

**Projekty własne terapeutyczne realizowane w DPS „Wójtowska”
2025 rok**

Lp.	Projekt	Cele projektu realizowanego przez DPS Wójtowska	forma realizacji	realizowane przez
1.	WARSZAWA ZAPAMIĘTANA (teatroterapia/myzykoterapia/blioterapia/filmoterapia)	1. Integracja międzypokoleniowa 2. Poznawanie historii starej Warszawy 3. Rozwijanie umiejętności artystycznych	Grupowa zbiorowa	warsztaty, wykłady, pogadanka, oglądanie, koncerty, prezentacje, czytanie, inscenizacje, wywiad, techniki artystyczne
2.	FIT SENIOR (terapia ruchem)	1. Nabywanie wiedzy prozdrowotnej 2. Propagowanie aktywności ruchowej i umysłowej 3. Rozwijanie i podtrzymywanie koncentracji, oraz zdrowego współzawodnictwa	indywidualna grupowa	wykłady o zdrowiu fizycznym i psychicznym, olimpiady sportowe (zawody sportowe), spacery – ruch dla zdrowia, warsztaty, gry ruchowe/zajęcia ruchowe
3.	ZIEMIA NASZYM DOMEM (ergoterapia)	1. Nabywanie wiedzy proekologicznej 2. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko 3. Uświadamianie potrzeby dbania o środowisko 4. Poszerzanie świadomości ekologicznej.	indywidualna grupowa	wykłady o tematyce związanej z ochroną środowiska, warsztaty, prezentacje
4.	ZOSIA SAMOSIA (trening umiejętności społecznych/ergoterapia)	1. Nabywanie i podtrzymywanie umiejętności samodzielnej samoobsługi 2. Uświadamianie potrzeby utrzymywania czystości w pomieszczeniach 3. Uświadamianie potrzeby dbania o środowisko naturalne 4. Kształtowanie relacji społecznych i wartości pracy	indywidualna grupowa	samodzielne robienie zakupów, samoobsługa w urzędach, sprzątanie pomieszczeń i terenu wokół budynku
5.	DIGITAL TECHNOLOGY (warsztaty multimedialne)	1. Nabywanie kompetencji w zakresie obsługi komputera, tabletu, smartfona 2. Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych programów i aplikacji 3. Doskonalenie umiejętności komunikowania się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i mediów społecznościowych	indywidualna grupowa	warsztaty komputerowe grupowe, warsztaty komputerowe indywidualne, indywidualna obsługa komputera
6.	WARSZAWA POD LUPĄ (biblioterapia/ muzykoterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowej 2. Integrowanie się ze społecznością lokalną 3. Nabywanie wiedzy o zabytkach Warszawy 4. Aktywizacja ruchowa 5. Rozwijanie zainteresowań życiem kulturalnym Warszawy	indywidualna grupowa zbiorowa	wykłady, wystawy, spacery po Warszawie z przewodnikiem, pikniki (biesiadowanie), koncerty o tematyce warszawskiej

