	<p>Temat zajęć: <i>Wyprawa na kasztany</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spacer do parku. 2. Zbieranie kasztanów. 3. Rozmowa na temat właściwości kasztanów. 4. Masaż dłoni. 5. Wspomnienia z kasztanami. 	2 h
14	<p>Temat zajęć: <i>Pachnąca choinka -stroik.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjazd po zakup pachnącej choinki. 2. Przygotowanie ozdób. 3. Dotykanie choinki, wążanie jej. 4. Zrobienie stroika. 5. Przyozdobienie domu. 	2 h

6. Forma terapii:

TERAPIA KULINARNA – Poznanie zasad zdrowego odżywiania i jego znaczenia dla wieku podeszłego,

- Komponowanie jadłospisu oraz doboru przykładowego menu na odświętne okazje z wykorzystaniem pełnowartościowych produktów,
- Ćwiczenia utrwalające obsługę sprzętów kuchennych,
- Zajęcia z gotowania i pieczenia (w miarę możliwości potrawy powinny być przygotowywane według przepisów uczestnika projektu),
- Wymiana doświadczeń, sprawdzonych przepisów,

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:
1	<p>Temat zajęć: <i>Salatka jarzynowa.</i></p> <p>(warzywa trzeba ugotować wcześniej)</p> <p>Plan działania:</p>	1 h

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie przepisu, 2. Organizowanie miejsca pracy. 3. Zakładanie fartuszków, mycie rąk. 4. Wyjęcie potrzebnych narzędzi i naczyń. 5. Wykonywanie sałatki wg przepisu. <ol style="list-style-type: none"> a) Wyjęcie noży do obierania i misek. Obieranie składników na sałatkę. b) Płukanie obranych składników i odsączenie. c) Wyjęcie narzędzi i krojenie obranych składników. d) Doprawianie sałatki i jej mieszanie. 6. Porządkowanie miejsca pracy. Sprzątanie, mycie naczyń i narzędzi. 7. Organizacja spożywania posiłku. 8. Degustacja sałatki. 9. Sprzątanie po degustacji. 	
2	<p>Temat zajęć: <i>Ciasto świąteczne</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie przepisu, 2. Organizowanie miejsca pracy. 3. Zakładanie fartuszków, mycie rąk. 4. Wyjęcie potrzebnych narzędzi i naczyń. 5. Wykonanie ciasta według przepisu, 6. Pieczenie ciasta, 7. Porządkowanie miejsca pracy. Sprzątanie, mycie naczyń i narzędzi. 8. Organizacja spożywania posiłku. 9. Degustacja sernika 	2 h
3	<p>Temat zajęć: <i>Robienie sałatki owocowej z: pomarańczy, banana i jabłka.</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie owoców oraz potrzebnych narzędzi kuchennych. 2. Umycie owoców. 3. Obranie ich i pokrojenie w kostkę. 4. Wymieszanie w salaterce. 	1 h
4	<p>Temat zajęć: <i>Pieczenie wielkanocnych babek</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wybór przepisu. 2. Przygotowanie niezbędnych artykułów spożywczych: masła, drobnego cukru do wypieków, cukier waniliowy, jajka, mąka, proszek do pieczenia, sok z cytryny oraz naczyń kuchennych. 3. Robienie ciasta. 4. Przygotowanie foremek. 5. Pieczenie. 6. Ozdabianie czekoladowymi zajaczkami wielkanocnymi. 	2 h
5	<p>Temat zajęć: <i>Pieczenie owsianych ciasteczek</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie art. spożywczych według przepisu. 2. Mieszanie ciasta. 3. Wykładanie na blaszkę. 4. Pieczenie. 	1 h
6	<p>Temat zajęć: <i>Przygotowanie soku marchewkowego oraz buraczanego w sokowirówce</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie warzyw: marchewki i buraków oraz sprzętu. 2. Mycie warzyw, obieranie, krojenie ich na kawałki, 3. Robienie soku z wykorzystaniem sokowirówki. 	1 h
7	<p>Temat zajęć: <i>Budyń z rodzynkami</i></p> <p>Plan działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wybranie smaku budyniu i mleka. 	1 h


