

Tanulási forma megnevezése:		Ismeretterjesztő előadássorozat
Tanulási program bemutatása		
Program megnevezése, rendszeresség	Résztevők köre, várható száma	A program részletes leírása:
<p><b>Szociális kompetenciák fejlesztése</b></p> <p>Havonta 2 alkalom, 1 óra</p>	<p>50 év feletti, inaktívak. A résztvevők száma: 25 fő</p>	<p>A Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ bentlakásos intézményében élő enyhe, illetve középsúlyos értelmi fogyatékos személyek, mint hátrányos helyzetű, speciális igényű célcsoport számára elengedhetetlenül fontos a szociális képességek meghatározása, a fejlesztésüket elősegítő módszerek alkalmazása, mivel nagyon sokan küzdenek közülük szociális és viselkedési problémákkal. Gyakran fordulnak elő kötődési nehézségek, hiányoznak az elemi érzelmi odafordulások a másik emberhez, nem ismertek az együttműködés formái, nem alakult ki a tolerancia, az empátia. Kevés olyan program van, amelyben a szociális készségek, képességek fejlesztése valamely más program szerves részeként működne. Ezért olyan programot szükséges használni, amely nemcsak a már meglévő interperszonális problémák csökkentésére, hanem azok megelőzésére is irányul. A hangsúlyt a kommunikációs, a döntési, a lényegkiemelő, az életvezetési, az együttműködési, a problémamegoldó és a kritikai gondolkodás képességeinek a fejlesztésére helyezzük. Kiemelt fejlesztési feladatként jelenik meg az énkép és az önismeret fejlesztése, a megfelelő személyes környezet kialakítása, a hon- és népismeret, a nemzeti kultúra megismerése, az európai azonosságtudat kialakítása, az egyetemes kultúrával való megismerkedés, a környezettudatosságra nevelés, az információs és kommunikációs kultúra megismerése és alkalmazása. <b>A 25 fős csoportnak 48 ismeretterjesztő előadást</b> tervezünk megtartani. Az előadások egymásra épülő tematikát képviselnek, és jelentős gyakorlati ismeretanyagra, tapasztalati élményre építenek.</p> <p>A tanulásmódszertan és kommunikáció tengelyen az egyén külső, belső értékeinek összegyűjtése, intellektuális képességek, kreativitás, művészi képességek, interperszonális készségek megismerése történik meg. Az alábbi kérdésekre kapják meg a választ a résztvevők, minták alapján, de saját erejükből:</p> <p>Miben vagyok profi? Miben vagyunk profik? (Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben az egyén, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.) Intellektuális és megismerési képességek, figyelem, emlékezet, problémamegoldás, nyelvi képességek, forma- és térészlelés vizsgálata.</p>

		<p>Kreativitás; kreativitás vizsgálata és a kreativitás összetevőinek, jellemzőinek megbeszélése, a nyelvi kreativitást fejlesztő gyakorlatok, a gyakorlati kreativitás fejlesztése, csoportos kreativitásfejlesztés, kreativitás és tehetség (híres alkotók, tudósok életének bemutatása, megbeszélése).</p> <p>Miért szép? Esztétikai, művészi képességek és érzékenység felmérése, esztétikai élményfejlesztés. Kulcsfogalmak: külső, belső értékek, intellektuális képesség, kreativitás, művészi képesség, interperszonális készség.</p> <p>A személyiségprofil megalkotási képességének fejlesztésénél különböző személyiségjegyeket vizsgáló tesztek kitöltése, egyéni értékelése, megbeszélése, az interperszonális készségek felmérése és segítése történik.</p> <p>A társismeret mások megismeréséről szól, amelynek része az odafigyelés másokra, az empátia növelése, mások visszajelzésének értékelése.</p> <p>Az ismeretterjesztő előadások célja az egyéni képességek felismerésének gyakorlása, egy adott közösségben más emberek affinitásaihoz való viszonyulás, a mikrokörnyezetre és a világra való nagyobb rálátás és átfogóbb kép kialakítási képességének megteremtése, a mindennapi életben a sikerkeresés, kudarctűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd fejlesztése.