

# Odetchnij z kulturą !

W ramach projektu **Odetchnij z kulturą** rozpoczęły się zapisy na warsztaty arteterapii, które odbywać się będą w Świdnicy w siedzibie Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ulicy Pileckiego 3. Zaczynamy już w przyszłym tygodniu 9 września i tak przez kolejnych dziewięć tygodni, zawsze w czwartki między 16:00 a 19:00.

Projekt realizowany ównież przy wsparciu Powiatu Świdnickiego.

Zapraszamy do Udziału!

## Warsztaty arteterapii w Świdnicy

### Blok dla osób z niepełnosprawnościami - 7 spotkań, jedno w tygodniu

Warsztaty arteterapii będą odbywać się równolegle do warsztatów filmoterapii, w których będą uczestniczyć rodzice tak, aby mieli zapewnioną w tym czasie opiekę nad dziećmi/podopiecznymi. Warsztaty poprowadzą animatorzy kultury i fizjoterapeuci, posiadający doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi z niepełnosprawnościami. Zajęcia będą odbywały się według wcześniej przygotowanych scenariuszy, które będą uwzględniać: plastykoterapię – malowanie pędzlem, palcami, dłońmi, nicią/sznurkiem, malarstwo „gestu” (action painting), techniki rysunkowe, odbitka (kalkografia, monotypia itp. techniki graficzne), collage, formy rzeźbiarskie, przestrzenne, instalacje, biżuteria artystyczna oraz choreoterapię (z wykorzystaniem ruchu): – gest, ruch i taniec (swobodny, naturalny); inspirowany dźwiękami i muzyką taniec twórczy pochodzący z własnego ciała, „taniec wnętrza”, rozumiany nie w kategoriach figur i kroków, a raczej ruchu i ekspresji, – improwizacje ruchowe — ilustrowanie ruchem treści słyszanej melodii.

### Blok dla rodziców/opiekunów: 7 spotkań - jedno w tygodniu

1. **Warsztat integracyjny** – warsztat mający na celu rozpoczęcie cyklu i wprowadzenie uczestników w tematykę i metodykę zajęć.

Zakładane cele pierwszego warsztatu:

- Poznanie siebie nawzajem.
- Rozmowy, oczekiwania i cele uczestników.
- Poznanie, z jakimi trudnościami wchodzi osoby do grupy.

2. **Temat warsztatu: Ja, moje dziecko i inni.**

Film: „Cudowny chłopak”, reż. Stephen Chbosky

Cele warsztatu:

- Uzyskanie wglądu we własne emocje
- Sposoby radzenia sobie w sytuacji gdy towarzyszy nam poczucie wyobcowania.
- Co to jest krytyk wewnętrzny? I jak sobie z nim radzić?

3. **Temat warsztatu: Rodzicielstwo – potrzeby rodzica, radzenie sobie w sytuacji trudnej**

Film: „Tully”, reż. Jason Reitman

Cele warsztatów:

- Zwrócenie uwagi na swoją rolę w wychowaniu dziecka.
- Uświadomienie, że dbanie o siebie i potrzeby rodzica jest tak samo ważne, jak dbanie o dziecko.
- Oczekiwania środowiska zewnętrznego względem rodzica.
- Wspólne poszukiwanie możliwości do zaopiekowania się sobą.

4. **Temat warsztatu: Chcę, więc mogę to zrobić.**

Film: „Ze wszystkich sił”, reż. Nils Tavernier

Cele warsztatu:

- Stworzenie własnej mapy działań i celów.
- Wykorzystanie wiedzy o własnych zasobach i motywatorach, aby zwiększyć szansę

na osiągnięcie celu.

**5. Temat warsztatu: O procesie akceptacji**

Film: „Chce się żyć”, reż. Maciej Pieprzyca

Cele warsztatu:

- Zapoznanie uczestników z procesem przeżywania żałoby po utraconej wizji zdrowego dziecka oraz mechanizmami obronnymi, które mogą nam towarzyszyć.
- Poszukiwanie z uczestnikami ich własnych zasobów, z których mogą korzystać w trudnych sytuacjach — potrzeba miłości i bliskości osoby niepełnosprawnej.
- Potrzeby seksualne a niepełnosprawność.
- Stygmatyzacja osób niepełnosprawnych.

