



**Magiczny
Kraków**

Pracownie terapeutyczne - ŚDS Vita, os. Młodości 8

2023-01-18

Środowiskowy Dom Samopomocy „Vita” już od ćwierć wieku działa w Nowej Hucie świadcząc usługi rehabilitacyjne dla ludzi po przebytych kryzysach psychicznych. Przez ten czas ośrodek przechodził liczne zmiany. Rozrastał się i modernizował, by idąc z duchem czasu dostosowywać formy pomocy do zmieniającego się świata. Obecnie w budynku funkcjonuje aż siedem pracowni, a także dwa gabinety psychologiczne. Wszystko to ma służyć skuteczniejszej terapii, nastawionej na indywidualne potrzeby Uczestnika i możliwości dopasowania indywidualnej formy terapii.

PRACOWNIA PLASTYCZNA

Przekraczając próg ośrodka najbliższą położoną pracownią jest pracownia plastyczna. Pracownia jest przestrzenią, w której każdy twórca ma możliwość rozwijania umiejętności w dziedzinie malarstwa i rysunku. Jest miejscem służącym budowaniu samoświadomości i umiejętności wyrażania siebie poprzez sztukę. Stwarza szansę odnalezienia własnej, indywidualnej techniki twórczej i realizowania swojego potencjału poprzez możliwości wykorzystywania różnorodnych technik malarskich i rysunkowych, wykorzystywania farb olejnych, akrylowych, akwareli czy farb do malowania na szkło, tworzenia za pomocą pasteli, węgla, kredek akwarelowych etc. Artystyczną świadomość i wrażliwość na piękno można rozwijać także poprzez możliwość korzystania ze stale powiększającej się kolekcji albumów mistrzów malarstwa, jaka znajduje się w pracowni. To tutaj powstają ręcznie robione kartki świąteczne i okolicznościowe, wysyłane najbliższym z najserdeczniejszymi życzeniami.

PRACOWNIA RĘKODZIEŁA

W sąsiadującej pracowni rękodzieła odnajdzie się każdy lubiący tworzyć sztukę użytkową. W tym miejscu powstają przepiękne, robione na szydełku lub barwnie haftowane serwety i serwetki. Zajęcia w pracowni rękodzieła dają możliwość oswojenia się z maszyną do szycia i stworzenia unikatowej torby, maskotki lub ozdobnej poduszki. W pracowni tej tworzone są także przedmioty wykonane z filcu metodą na sucho i na mokro, ozdoby tworzone metodą quillingu, wikliny papierowej, wypalania ornamentów w drewnie przy pomocy dremela i wielu innych technik.



PRACOWNIA KOMPUTEROWA

Na prawo od wejścia znajduje się pracownia komputerowa. Dzięki zajęciom w niej organizowanym można zyskać i rozwijać umiejętności korzystania z komputera, opanować obsługę programów graficznych, uczyć się, tworzyć i edytować tekst, jak konstruować CV, w jaki sposób pisać podania, wnioski etc. Dla osób, które nie posiadają w domu własnego komputera, pracownia daje możliwość dostępu do Internetu, znajdowania niezbędnych informacji czy posłuchania ulubionej muzyki. Pozwala także zgłębić wiedzę z zakresu obsługi innych sprzętów elektronicznych, znajdujących się w pracowni jak chociażby drukarka lub kserokopiarka.

PRACOWNIA KULINARNA

Pracownia kulinarna służy wyrobieniu niezwykle istotnej umiejętności jaką jest samodzielne przygotowywanie posiłku. Osoba, która z różnych względów nie nabyła biegłości w przygotowywaniu jedzenia, może zdobyć tę umiejętność w ŚDS. Przeprowadzane treningi mają na celu nauczenie samodzielnego sporządzania listy zakupów, przygotowywania dań gorących, pożywnych i wartościowych śniadań, suchego prowiantu na wycieczkę, posiłków tradycyjnych spożywanych na szczególne okazje, podpowiadania, jakie produkty stanowią ze sobą dobre połączenie, a których lepiej unikać. Uczestnik, dzięki treningom zyskuje większą świadomość wpływu odżywiania na własne zdrowie i samopoczucie jak również rozsądnego i przemyślanego dysponowania budżetem. W pracowni kulinarnej przeprowadzane są treningi obsługi dostępnych sprzętów AGD, takich jak m.in. czajnik elektryczny, mikser, płyta indukcyjna, kuchenka mikrofalowa, pralka i zmywarka.