</p>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Műhelyfoglalkozás</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése, rendszeresség</b>	<b>Résztevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<p><b>Résztevők önismeretének, pozitív jövőképeinek fejlesztése</b></p> <p>Havonta 1 alkalom, 4 óra</p>	<p>Az ibrányi Szalmaszál Egyesület gondozási körébe tartozó hátrányos helyzetű, felnőttkorú lakosság. A résztvevők száma: 10 fő</p>	<p>A műhelyfoglalkozás célja a csoportkohézió erősítése, a tolerancianövelés, az együttműködési készség fejlesztése.</p> <p>A hangsúly itt az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik. A résztvevők megtanulják szabadon, nyíltan kommunikálni saját és mások iránt érzett érzelmeiket, különböző helyzetekben megfogalmazott gondolataikat. Kompetenssé válnak az érzelmek felismerésében és adekvát kifejezésében. Hatékony agressziókezelési módokat sajátítanak el, tudatosítják saját céljaikat, motivációs rendszerüket. Az érzelmi-motivációs-akarati szféra megismerésével kialakul az érzelmileg stabilabb, önvizsgálatra és önfegyelemre képes személyiség, amely a munka világában is hatékonyabban állhatja meg a helyét.</p>

		<p>A műhelymunka a drámapedagógia módszertanára épít. A foglalkozások módszertani középpontjában a cselekvésen, ezen belül is elsősorban a dramatikus cselekvésen keresztül megvalósuló tanulás áll, ahol a dráma olyan csoportos játéktevékenység, amelynek során a résztvevők képzeletbeli (fiktív) világot építenek fel, majd ebbe a képzeletbeli világba szereplőként vonódnak be. A fiktív világon belül ugyanakkor valós problémákkal találkoznak, építve a meghatározott és kiválasztott témakörökre, és ezekből a találkozásokból valós tudásra és tapasztalatra tesznek szert. Jellemző tevékenységtípusai között alkalmazzuk a szabályjátékokat, a dramatikus játékot és a tanítási drámát is. A módszerek eredményességének előmozdítását szolgálja a szakértői játék, a szerep gördítése, és a megbízatás modell is.</p> <p>A résztvevők a műhelyfoglalkozások során a lehető leghatékonyabb szinten kiaknázzák saját tehetségüket, a műhelymunka végére megismerik az énkép személyiségbeli összetevőit. Várható eredmény a személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetítése, a külső és belső tulajdonságok felismerése a másikban, a társismeret és a tolerancia fejlődése, a hatékony énközlés, a társas kommunikáció és az egyéni képességek felismerése, aktív használata.</p> <p>24 műhelyfoglalkozás épül egymásra a 24 hónapos időszak folyamán.</p>
<p><b>Tánckurzus</b> Havonta 1 alkalom, 4 óra</p>	<p>A Steet Dance School Egyesület segít a résztvevők toborzásában, a szakmai megvalósításban A résztvevők száma: 10 fő</p>	<p>Csoportosan, hip-hop zenére végezhető, az általános fittséget megtartó, javító mozgásforma, ahol az edzés során a szervezet aerob terhelést kap. A zene frissít és jó hangulatot kelt, így pozitívan hat az életvitelre és az életstílusra is egyaránt.</p> <p>Az aerobik zenére végzett gimnasztikai alapelemekből és ritmikus, táncos gyakorlatokból álló mozgásos tevékenység. Maga az elnevezés az aerob (oxigént igénylő) szóból ered. Tehát olyan állóképességet fejlesztő mozgásforma, amelynél a terhelés alatt elegendő oxigén áll rendelkezésre az oxigén jelenlétében lezajló energianyerő folyamatokhoz.</p> <p>A hip-hop aerobik a fitness- és szabadidősport területén alkalmazott mozgásforma, amelyet bárki, fiataktól egészen időskorig végezhet, egészségének megőrzése,</p>

