



ul. Pocztowa 16, 89-410 Więcbork, tel./fax. 52 3898 936, e-mail: sds.wiecbork@wp.pl



**aktywna
integracja**

OFERTA

Klub Samopomocy „Domek”

Czas realizacji : wrzesień – grudzień 2011 r.

Klubu funkcjonować będzie 2 razy w tygodniu od 15.00 do 19.00 w Środowiskowym Domu Samopomocy w Więcborku. Łącznie planuje się 24 spotkania.

Zakres proponowanych usług w Klubie Samopomocy „Domek” w Więcborku:

1/ Poradnictwo specjalistyczne i edukacja uczestników Klubu w formie zajęć grupowych i indywidualnych.

Poradnictwo specjalistyczne i edukacja pozwolą uczestnikom lepiej poznać swoją chorobę i wynikające z niej trudności, co wpłynie na lepsze radzenie sobie ze stanami emocjonalnymi jej towarzyszącymi oraz na lepszą integrację z samym sobą i z otoczeniem.

Osoba odpowiedzialna: lekarz psychiatra - 2 spotkania x 3 h, psycholog - 2 spotkania x 3 h

2/ Blok zajęć terapeutycznych – rehabilitacyjnych organizowanych w formie zajęć grupowych to m.in.

- zajęcia plastyczne z elementami arteterapii. Człowiek ma naturalną potrzebę wyrażania siebie. Praca podczas zajęć plastycznych to sposób na opowiadanie o swoich przeżyciach, wewnętrznym świecie, uczuciach i pragnieniach. Uczestnicy zajęć będą cieszyć się z tworzenia rzeczy pięknych i niepowtarzalnych. Twórczość plastyczna wzbogacona o elementy arteterapii to nie tylko bardzo twórcze doświadczenie, ale także doskonałe zajęcie terapeutyczne i relaksacyjne.

Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy - 4 spotkania x 3 h

- zajęcia z kulturoznawstwa z elementami bajkoterapii - zajęcia mają na celu m.in. pobudzenie świadomości kulturalnej i emocjonalnej, jak również redukcję napięć psychicznych. W ramach zajęć zorganizowany zostanie wyjazd do kina i do teatru.

Osoba odpowiedzialna: polonista - 6 spotkań x 3 h

- zajęcia z muzykoterapii tj. zabawy i ćwiczenia przy muzyce zmniejszające napięcie psychofizyczne organizmu.

Osoba odpowiedzialna: muzyk - 4 spotkania x 3 h

- zajęcia sportowo – ruchowe z elementami rehabilitacji. Zajęcia mają na celu podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie jej i rozładowanie napięć psychicznych.

Osoba odpowiedzialna: technik fizjoterapii – 3 spotkania x 3 h

- zajęcia informatyczne. Celem realizacji zajęć będą zakupione 2 laptopy z dostępem do Internetu. Podczas zajęć uczestnicy będą uczyć się obsługi komputera w zakresie pakietu Office oraz będą uczyć się korzystania z Internetu.

Osoba odpowiedzialna: informatyk – 3 spotkania x 3 h

3/ Aktywne formy spędzania czasu wolnego i integracji uczestników m.in. wyjazd do kina, wyjazd do teatru, 2 zabawy taneczne.

Równoległe do w/w działań w Klubie prowadzona będzie działalność świetlicowa, podczas której uczestnicy będą mogli dowolnie korzystać z gier stolikowych, odpocząć na chwilę od zajęć grupowych, poprowadzić kronikę Klubu, porozmawiać, wyciszyć się.

Poza tym:

- poczęstunek, organizacja dojazdu uczestników na zajęcia

Osoba odpowiedzialna: Animator Klubu – 24 spotkania x 4 h

HARMONOGRAM DNIA*

PRZEDZIAŁ CZASOWY	ZAKRES AKTYWNOŚCI/ RODZAJ PROWADZONYCH ZAJĘĆ
7.00 – 8.00	• ORGANIZACJA DOWOZU NA ZAJĘCIA • PRZYBYWANIE UCZESTNIKÓW, LISTA OBECNOŚCI • TRENING OBSŁUGI WŁASNEJ • ZAJĘCIA WŁASNE/ROZMOWY • UZUPEŁNIANIE PROWADZONEJ DOKUMENTACJI • KONSULTACJE ZESPOŁU WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCEGO • USTALENIE DYŻURÓW W KUCHNI
8.00– 9.00	• ŚNIADANIE (PRZYGOTOWANIE, KONSUMCJA, PRACE PORZĄDKOWE) • TRENING OBSŁUGI WŁASNEJ
9.00 – 9.30	• WYBÓR PROPONOWANEJ AKTYWNOŚCI W DANYM DNIU, • PRZYGOTOWANIE POSZCZEGÓLNYCH PRACOWNI DO ZAJĘĆ • ZAJĘCIA WŁASNE/ROZMOWY • TRENING OBSŁUGI WŁASNEJ
9.30 – 10.00	• KAWA (PRZYGOTOWANIE, KONSUMCJA, PRACE PORZĄDKOWE) • SPOTKANIE SPOŁECZNOŚCI DOMU (ROZMOWY KIEROWANE Z GRUPĄ UCZESTNIKÓW)
10.00 -13.00	• TERAPIA ZAJĘCIOWA W WYBRANYCH PRACOWNIACH ZGODNIE Z WYBOREM • KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE • TERAPIA RUCHOWA
13.00-14.00	• OBIAD (PRZYGOTOWANIE, KONSUMCJA, PRACE PORZĄDKOWE) • ROZMOWY KIEROWANE Z GRUPĄ UCZESTNIKÓW PORZĄDKUJĄCE I PODSUMOWUJĄCE DZIEŃ • CD. ZAJĘCIA W PRACOWNIACH ZGODNIE Z WYBOREM
14.00 – 15.00	• ORGANIZACJA ODWOZU NA ZAJĘCIA • PRACE PORZĄDKOWE W ŚDS • UZUPEŁNIANIE PROWADZONEJ DOKUMENTACJI

* Możliwe są odstępstwa od codziennego planu dnia w sytuacjach, gdy organizowane są zabawy, imprezy integracyjne, wycieczki, wyjazdy.