**Projekty własne terapeutyczne realizowane w DPS „Wójtowska”
2025 rok**

7.	ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE (muzykoterapia)	1. Odreagowanie negatywnych emocji 2. Nabywanie umiejętności wokalnych 3. Nabywanie wiedzy z obszaru muzyki	indywidualne grupowa	warsztaty muzyczne, wykłady muzyczne
8.	MALOWANIE ŚWIATŁEM (sztuki użytkowe)	1. Nabywanie wiedzy z zakresu fotografii artystycznej 2. Nabywanie umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego 3. Rozwijanie inwencji i wyobraźni twórczej z zakresu fotografii artystycznej	indywidualne grupowa	warsztaty, wykłady, prezentacje sprzętu, pokaz zdjęć, tworzenie prezentacji fotograficznej, udział w konkursach fotograficznych
9.	MUZYCZNE ILUSTRACJE DAWNIEJ I DZIŚ (muzykoterapia)	1. Odreagowanie negatywnych emocji 2. Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i skupiania uwagi 3. Uważliwienie kulturowe, 4. Poszerzanie zainteresowań muzycznych 5. Nabywanie umiejętności współpracy w grupie	indywidualna grupowa	koncerty, multimedialne prezentacje muzyczne, słuchanie interaktywne
10.	SCENA DLA SENIORA (teatroterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie umiejętności aktorskich 3. Doskonalenie umiejętności dynamizowania przestrzeni scenicznej 4. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 5. Budowanie świadomości własnego ciała	grupowa zbiorowa	przeglądy, występy na scenie
11.	ŚWIĄTECZNE TRADYCJE (trening umiejętności społecznych/teatroterapia/muzykoterapia)	1. Kulturowanie tradycji świątecznych 2. Zdobywanie i poszerzanie wiedzy na temat tradycji świątecznych z różnych regionów świata	indywidualna grupowa zbiorowa	roznoszenie kart świątecznych, koncert kolęd, warsztaty, wykłady, interpretacje poetyckie, jasełka, spektakle wielkanocne, koncerty wielkanocne, rozdawanie prezentów, obiady świąteczne
12.	MUZYKA W OBRAZACH (arteterapia, muzykoterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Integracja sąsiedzka 3. Nabywanie wiedzy z zakresu sztuk plastycznych 4. Uważliwienie na piękno sztuk plastycznych 5. Doskonalenie umiejętności malarskich i manualnych	grupowa zbiorowa	wernisaże, warsztaty malarskie, koncerty związane z wernisażami

**Projekty własne terapeutyczne realizowane w DPS „Wójtowska”
2025 rok**

13.	KINO NA WÓJTOWSKIEJ 13 (filmoterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości 3. Nabywanie umiejętności wypowiedzi wokół obejrzanых wątków 4. Rozwijanie twórczości artystycznej inspirowane obejrzanym filmem 5. Poprawianie nastroju psychicznego	grupowa	emisja filmu (oglądanie), pogadanka (dyskusja), warsztaty plastyczne inspirowane filmem, twórczość artystyczna inspirowana filmem
14.	KONSTELACJE TEATRALNE (teatroterapia/bilbioterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Odreagowanie negatywnych emocji 3. Rozwijanie umiejętności aktorskich 4. Doskonalenie umiejętności dynamizowania przestrzeni scenicznej 5. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 6. Budowanie świadomości własnego ciała	grupowa	warsztaty, spektakle, drama, kabaret, poranek słowno- muzyczny
15.	BIESIADOWO (trening umiejętności społecznych/muzykoterapia)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Integrowanie się ze społecznością lokalną - sąsiedzką 3. Odreagowanie negatywnych emocji 4. Budowanie pozytywnych relacji 5. Kształtowanie umiejętności zachowania się w różnych grupach społecznych	Grupowa zbiorowa	pogawędki, słuchanie muzyki, wspólny śpiew, poczęstunek
16.	EVENT SHOW (trening umiejętności społecznych/teatroterapia/terapi a ruchem)	1. Kultywowanie polskiego obyczaju świętowania urodzin i imienin 2. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 3. Poprawianie nastroju psychicznego	zbiorowa	urodziny i imieniny mieszkańców, spektakl, poczęstunek, życzenia, zabawa taneczna, koncerty urodzinowe, poczęstunek
17.	POLSKA WALCZĄCA (biblioterapia/ filmoterapia/ sztuki użytkowe)	1. Kształtowanie postaw patriotycznych 2. Poszerzanie i nabywanie wiedzy z zakresu uczczenia świąt narodowych 3. Kultywowanie pamięci historycznej	Indywidualna grupowa	wykłady, odczyty, koncerty, recitale, poranki poetyckie, filmy patriotyczne, spotkania autorskie, warsztaty plastyczne, inscenizacje
18.	OBYWATELSKA SZANSA ROZWOJU (trening umiejętności społecznych)	1. Aktywizacja do podejmowania działań na rzecz społeczności lokalnej 2. Poszerzanie wiedzy obywatelskiej 3. Rozwijanie umiejętności m. in. nawiązywania kontaktu w celu podejmowania działań w środowisku lokalnym w zakresie aktywności społecznej 4. Nabywanie umiejętności pisania projektów do budżetu partycypacyjnego 5. Integrowanie się ze społecznością lokalną	Indywidualna grupowa	warsztaty, wykłady, dyskusja, pisanie projektu, kongres obywatelski