		<p>illetve állóképessége fejlesztése céljából. Ezen a mozgásforma végzését bárki úgy alakíthatja, olyan intenzitással végezheti, ami megfelelő a testi és lelki állapotának.</p>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Foglalkozássorozat</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése, rendszeresség</b>	<b>Résztevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<p><b>Érdekképviselő és társadalmi felelősségvállalás, közösségi orientáció</b></p> <p>Havonta 2 alkalom, 2 óra</p>	<p>A résztvevők száma: 10 fő</p>	<p>Az "Érdekképviselő és társadalmi felelősségvállalás, közösségi orientáció" elnevezésű foglalkozássorozat legfontosabb célja, hogy a résztvevők megismerhessék egymás képességeit, készségeit, amely a csoportalakulás folyamán megkönnyíti és gördülékennyé teszi a közösségi szellem és közös alkotásvágy kialakulását. Önmaguk, közösségük és a társadalom számára is megfelelő értékrendet és célhierarchiát alakítanak ki. Megismerik és tudatosítják azon devianciákat, amelyek a hasonló társadalmi szinten élő társaikat, így saját magukat, családjukat is veszélyeztetik, és hatékony elkerülési módokat alakítanak ki ezekkel szemben. Mindebben szakértők lesznek a segítségünkre.</p> <p><b>A foglalkozássorozat részei, témái:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehetőség biztosítása a résztvevők öntevékenységének, önérvényesítő képességének kibontakoztatásához</li> <li>• Társadalmi normáknak megfelelő magatartási és viselkedési szokások kialakítása, megerősítése</li> <li>• A reális önismeret és életszemlélet kialakítása</li> <li>• A szociális, kommunikációs és egyéb kognitív készségek hiányának specifikus módszerekkel történő kompenzálása, az elmaradt készségek fejlesztése, a másodlagos problémák kezelése, a gyakorlati készségek speciális módszerek segítségével való tanítása</li> <li>• A nevelés – oktatás céljainak hierarchikus rendben való elhelyezése aszerint, hogy mennyire szükségesek a szociális adaptációk kialakításához</li> <li>• Eligazodás a jogok és a kötelességek gyakorlásában, képesség a közös és egyéni ügyek felelős intézésére</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A munkavállalást megalapozó kompetenciák (rugalmasság, kreativitás, kezdeti önállóság, döntéshozatal, cselekvőképesség, magabiztosság, kritikus szemlélet, digitális írástudás) fejlesztése, az élethosszig tartó tanulás alkalmassága</li> <li>• Magatartásminták, viselkedéskultúra: a résztvevők alkalmazkodó képességének növelése a helyzetekhez, feladatokhoz, személyekhez, a viselkedésmódok felismerése és alkalmazása</li> <li>• Olyan életszerű tapasztalatok szerzése, melyek a családi munkamegosztásban, vagy a szociális foglalkoztatókban, védett munkahelyeken képessé teszik a résztvevőket az egyszerű, irányított munkavégzésre, a mindennapi helyzetekben alkalmazható praktikus ismeretekre</li> <li>• Az egyének szociális képességének, viselkedésének, magatartásának formálása a konfliktusmentes társadalmi beilleszkedés érdekében</li> <li>• A zavaró vagy veszélyes viselkedésformák megelőzése és kezelése</li> <li>• A jól működő képességekre építve saját adottságok megismerése</li> <li>• Az önbecsülés erősítése, az énkép és önértékelés kialakítása</li> <li>• Aktív részvétel a közösségek életében, kötődés a társakhoz, a környezethez, ebben ok-okozati összefüggések feltárása</li> <li>• A közösség létrehozásához, kialakításához szükséges igények gátoltságának csökkentése, az egymásra való odafigyelés, a törődés, az elfogadás megerősítése</li> <li>• Társadalmi szereptanulás, szerepmodellek</li> <li>• Képességek szerint tájékozódás a társadalmi – gazdasági környezetben</li> </ul> <p>A megvalósítási időszak 24 hónapja alatt a foglalkozássorozat 48 alkalommal jelentkezik.</p>