	2.Przygotowanie naczyń. 3.Ugotowanie budyniu. 4.Ozdobienie rodzynekami.	
8	Temat zajęć: <i>Ciasto drożdżowe</i> Plan działania: 1.Przygotowanie przepisu. 2.Przygotowanie art. spożywczych: mąka, jajka, drożdże, cukier, mleko. 3.Zagnieść ciasto. 4.Upiec.	2 h
9	Temat zajęć: <i>Pieczenie muffinek z czekoladą</i> Plan działania: 1.Przygotowanie przepisu. 2.Przygotowanie art. spożywczych 3.Umieszanie ciasta. 4.Rozłożenie foremek na blasze, wypełnienie ich ciastem, pieczenie.	1 h
10	Temat zajęć: <i>Zdrowe odżywianie na planie,</i> Plan działania: 1.Przygotowanie informacji na temat zdrowego odżywiania. 2.Prezentacja różnych diet. 3.Szukanie informacji na temat zaleceń dietetycznych w konkretnej chorobie. 4. Wymiana poglądów.	1 h
11	Temat zajęć: <i>Komponowanie jadłospisu na trzy dni</i> Plan działania: 1. Rozmowa na temat zaleceń dietetycznych i upodobań smakowych uczestnika. 2. Przygotowanie jadłospisu z użyciem tabeli norm odżywczych z internetu. 3.Spisanie listy zakupów.	1 h
12	Temat zajęć: <i>Kolorowe ciasto kruche</i> Plan działania: 1.Przygotowanie przepisu. 2.Przygotowanie art. spożywczych i foremki. 3.Gniecenie ciasta. 4.Pieczenie.	2 h
13	Temat zajęć: <i>Wiosenna kolacja</i> Plan działania: 1.Przygotowanie art. spożywczych: chleb, masło, jajka pomidory, rzodkiewki, serek maślany. 2.Przygotowanie kolorowych kanapek. 3.Konsumpcja.	1 h
14	Temat zajęć: <i>Pierogi ruskie</i> Plan działania: 1.Przygotowanie art. spożywczych: mąka, jajka, ser biały, cebula ziemniaki (najlepiej wcześniej ugotowane). 2.Przygotowanie farszu. 3.Wykonanie ciasta. 4.Lepienie pierogów.	2 h

7. Forma terapii:

TRENINGI PAMIĘCI – Wymiana informacji na temat funkcjonowania pamięci,

- Treningi pamięci (Trening prokognitywny, trening funkcji poznawczych)
- Trening orientacji w rzeczywistości,
- Terapia reminescencyjna,

- Zajęcia ogólnorelaksacyjne: gry pamięciowe, logiczne, scrabble, monopol, memory, krzyżówki,

	<u>PROGRAM ZAJĘĆ:</u>	Przewidywany czas trwania zajęć:																														
1	<p>Temat zajęć: <i>Trening umiejętności poznawczych:</i> Plan działania: 1. Ćwiczenia wprowadzające , poprawiające koncentrację (elementy met. Dennisona): ruchy naprzemienne. Każdy rodzaj ćwiczenia powtarzamy 8-10 razy: - krzyżowanie wyprostowanych ramion na wysokości klatki piersiowej (nożyce poziome) - dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie - dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie - dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie - Leniwe ósemki dla oczu – wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką – głowa nieruchomo. Ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry. Powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie. 2. Podaj jak najwięcej imion na podaną literę</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Imię żeńskie</th> <th style="width: 50%;">Imię męskie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Proszę wymienić jak najwięcej gatunków kwiatów. 4. Proszę przyporządkować datę do wydarzenia:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">Nowy Rok</td> <td style="width: 50%;">31 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Święto Matki Boskiej Gromnicznej</td> <td>3 maja</td> </tr> <tr> <td>Dzień Babci</td> <td>24 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Dzień Kobiet</td> <td>1 stycznia</td> </tr> <tr> <td>Święto Konstytucji</td> <td>2 lutego</td> </tr> <tr> <td>Święto Pracy</td> <td>6 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Święto Wszystkich Świętych</td> <td>1 maja</td> </tr> <tr> <td>Narodowe Święto Niepodległości</td> <td>4 grudnia</td> </tr> <tr> <td>Barbórka</td> <td>21 stycznia</td> </tr> <tr> <td>Mikołajki</td> <td>8 marca</td> </tr> <tr> <td>Wigilia Bożego Narodzenia</td> <td>1 listopada</td> </tr> <tr> <td>Sylwester</td> <td>11 listopada</td> </tr> <tr> <td>Dzień Dziecka</td> <td>1 czerwca</td> </tr> </tbody> </table> <p>5. Proszę wymyślić jak najwięcej słów używając liter ze słowa ASTRONAUTA 6. Proszę ułożyć po kilka słów zaczynających się od podanych sylab: mu- ło- ta- 7. Proszę wymyślić jak skojarzeń do słowa 8. Proszę wymyślić historię do przedstawionego zdjęcia, obraz-</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>najwięcej JESIEN rię do prze- ka:</p> </div> </div>	Imię żeńskie	Imię męskie			Nowy Rok	31 grudnia	Święto Matki Boskiej Gromnicznej	3 maja	Dzień Babci	24 grudnia	Dzień Kobiet	1 stycznia	Święto Konstytucji	2 lutego	Święto Pracy	6 grudnia	Święto Wszystkich Świętych	1 maja	Narodowe Święto Niepodległości	4 grudnia	Barbórka	21 stycznia	Mikołajki	8 marca	Wigilia Bożego Narodzenia	1 listopada	Sylwester	11 listopada	Dzień Dziecka	1 czerwca	1 h
Imię żeńskie	Imię męskie																															
Nowy Rok	31 grudnia																															
Święto Matki Boskiej Gromnicznej	3 maja																															
Dzień Babci	24 grudnia																															
Dzień Kobiet	1 stycznia																															
Święto Konstytucji	2 lutego																															
Święto Pracy	6 grudnia																															
Święto Wszystkich Świętych	1 maja																															
Narodowe Święto Niepodległości	4 grudnia																															
Barbórka	21 stycznia																															
Mikołajki	8 marca																															
Wigilia Bożego Narodzenia	1 listopada																															
Sylwester	11 listopada																															
Dzień Dziecka	1 czerwca																															

