

**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH SKIEROWANYCH
DO RODZINY I OPIEKUNÓW OSÓB KORZYSTAJĄCYCH
ZE ŚWIADCZEŃ W RAMACH PROJEKTU
„DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ CARITAS W KIELCACH”
nr umowy POWR.05.02.00-00-0105/15-00/2931/540 z dnia 23 czerwca 2016r.**

Październik 2018r.

Data spotkania: 25.10.2018r.

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „Choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych”

Tematy szczegółowe:

„Profilaktyka i zapobieganie chorobie zwyrodnieniowej”

„Przykładowy zestaw ćwiczeń w chorobie zwyrodnieniowej stawów biodrowych”

Data spotkania: 26.10.2018r.

Prowadzący: fizjoterapeuta

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „Wpływ ćwiczeń ogólnousprawniających na organizm człowieka”

Tematy szczegółowe:

„Ćwiczenia ogólnousprawniające jako działanie ogólnousprawniające w osteoporozie”

„Ćwiczenia ogólnousprawniające jako przeciwdziałanie chorobie cywilizacyjnej (cukrzyca)”



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Listopad 2018r.

Data spotkania: 28.11.2018r.

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Grupa wsparcia z elementami psychoedukacji**”

Tematy szczegółowe:

„**Omówienie spraw i tematów zgłaszanych przez uczestników**”

„**Udzielanie wsparcia w omawianych trudnościach**”

„**Elementy psychoedukacji dotyczącej zdrowia psychicznego**”

Data spotkania: 30.11.2018r.

Prowadzący: psycholog

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Grupa wsparcia z elementami psychoedukacji**”

Tematy szczegółowe:

„**Elementy psychoprophylaktyki z zakresu zachowania zdrowia psychicznego**”



Grudzień 2018r.

Data spotkania: 12.12.2018r.

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Organizowanie czasu wolnego**”

Tematy szczegółowe:

„**Podtrzymywanie zainteresowanie pasji**”

„**Ćwiczenia manualne**”

„**Ćwiczenia pamięci**”

Data spotkania: 13.12.2018r.

Prowadzący: pielęgniarka

Czas trwania: 2 godz. warsztaty grupowe + 1 godz. konsultacje indywidualne.

Temat: „**Bezsenna noc, kłopoty ze snem**”

Tematy szczegółowe:

„**Ustalenie przyczyny bezsenności**

-**zapewnienie komfortowych warunków snu, wietrzenie sypialni**

-**zapewnienie ciszy i spokoju**

-**kolacja lekkostrawna**

Miejsce realizacji:

DDOM Caritas w Kielcach,
ul. Urzędnicza 16a,
25-729 Kielce