<p><b>Mozgáskoordináció</b></p> <p>Havonta 2 alkalom, 2 óra</p>	<p>A Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ bentlakásos intézményében élő enyhe, illetve középsúlyos értelmi fogyatékos személyek. A résztvevők száma: 10 fő</p>	<p>A foglalkozásvezető koordinálásával és bátorításával, de kötöttségek nélkül tökéletesíthetik, gyakorolhatják a résztvevők a fejlődési szintjüknek megfelelő, és az érdeklődésüket is felkeltő mozgásformákat. A foglalkozáson fontos szerepet kapnak a dalok, mondókák, melyek segítségével még izgalmasabbá és változatosabbá tehetjük az együtt töltött időt. Speciális mozgásfejlesztő eszközöket is használnak, melyek kiválóan alkalmasak a nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztésére, elősegítik a kinezetikus észlelést (saját mozgás érzékelése), a testséma elsajátítását, a szem-kéz</p>

		<p>és a szem-láb koordinációt. Használatuk során a taktilis (tapintási, érintési)- és térérzékelés is nagymértékben fejlődik.</p> <p>A fiatalok alapvető szükséglete a mozgás, teret és időt kell biztosítani számukra e tevékenység végzésére. A fejlődéséhez elengedhetetlen ingereket többek között a hintázás, szaladgálás, mászás, ugrálás, labdázás, célba dobás által kapja meg. Ugyanilyen fontosak a körjátékok, népi gyerekJátékok. Ezek többsége olyan elemeket tartalmaz, melyek hatnak a szenzomotoros integrációra, de fejlesztő hatásuk mellett a játék örömeit nyújtják a résztvevőknek. A mozgás fejlesztő hatása kihat az egész személyiségre, elősegíti nemcsak a testi, hanem az érzelmi, értelmi és szociális fejlődést is, ezért a fejlődéshez szükséges feltételek biztosítása nagyon fontos mind családi, mind intézményi környezetben.</p>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Tanfolyam</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése, rendszeresség</b>	<b>Résztvevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<p><b>Szövegértést segítő tanfolyam</b></p> <p>Havonta 2 alkalom, 4 óra</p>	<p>A Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ bentlakásos intézményében élő enyhe, illetve középsúlyos értelmi fogyatékos személyek. A résztvevők száma: 10 fő</p>	<p>A szövegértés, a néma, értő olvasás megfelelő szintű elsajátítása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egy felnőtt ember a társadalmi elvárásoknak megfeleljen, a polgári élet szerves része legyen, az állampolgári lét követelményeinek eleget tudjon tenni. Az értő olvasás és a hallott szöveg értelmezési készségére egész életünkön át szükségünk van, e nélkül képtelenek vagyunk a világban boldogulni.</p> <p>A tanfolyami oktatás, nevelés a sérülésből, a fogyatékoságból eredő tanulási nehézségek leküzdését, a jól működő funkciók továbbfejlődését individualizált programok, terápiák, differenciáló pedagógiai eljárások alkalmazásával támogatja.</p> <p><b>A tanfolyam feladata a vizuális észlelés és differenciálás, auditív észlelés és differenciálás, fonematikus észlelés, érzékelés, figyelem, gondolkodás, emlékezőképesség, analizáló-szintetizáló képesség, ritmus, mozgás, finommotorika, szem-kéz koordináció fejlesztése.</b></p> <p>A cél a <b>kommunikációs képességek fejlesztése</b> különféle élethelyzetek során, az aktív és passzív szókinccsgazdagítás, a kommunikációs helyzeteknek megfelelő</p>

		<p><b>kulturált nyelvi magatartás, viselkedés</b> gyakorlása, továbbá a <b>tanult nyelvi fordulatok alkalmazása tanulási helyzetben</b> és a <b>spontán beszédben</b> is.</p> <p><b>Enyhén értelmi fogyatékos résztvevők esetében</b> fokozottan szükség van a <b>játékos, önkifejező gyakorlatok</b> lehetőségének megteremtésére, amelyek támogatják a nyelvi tudatosság, az árnyalt önkifejezés megvalósulását, felkeltik a másik megértésének igényét, alakítják az erre alkalmassá tevő képességet.</p> <p>A tanfolyam 48 alkalma során, a korai tanulási kudarcok kialakulásának megelőzése érdekében, a fejlesztés kritikus pontjain egyéni fejlesztő szakaszok iktathatók be.</p>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Tábor</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése</b>	<b>Résztvevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<p><b>Kompetencia fejlesztő szaktábor</b></p> <p>(1 alkalom, 5 nap, 4 éjszaka, napi 4 órás szakmai foglalkozással és szabadidős programokkal)</p>	<p>Az 50 év feletti aktív életet élő nőkre és férfiakra számítunk, akik szeretnek közösségbe járni és igény támasztanak önmagukkal szemben a folyamatos önképzésre. A résztvevők várható száma: 20 fő.