2	<p>Temat zajęć: <i>Ćwiczenie na poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Obok przedmiotu napisz z jakiego surowca on powstał. Dla ułatwienia możesz wybrać surowce u dołu.</p> <p>CHLEB –</p> <p>CUKIER –</p> <p>KRZESŁO –</p> <p>SZKŁO –</p> <p>WAZA –</p> <p>TORY –</p> <p>MONETY –</p> <p>BIŻUTERIA –</p> <p>SWETER –</p> <p>PODKOSZULEK –</p> <p>żelazo, piasek, wełna, drewno, mąka, bawełna, miedź, porcelana, złoto, buraki cukrowe.</p> <p>2. Dokończ przysłowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Póty dzban wodę nosi.... - Gdy Barbara po wodzie, to.... - Jaki Pan, - W marcu, jak w - Kwiecień, plecień, poprzeplata..... - Na świętego Grzegorza.... <p>3. Ułóż jak najwięcej słów na sylabę KA</p> <p>4. Zaśpiewaj piosenkę ze zwierzęciem.</p>	1 h
3	<p>Temat zajęć: <i>Memory</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Gra w memory.</p>	1 h
4	<p>Temat zajęć: <i>Krzyżówki</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Rozwiązywanie krzyżówek.</p>	30 min
5	<p>Temat zajęć: <i>Sudoku</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Rozwiązywanie sudoku.</p>	30 min
6	<p>Temat zajęć: <i>Terapia reminescencyjna</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Przygotowanie małego poczęstunku.</p> <p>2. Oglądanie albumu ze zdjęciami.</p> <p>3. Wspominanie lat dziecińczych, młodości, rodziców.</p> <p>4. Ulubiona piosenka – śpiewanie lub recytowanie słów.</p>	1 h
7	<p>Temat zajęć: <i>Quiz geograficzny</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Wymień 3 stolice Europejskie.</p> <p>2. Podaj 3 polskie rzeki.</p> <p>4. Z czego słynie Kraków.</p> <p>5. Najsłynniejsza potrawa Zakopanego.</p> <p>6. Najwyższy szczyt Polski.</p> <p>7. Wymień 3 porty nadmorskie.</p> <p>8. Wymień miasta wchodzące w skład Trójmiasta.</p> <p>9. Gdzie znajduje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolumna Zygmunt, - Dwór Artusa, - Kopiec Kraka, - Gubałówka, <p>10. Z kim graniczy Polska od Zachodu.</p>	1 h

	11. Gdzie mieszka Papież. 12. Wymień 3 kraje europejskie.	
8	<p>Temat zajęć: <i>Gimnastyka szarych komórek</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Ćwiczenie: zamień literę w słowie:</p> <p>Kapitan. Gazeta Sowa Baran. Lalka. Kolano. Szyba. Fotel. Prasa. Bąk. Zaprawa. Kanał.</p> <p>2. Ćwiczenie:</p> <p>Wymień pięć miast w Polsce. Wymień pięć miast w Europie.</p> <p>3. Ćwiczenie:</p> <p>Ułóż rymy:</p> <p>chyba noga wiosna stary miły kasza ciele jasny</p> <p>3. Ćwiczenie:</p> <p>Podaj imiona do nazwisk:</p> <p>Perepeczko Wałęsa Wojtyła Wielki Mazowiecki Holland Małysz Szymborska Religa Stoch Lewandowski Kwaśniewski</p> <p>4. Podaj piosenki, w których wymienia się zwierzę.</p> <p>5. Dokończ przysłowia:</p> <p>Gdzie kucharek..... Kto pod kim..... Kuj..... Jedna jaskółka..... Ziarnko do..... Baba..... Szewc..... Nie wszystko..... Żeby kózka.....</p>	1 h
9	<p>Temat zajęć: <i>Zabawy przysłowiami</i></p> <p>Plan działań:</p> <p>1. Dokończ przysłowia.</p> <p>2. Wymyśl swoje zakończenia.</p> <p>3. Losowo połącz przysłowia, aby powstało jedno</p> <p>Cicha woda..... Niedaleko pada..... Fortuna..... Biednemu..... Gadał dziad..... Co nagle..... Cudze chwalicie..... Kto mieczem..... Kto je ostatki.....</p>	1 h

