

7

Trening umiejętności spędzania wolnego czasu dla sąsiedzkich grup samopomocy

Zajęcia aktywizujące oraz zajęcia rekreacyjno-sportowe w grupach 8-10 osób, dostosowane do wieku, stanu zdrowia i potrzeb uczestników, np. basen, jazda na rolkach, badminton, siatkówka.

8

Aktywizacja społeczna

Warsztaty graficzne w grupach 8-10 osób w zakresie opracowania zaproszeń i plakatów promujących integrację międzypokoleniową, w tym Korowód. Warsztaty artystyczne, dotyczące przygotowania elementów dekoracyjnych Korowodu Międzypokoleniowego w grupie 8-10 uczestników.

Godziny otwarcia:

wtorek, środa i piątek w godz. 16.00-19.00
czwartek w godz. 11.00-14.00
(z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy, Wielkiego Czwartku, Wielkiego Piątku i Sylwestra)

Formularz zgłoszeniowy do pobrania na stronie:
www.lublin.dominikanie.pl
w zakładce: Instytucje - Klub Samopomocy
lub w Biurze Klubu

KONTAKT:

Klasztor OO. Dominikanów
Klub Samopomocy W Sercu Miasta
ul. Złota 9, 20-112 Lublin
(wejście od ul. Dominikańskiej)
e-mail: klubwsercumiasta@gmail.com
tel. 792-842-504



Projekt „Klasztor w sercu miasta - Klub Samopomocy przy Klasztorze OO. Dominikanów w Lublinie” jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Osi Priorytetowej XI „Włączenie Społeczne”, Działanie 11.2 „Usługi społeczne i zdrowotne” z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014- 2020

Klub Samopomocy W Sercu Miasta

- nieodpłatne zajęcia aktywizacyjno-terapeutyczne
- zajęcia w grupach i indywidualne
- spotkania społeczności lokalnej
- porady dla młodzieży 15-21 lat
- wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dla osób dorosłych

Program skierowany do osób wykluczonych oraz zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym w wieku 15+ z dzielnicy Stare Miasto oraz przyległych terenów. Możliwość korzystania z bezpłatnej opieki nad dziećmi w trakcie wybranych zajęć dla osób samotnie wychowujących dzieci i osób z dysfunkcją w rodzinie.

Oferta Klubu:

- 1 *Poradnia z Samopomocową Grupą Wsparcia*
- 2 *Poradnia i Klub dla Młodzieży*
- 3 *Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych*
- 4 *Muzykoterapia i choreoterapia*
- 5 *Aktywizacja zawodowa*
- 6 *Aktywizacja życiowa*
- 7 *Trening umiejętności spędzania wolnego czasu dla sąsiedzkich grup samopomocy*
- 8 *Aktywizacja społeczna*

1

Poradnia z Samopomocową Grupą Wsparcia

Poradnia zapewnia pomoc rodzinom i osobom samotnie wychowującym dzieci w rozwiązywaniu problemów dotyczących wychowania i relacji. Pomoc ma charakter edukacyjno-terapeutyczny.

Po konsultacji w Poradni istnieje możliwość dołączenia do samopomocowej grupy wsparcia.

2

Poradnia i Klub dla Młodzieży

Poradnia zapewnia pomoc młodzieży (15-21 lat) w rozwiązywaniu problemów dotyczących wychowania, relacji, przeżywania sytuacji konfliktowych, stresu, traumy, itp. Pomoc ma charakter edukacyjno-terapeutyczny.

Klub dla Młodzieży (15-21 lat) ukierunkowany jest na ćwiczenie umiejętności społecznych. To miejsce spotkań i rozmów, gdzie można wziąć udział w zajęciach z wykorzystaniem gier i zabaw towarzyskich, planszowych i komputerowych. Klub oferuje 3-miesięczne zajęcia komputerowe w grupach do 10 osób, m.in z Microsoft Office, korzystania ze stron i programów edukacyjnych dostępnych on-line.

3

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

Pomoc w zakresie wypełniania dokumentów urzędowych, np. w uzyskaniu świadczeń, rozliczeniach podatkowych, w tym przez Internet.

4

Muzykoterapia i choreoterapia

Zajęcia w formie psychoterapii tańcem i ruchem w grupach do 10-osób w cyklach półrocznych.

5

Aktywizacja zawodowa

Zajęcia w formie wsparcia i pomocy w powrocie na rynek pracy lub w poprawie warunków pracy. Spotkania w formie warsztatowej w grupach 6-10 osób w wymiarze 8 spotkań.

6

Aktywizacja życiowa

Zajęcia wspierająco-aktywizujące w grupach 6-10 osób dostosowane do potrzeb uczestników w wymiarze 3 spotkań.

Spotkania grup sąsiedzkich w zakresie podejmowania wspólnych inicjatyw i rozwiązywania problemów.