</p>	<p>A táborban a testi és az értelmi komponens mellett az érzelmi és akarati (motivációs) szférát térképezhetik fel az 50 év feletti aktív életet élő nők és férfiak, szakemberek koordinálásával.</p> <p>Az egyéni célrendszer feltérképezése, vágyott és elutasított tulajdonságok, a személyiség mélyebb motívumai, egyéni és közösségi értékrend összehangolása, a pusztaság megismerés, önismeret mellett nagy hangsúlyt kap a fejlesztés mind az érzelmek felismerésében és kifejezésében, mind a különböző érzelmi állapotok (agresszió, proszociális érzelmek) átélésében, analizálásában, illetve adekvát és hatékony kezelésében. Külön fókuszál a tábor tematikája az egyéni és a közösségi motívumok, célrendszer és értékrend megismerésére és optimális irányba terelésére. A témakörhöz és a korosztályi sajátosságokhoz illeszkedő társadalmi problémákkal (szenvedélybetegségek, szexualitás hiánya, agresszió- és konfliktuskezelés) meghívott előadók, illetve szakértők segítségével ismerkednek meg a résztvevők, ismeretterjesztő-tájékoztató-figyelemfelkeltő beszélgetések és illusztrációk, drámapedagógiai érzékenyítő foglalkozások révén.</p> <p>A konfliktuskezelés terén a résztvevők megtapasztalják saját viselkedésüket és válaszaikat agresszív vagy agresszivitást kiváltó (frusztráló) helyzetekben, valamint új, hatékony magatartási módokat sajátíthatnak el. Az érzelmek, indulatok</p>

		<p>tudatosítása és az önismeret mellett az agressziókezelés hatékonyságának növelése, facilitálása a gyakorlatok célja. Az altruizmus, az önfeláldozás, a támogatás és a segítségnyújtás szerepét prezentálják a szakemberek az egyén életében és a társadalomban egyaránt.</p> <p>A szenvedélybetegségek körében a testi és lelki egészségre káros szenvedélyek: dohányzás, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, játékszenvedély, internetfüggőség körét tematizálják, miközben megtörténik a sikerkeresés-kudarctűrés, teljesítmény, hatalom, tanulás iránti attitűd vizsgálata.</p> <p>A tábor 5 napos, 4 éjszakás, a délelőtti 4 órás módszertani tréningek mellett délutánonként mentálhigiénés programok, sport, szabadidős programok, este tematikus filmvetítés, moderált beszélgetések, koncertek és tánczázak váltják egymást. A résztvevők napi háromszori étkezést kapnak.</p>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Tábor</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése</b>	<b>Résztvevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<p><b>Kézműves kompetencia fejlesztő alkotótábor</b></p> <p>(1 alkalom, 5 nap, 4 éjszaka, napi 4 órás szakmai foglalkozással és szabadidős programokkal)</p>	<p>A fiatal felnőttekre és a munka világából kiesett középkorú, főként a Nyíregyháza környékén lévő kistelepüléseken élő nőkre számítunk. A résztvevők várható száma: 20 fő.</p>	<p>Az alkotótábor célja: a különböző kézműves technikák elméleti és gyakorlati megismerése, a speciális eszközök és anyagok használatának elsajátítása. A tervezés, az önálló alkotás iránti vágy felkeltése, az ehhez szükséges ismeretek, jártasságok, készségek kialakítása.</p> <p>Programunk az egyéni adottságokra alapozva cselekvésközpontú szemléleten alapszik. A tevékenységek közben szerzett jártasság a képességek fejlődését eredményezi. A fejlődés ütemét elsősorban az adottságok és a motiváció határozzák meg.</p> <p>Fejlesztési területek: kreativitás, akarati tulajdonságok, intellektuális képességek, esztétikai érzék, önismeret, érzelmi és értelmi intelligencia.</p> <p>A fejlesztendő készségek: Szín, forma és térérzékelés, tervező és alkotó képesség, koncentráció, kitartás.</p> <p>Alkalmazott módszerek:</p>