	<p>Kwiecień plecień.....</p> <p>Kto późno.....</p> <p>Myszy.....</p> <p>Nie czyn.....</p> <p>Kto daje i.....</p> <p>Gdzie dwóch.....</p> <p>Idzie luty.....</p> <p>Gość w dom.....</p> <p>Jaka praca.....</p> <p>Bez pracy.....</p> <p>Co za dużo.....</p> <p>Kruk.....</p> <p>Ten się śmieje.....</p> <p>Mądry Polak.....</p> <p>Oliwa.....</p>	
10	<p>Temat zajęć: <i>Rozsypanki - układanki</i></p> <p>Plan działania:</p> <p>1. Z liter ułóż nazwy państw.</p> <p>G J A R W U U –</p> <p>Z A P I N A S I H –</p> <p>W I A G R O N E –</p> <p>A D I N N I A L F –</p> <p>L G N A O M O I –</p> <p>B U Z I K E N T A S –</p> <p>D N E I I –</p> <p>S K L O P A –</p> <p>H Y C Z E C –</p> <p>N I A U M U R –</p> <p>O J S A R –</p> <p>A A A D N K –</p> <p>K S Y E K M –</p> <p>L I T R A A A S U –</p> <p>2. Odgadnij kategorię, do której należy większość z utworzonych wyrazów. Dwa wyrazy nie pasują do tej kategorii. Które? Dlaczego?</p> <p>L E R W Ó B –</p> <p>K I S R O K A –</p> <p>K K Z A A C –</p> <p>W Ż A U R –</p> <p>K E N O S W R O K –</p> <p>L F G M N A I –</p> <p>A A O U W T P K R –</p> <p>K P Z E R Ó A R I P –</p> <p>N A P A D –</p> <p>E I T S O J R –</p> <p>N O I A B C –</p> <p>P S Ę –</p> <p>Ł E Z O R –</p> <p>K L I P A N E –</p> <p>O C R G L U K E –</p> <p>3. Z liter ułóż nazwy kwiatów.</p> <p>K I F O E Ł –</p> <p>U L P A N T I –</p> <p>K T K O R O A S T –</p> <p>A N S U C R J T A –</p> <p>W I P O A N I –</p>	1 h

	NAOMALIG – USFKAJ – ACHIYTN – ERGBEAR – CAKNCIEZE –	
11	Temat zajęć: <i>Aktorzy mojej młodości</i> Plan działania: 1. Przygotowanie poczęstunku. 2. Rozmowa o filmach, aktorach. 3. Oglądanie fragmentów filmów i odgadywanie tytułów.	1 h
12	Temat zajęć: <i>Słowo-stwory – słowne domino</i> Plan działania: 1. Gra w grę polegająca na tworzeniu nowego słowa zaczynającego się od ostatniej sylaby, słowa poprzednika.	30 min
13	Temat zajęć: <i>Gra w państwa-miasta</i> Plan działania: 1. Przygotowanie papieru, długopisów. 2. Rozrysowanie tabelki. 3. Gra w tradycyjnej formie. 4. Gra wersją firmy Eppe.	1 h
14	Temat zajęć: <i>Gra Milionerzy.</i> Plan działania: 1. Wykorzystanie internetu i granie w grę Milionerzy.	30 min

Uwagi:

Program zajęć dostosowano do indywidualnych potrzeb, możliwości i zainteresowań uczestnika terapii zajęciowej. W każdym przypadku terapeuta zajęciowy indywidualnie rozważył jakie działania powinien przeprowadzić, aby poprzez właściwie dobraną aktywność, poprawić funkcjonowanie uczestników terapii w odpowiednich obszarach. Przeprowadzając zajęcia, należy zawsze przestrzegać takiej organizacji działań, aby osiągnąć, w możliwie największym stopniu, cele terapii i utrzymać charakter terapeutyczny wspólnych zajęć poprzez dostosowanie ich do sprawności osoby zależnej danego dnia (nie mogą być zbyt trudne, ani zbyt proste, nie mogą także wywoływać negatywnych emocji).