**6. Temat warsztatu: mój rozwój.**

Film: „Optymistki”, reż. Gunhild Magnor

Cele warsztatu:

- Zwrócenie uwagi uczestników na wewnętrzne zasoby.
- Zachęcenie uczestników do przyglądania się swoim pragnieniom, wizji siebie w przyszłości.
- Pobudzenie do działania, realizacja małymi krokami swoich marzeń.

**7. Warsztat podsumowujący:**

Rozmowa z uczestnikami o ich emocjach, myślach, które pojawiły się podczas warsztatów. Zastosowanie technik uważności wzmacniające kompetencje rodzica. Podsumowanie, zakończenie spotkań. Część wspólna razem z dziećmi uczestniczącymi w arteterapii (wspólne oglądanie wernisażu powstałych w czasie warsztatów dzieł dzieci)

**Wspólne warsztaty: dodatkowe dwa spotkania**

**Muzykoterapia** (z wykorzystaniem muzyki): - techniki receptywne i czynne (odbiór muzyki i tworzenie pod wpływem muzyki).

Blok wspólny dzieci z rodzicami. W ramach projektu zorganizujemy warsztaty, na których przy pomocy dźwięku wprowadzimy rodziny w stan relaksacji, pomożemy odprężyć się, zmniejszyć napięcia. Chcemy dać szansę naszym uczestnikom na wspólne kąpiele w dźwiękach, relaksację w bezpiecznie zorganizowanej przestrzeni, poradzenie sobie z emocjami poprzez wyciszenie, wsłuchanie się w siebie. Słuchanie dźwięków natury oraz muzyki poważnej, która przez wielu naukowców wskazywana jest jako skuteczna forma terapii, będzie dopełnieniem dwóch wcześniejszych bloków.

**Gdzie?**

**ŚWIDNICA** - siedziba Warsztatów Terapii Zajęciowej, ulica Pileckiego 3

**Dla kogo?**

Dla osób z niepełnosprawnościami w różnym wieku - w każdym z warsztatów arteterapii weźmie udział maksymalnie 10 osób.

**Zapisy:**

ŚWIDNICA: [https://bit.ly/zapisy\\_swidnica](https://bit.ly/zapisy_swidnica)

mail: [zapisy@ladnehistorie.pl](mailto:zapisy@ladnehistorie.pl)

telefon: +48 531 866 532

# Odetchnij

z kulturą!

# w Świdnicy

## filmoterapia dla rodziców i opiekunów:

09.09 / Warsztat integracyjny

16.09 / Ja, moje dziecko i inni  
film: *Cudowny chłopak*, reż. Stephen Chbosky

23.09 / Rodzicielstwo - potrzeby rodzica,  
radzenie sobie w sytuacji trudnej  
film: *Tully*, reż. Jason Reitman

30.09 / Chcę, więc mogę to zrobić  
film: *Ze wszystkich sił*, reż. Nils Tavernier

07.10 / O procesie akceptacji  
film: *Chce się żyć*, reż. Maciej Pieprzycza

14.10 / Mój rozwój  
film: *Optymistki*, reż. Gunhild Magnor


21.10 / Warsztat podsumowujący

## arteterapia równoległe warsztaty

podczas każdego spotkania zapewniamy opiekę wytchnieniową podopiecznym, którzy równoległe uczestniczyć będą w warsztatach arteterapii!

## na zakończenie muzykoterapia

28.10 oraz 04.11 / Wspólne warsztaty

 **Gdzie i kiedy?**  
Warsztaty Terapii Zajęciowej  
ul. Witolda Pileckiego 3  
w godzinach 16:00-19:00

zapisy:

[ladnehistorie.pl/odetchnij-z-kultura](http://ladnehistorie.pl/odetchnij-z-kultura)

[zapisy@ladnehistorie.pl](mailto:zapisy@ladnehistorie.pl)

tel: 531 866 532

 ladne  
historie

 ŁĄCZY NAS  
GÓRY



Ministerstwo  
Kultury  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu

**KULTURA  
DOSTĘPNA**



Projekt ODETCZNIJ Z KULTURĄ dofinansowany jest ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.