PRACOWNIA WITRAŻU

W położonej nieco na uboczu, kameralnej pracowni witrażu można zdobyć wiele cennych umiejętności. Od precyzyjnego kształtowania szkła witrażowych, poprzez cynowanie i szlifowanie oraz umiejętny dobór i łączenie kolorowych elementów, by w efekcie osiągnąć magiczną grę światła w ozdobnych aniołkach, ptaszkach, szopkach i lampionach, które można później zawiesić w oknie lub postawić na stole przy płomyku świecy. Treningi prowadzone w pracowni witrażu pozwalają zdobyć umiejętność posługiwania się specjalistycznymi narzędziami i urządzeniami do wykonywania przedmiotów ze szkła witrażowego.



**Magiczny
Kraków**

PRACOWNIA CERAMIKI

Pracownia ceramiki znajdująca się w drugiej części budynku to miejsce, w którym ćwicząc motorykę małą można stworzyć przedmioty nie tylko cieszące oko lecz także praktyczne. To w pracowni ceramicznej powstają kolorowe misy i unikatowe cukierniczki, okazjone i niebanalne drobiazgi. W pracowni ceramicznej można samodzielnie wykonać zawieszki choinkowe, ozdobne talerze i osłonki do kwiatów doniczkowych. Szeroki wybór szkliwień pozwala tworzyć niepowtarzalne wzory. Ośrodek dysponuje własnym piecem, dzięki czemu każdy przedmiot wykonany w pracowni ceramicznej wypalany jest na miejscu.

PRACOWNIA MAJSTERKOWICZA

Najmłodszą spośród wszystkich pracowni, jest, połączona z pracownią ceramiki pracownia majsterkowicza. Powstają w niej przedmioty z drewna, między innymi ramy do obrazów, ikony, elementy dekoracyjne i użytkowe. W pracowni objaśnia się do czego służą różnego typu narzędzia oraz jak skutecznie i bezpiecznie się nimi posługiwać. Podczas zajęć można zreperować drobne przedmioty, jak również skonstruować coś zupełnie na nowo. W zajęciach mogą brać udział zarówno początkujący jak również doświadczeni majsterkowicze, a możliwości działania są nieograniczone.

POZOSTAŁA DZIAŁALNOŚĆ ŚDS

Zajęcia w pracowniach są jednym z elementów bogatego wachlarza działalności ŚDS. Oprócz wyżej wymienionych treningów prowadzone są jeszcze inne zajęcia pomocne w codziennym funkcjonowaniu tj. trening umiejętności społecznych pomocny w przystosowywaniu się do życia w społeczeństwie i budowaniu zdrowych relacji z ludźmi, spotkania grupy wsparcia, zajęcia z muzykowania, zajęcia sportowe, „Podróże w czasie i przestrzeni” rozwijające wiedzę historyczną i geograficzną, „Savoir-vivre” czyli praktyczne porady dotyczące kultury osobistej, „Zajęcia z pasją” służące odnajdywaniu nowych zainteresowań i rozbudzające zainteresowanie światem, „Opieka nad osobami starszymi i chorymi” ucząca, jak pomagać i dbać o najstarszych członków rodzin, a także propagująca zdrowy styl życia i szeroko rozumiane działania profilaktyczne. Dla zainteresowanych organizowane są również zajęcia z języka polskiego i biblioterapia, lekcje języka angielskiego i włoskiego, spotkania miłośników poezji oraz klub dyskusyjny.