Co robimy

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening nauki higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening kulinarny,
- trening umiejętności praktycznych,
- trening budżetowy,
- trening lekowy i zachowań prozdrowotnych,
- trening relaksacyjny.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- rozwijania zainteresowań literaturą,
- audycjami radiowymi i telewizyjnymi,
- zajęcia komputerowe,
- udział w spotkaniach kulturalnych i towarzyskich,
- zajęcia prowadzone w poszczególnych pracowniach.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- trening nabycia i doskonalenia umiejętności nawiązywania i prowadzenia rozmowy,
- trening umiejętności załatwiania spraw urzędowych,
- trening zachowań potrzebnych do pracy zawodowej,
- trening umiejętności korzystania z środków komunikacji publicznej.

Rehabilitacja ruchowa:

- ćwiczenia czynne przy użyciu sprzętu do kinezyterapii,
- gry i zabawy terenowe,
- spacery,
- zabawy taneczne.

Zajęcia grupowe i indywidualne z psychologiem mające na celu:

1. poprawę dobrostanu uczestnika przez wzrost samooceny,
2. rozumienie i akceptowanie własnych ograniczeń,
3. prawidłowe reagowanie na sytuacje trudne,
4. wyrabianie odporności psychicznej.