		<p>Frontális munka: interaktív szemléltetéssel néprajzi ismeretek átadása, minták ábrájának értelmezése.</p> <p>Team munka: Személyes tapasztalat biztosításával anyag- és eszközismeret, számítógépes tervezés (amelyik technikánál lehetséges)</p> <p>Egyéni munka: önálló tervezési feladatok, az ékszerek kivitelezése az egymástól tanulás lehetőségével.</p> <p>Értékelés: önértékelés, dicséret, ösztönzés, egyéni segítségnyújtás.</p> <p>Az alkotótábor elősegíti a népi kultúra ápolását, a népi kismesterségnek számító ékszer készítés hagyományainak megőrzését és továbbadását. A kézműves alkotótevékenység tehetségsegítő vonatkozásai régóta közismertek, hiszen több készséget is fejleszt egyszerre: Kitartás/türelem, kreativitás, koncentráció, egyéni kifejezőmód, kéz/ujjak finom mozgásai, a két kéz koordinációja, logikus gondolkodás, térbeli látás</p> <p>Rövid távú eredmények:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fejlődik az analizáló-szintetizáló képesség (alkalmazott technika felismerése konkrét tárgyakon)</li> <li>- Megalapozott elméleti tudás fejlődése.</li> <li>- Önértékelés, önellenőrzés fejlődése a team munka kapcsán</li> </ul> <p>Tervezett tárgyasult alkotások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elkészült "vizsgamunkák"</li> <li>- Mintarajzok, tematikus mintagyűjtemények</li> <li>- Zárókiállítás a tábor során készült alkotásokból</li> </ul>
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Havi szakkör</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése</b>	<b>Résztevők köre, száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<b>Patchwork</b>  (havi 1 alkalom, alkalmanként 2 óra)	Elsősorban nőkre a számítunk a szakköri foglalkozáson, akik szeretnék kreativitásukat és	A patchwork (foltvarrás) néhány éve vált divatos elfoglaltsággá. Az Egyesült Államokból származik, ahol több mint 13 millióan varrnak ezzel a technikával. Magyarországi elterjedése jórészt az utóbbi évtizedben hatalmas példányszámban megjelenő, lakáskultúrával és szabás-varrással foglalkozó magazinoknak köszönhető.

	varrástudásukat fejleszteni, a későbbiekben esetleg szeretnének plusz bevételi forrásra is szert tenni a szakkörön tanultak alkalmazásával. A résztvevők száma: 6 fő	De mit is jelent a foltvarrás? Az ember fogja a mindenféle színű, mintájú kis anyagokat és összevarrja. A takarékos telepessé asszonyok találták ki, hogy egy csepp anyag se menjen veszendőbe. Az anyagok, a színek, a minták variációja számtalan, mindenki kiélheti ötletességét, fantáziáját. Nem létezik két egyforma foltmunka. A kulturális ismeretek tágítása mellett a foglalkozások célja a ruhák egyszerű átalakításának technikai elsajátítása, a kezűgyesség fejlesztése, a türelem, az ízlés, a fantázia, a kreativitás növelése. Léteznek olyan ismert technikák, amelyek gyorsítják, egyszerűsítik a varrást, ezek a foglalkozásokon könnyen elsajátíthatók lesznek.
<b>Százsorszép</b> (havi 1 alkalom, alkalmanként 2 óra)	Az 50 év feletti aktív életet élő nőkre és férfiakra számítunk, akik szeretnek közösségbe járni és igény támasztanak önmagukkal szemben a folyamatos önképzésre. A résztvevők várható száma: 8 fő	A tánc, mint mozgásforma önmagán túlmutató közösségformáló erővel bír. Az egészséges életmód egyik legstabilabb formája, hiszen a rendszeres foglalkozások során nem csak új tánclemeket sajátítanak el a résztvevők, de lehetőségük van beszélgetni egymással, amelyre szintén komoly igény van napjainkban, amikor gyakran egy, vagy több monitorral „beszélünk” naphosszat. A tánc magabiztossá tesz, hiszen egyszerre formálja a testet, a lelket és az agyunkat, kimozdít a komfortzónánkból, új célokat fogalmaz meg és gyarapítja az ember tapasztalatait. Havi szakkörünkön célunk, hogy több táncfípussal ismertessük meg a résztvevőket.