**Projekty własne terapeutyczne realizowane w DPS „Wójtowska”
2025 rok**

19.	AKCJA SENIOR (trening umiejętności społecznych)	1. Poprawianie nastroju psychicznego 2. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 4. Kształtowanie i propagowanie postaw prospołecznych	indywidualna grupowa	akcje społeczne
20.	DZIADEK Z WNUCZKIEM (relaksacja/trening umiejętności społecznych)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Wzajemne międzypokoleniowe nabywanie wiedzy i doświadczeń 3. Rozbudzanie wspólnych zainteresowań i pasji między osobami młodymi i starszymi 4. Zmiana postrzegania wizerunku osób starszych przez młodych ludzi - przeciwdziałanie stereotypom	Indywidualna grupowa zbiorowa	warsztaty, wykłady, praktyki zawodowe, gry towarzyskie
21.	MŁODZI PROJEKTANCI NA START (trening umiejętności społecznych)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie wrażliwości artystycznej 3. Rozwijanie własnej kreatywności twórczej	grupowa	warsztaty, dyskusje
22.	Z KULTURĄ OD JUNIORA DO SENIORA (muzykoterapia/teatroterapia/trening umiejętności społecznych)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie wspólnych międzypokoleniowych zainteresowań kulturalnych 3. Włączanie osób starszych do młodzieżowych projektów w zakresie kultury - przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu 4. Kształtowanie postaw prospołecznych	grupowa zbiorowa	koncerty, inscenizacje, taniec, opowiadania
23.	DANCINGOWY SENIOR (terapia ruchem)	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Aktywizacja ruchowa 3. Odreagowanie negatywnych emocji 4. Nabywanie nowych kompetencji społecznych	grupowa zbiorowa	bale, zabawy taneczne, dyskoteki

**Projekty własne terapeutyczne realizowane w DPS „Wójtowska”
2025 rok**

24.	POROZMAWIAJMY O ŻYCIU (trening umiejętności społecznych)	1. Kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych 2. Kształtowanie form wsparcia społecznego i psychicznego	indywidualna grupowa	rozmowa
25.	Z KALIGRAFIĄ ZA PAN BRAT (biblioterapia, trening umiejętności czytania i pisania)	1. Poznajowanie wiedzy na temat zasad kaligrafii 2. Kształtowanie umiejętności pisania i przepisywania zgodnie z wzorem 3. Trening koordynacji wzrokowo-ruchowej 4. Podtrzymywanie sprawności w sferze poznawczej	indywidualna grupowa	poznawanie zasad kaligrafii, pisanie i przepisywanie tekstów zgodnie z zasadami kaligrafii
26.	ŻYCIEM PISANE (biblioterapia)	1.Kształtowanie umiejętności opowiadania, utrwalania w pamięci pięknych wspomnień 2.Rozwijanie umiejętności twórczego myślenia	indywidualna	Opowiadanie, pisanie, słuchanie
27.	ANGIELSKI DLA SENORA	1.Nabywanie nowych kompetencji 2.Podtrzymywanie sprawności w sferze poznawczej 3.Poznajowanie słownictwa obcojęzycznego	grupowa	Poznajowanie słówek, czytanie, powtarzanie, uczenie się odpowiedniej wymowy
28.	SPOTKANIA Z HISTORIĄ POLSKI	1.Nabywanie i poszerzanie wiedzy historycznej 2.Kultiwowanie pamięci narodowej 3.Podtrzymywanie sprawności w sferze poznawczej	grupowa	Czytanie książek, oglądanie filmów, zwiedzanie muzeów, prelekcje, obchody świąt narodowych
29.	WALCZ O SIEBIE (wsparcie osób uzależnionych)	1.Poszerzanie wiedzy w zakresie rodzaju wsparcia jakie można otrzymać w specjalistycznych instytucjach 2. Nabywanie umiejętności w zakresie społecznie przyjętego (akceptowanego) sposobu funkcjonowania, 3. Kształtowanie umiejętności nawiązywania prawidłowego (asertywnego) kontaktu z osobą uzależnioną.	indywidualna grupowa	Dialog motywujący, pogadanki