<b>Kéknefelejcs</b> (havi 1 alkalom, alkalmanként 2 óra)	Az 50 év feletti aktív életet élő nőkre és férfiakra számítunk, akik szeretnek közösségbe járni és igény támasztanak önmagukkal szemben a folyamatos önképzésre. A résztvevők várható száma: 15 fő	Énekelni a legtöbbször öröm – főleg, ha csoportban kerül erre sor. A magyar népdalok kimeríthetetlen kincsesládaként biztosítanak elsajátítható anyagot minden érdeklődőnek. Népi és emberi érzelmeket, gondolatokat testesít meg, fejez ki. Szerzőiket nem ismerjük, a legtöbbször nemzedékről nemzedékre szállva, szájhagyomány útján keresztül maradt ránk. Népdalaink a népi kultúra virágai. Fontosnak tartjuk, hogy hagyományőrző céllal, havi foglalkozások keretén belül őrizzük, ápoljuk azokat a népdalokat, amelyek erre a vidékre jellemzőek.
<b>Hagyományőrzők</b> (havi 1 alkalom, alkalmanként 2 óra)	A Nyírség Tírpák Kulturális Egyesület tagjai, illetve vonzásában élők, akik fontosnak tartják a tírpák hagyományok életben tartását. A résztvevők várható száma: 12 fő.	Szűkebb életterünk egyik legérdekesebb sajátossága a bokortanyák létezése és az ott élő számottevő szlovák kisebbség. Ezek az emberek aktív hagyományőrzéssel kívánják őseik szokásait megtartani és bemutatni azokat. A szlovák népdalok és népviselet, mint kultúrájuk fontos része az itt élő tírpákoknak. Hagyományőrző havi szakkör formájában tervezünk olyan csoportot indítani, amely ezzel a hagyománnyal foglalkozik, amely összegyűjti a szlovák-tírpák népdalokat és figyelmet fordít az autentikus népviselet megjelenésére is.
<b>Asztrológia szakkör</b>	Elsősorban az asztrológia iránt fogékony és a horoszkópkészítés iránt	A csoportfoglalkozás során a csillagok magasabb rendű megértése a cél. A bolygók szimbólumok, amelyek az ősprincípiumok képeit jelentik, az élet építőköveit adják. Az asztrológia egy olyan ősi tudomány, mely szerint az ember és teremtményei

(havi 1 alkalom, alkalmanként 2 óra)	érdeklődő személyekre számítunk. A résztvevők várható száma 10 fő.	ugyanúgy meghatározott törvényszerűségeknek vannak alávetve, mint a természet. A horoszkóp mindezeket az összefüggéseket képezi le szimbolikusan, amelyek közepette egy ember, egy nemzet, egy cég, egy esemény, egy állat vagy egy kérdés megszületett. Ha ismerjük a kezdeti időpontot, akkor mindezekre felállítható egy horoszkóp. Az égbolt helyzetének egy pillanatfelvételéről van szó, egy csillagászati alapon nyugvó számításból eredő diagramról. A horoszkóp azonban az életet magát képezi le, ami mindig egész, teljes, tehát tartalmaz minden lehetséges építőkövet, csak az egyikből többet, a másiból kevesebbet. Potenciálisan tehát minden bennünk van, de néhány dolgot nem fogadunk el magunkból. Mindezeknek a megismerésére egy kiváló eszköz az asztrológia. A foglalkozásvezető kapcsolati tréningeket is tart majd, és ezekből fejlődik ki majd egy valódi önismereti csoport is, terápiás jelleggel. A kapcsolati tréning alapja az asztrológia, kiegészítve számmisztikával, de nagyon egyszerű, és könnyen érthető formában. Több kérdésre választ lehet kapni egy ilyen tréning alkalmával – pl. Miért születtem erre a Földre, mi a feladatom? Mikor támogat az Univerzum, és mikor megyek szembe a sorsommal?
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Klubfoglalkozás</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		
<b>Program megnevezése, rendszeresség</b>	<b>Résztvevők köre, várható száma</b>	<b>A program részletes leírása:</b>
<b>Informatika klub</b>  (hetente 1 alkalom, összesen 80 alkalom, alkalmanként 2 óra)	Elsősorban 50 év felettiekre számítunk a klubfoglalkozás résztvevő között, akiknél az alapképzésből kimaradt az informatika képzés, így digitális kompetenciáik messze alulmaradnak a fiatalabb korosztályétól A résztvevők száma: 15 fő	Napjainkban mindenki használja az internetet – asztali számítógépen, laptopon, tableten vagy okostelefonon. De kevesen ismerik igazán a biztonságos és hasznos internetezés alapjait, hiszen erre nem készítette fel őket senki. Klubformában tervezzük olyan csoport indítását, amely a résztvevők számára a vírusirtáson túlmutató biztonsági lépéseket, szempontokat is bemutat. Hasznos alkalmazásokat és honlapokat, amelyek a különféle ügyintézéseket könnyítik meg, rövidítik le a várakozási időt. Az internet szinte napról-napra új lehetőségeket kínál – sokan viszont az alapvető opciókkal sincsenek tisztában, ezért fontosnak tartjuk azt is, hogy a kapcsolattartási lehetőségeket is bemutassuk, elsajátíthassák a klub résztvevői.
<b>Tanulási forma megnevezése:</b>		<b>Heti szakkör</b>
<b>Tanulási program bemutatása</b>		

Program megnevezése	Résztevők köre, várható száma	A program részletes leírása:
<p><b>Kézműves szakkör</b></p> <p>(hetente 1 alkalom, összesen 80 alkalom, alkalmanként 2 óra)</p>	<p>A Nyíregyházi Szociális Gondozási Központ bentlakásos intézményében élő enyhe, illetve közép súlyos értelmi fogyatékos személyek. A résztvevők száma: 6 fő</p>	<p>A kézműves szabadidős tevékenység célja, a különböző kézműves technikák megismerése, természetes anyagokkal való munkavégzés, az ősi és népművészeti formák, motívumok tanulmányozása révén a magyar népművészet ismerete; a résztvevők kreatív ötleteinek megvalósítása. A felhasznált természetes anyagok feldolgozása közben felfedezhetik a különböző technikák ezernyi titkát, az értékes munkadarabok növelik a résztvevők önbecsülését, a kézműves munkák tiszteletét. Megtanulják, hogy a saját kezűleg készült, egyszerű tárgyakkal is okozhatnak örömet másoknak vagy önmaguknak; hogy sok mindenre használhatják a kezüket és a fantáziájukat. A foglalkozások elősegítik a résztvevők kikapcsolódását, regenerálódását úgy, hogy közben kiélhetik alkotásvágyukat.</p> <p>Cél: a látás – tapintás – cselekvés egységének megteremtése, mely által igényes munkavégzésre nevelhetünk. Lehetőség nyílik több kézműves technika alapjait megismerni, kipróbálni, és a fantáziát szabadon engedni, hogy az itt töltött idő a kikapcsolódást, és az alkotó munka örömeit nyújthassa. Az agyagozás mellett a szövés és a batikolás is teret kap a tematikában azért, hogy mélységében jobban megismerhessék és elsajátíthassák a résztvevők, ezáltal magabiztosan használhassák az egyéni elképzelések megvalósításánál. Szerepelnek még olyan technikák is, amelyek elsősorban az aktuális ünnepekhez, világnapokhoz kapcsolódnak. Pl. gyertyamártás, tojásfestés, papírszövés, subázás, gyöngyfűzés, dekoupage. A foglalkozás mindig az adott kézműves technika bemutatásával kezdődik. Miután a résztvevők megismerkedtek a munka menetével, máris kipróbálhatják azt. A kézműves szakkör fantasztikus lehetőségek tárháza és megannyi öröm, élmény forrása – a legfontosabb dolog az, hogy a résztvevők érezzék az alkotás örömeit!</p>