

PROSTOČASNE IN KREATIVNE DEJAVNOSTI

• GIBALNO PLESNA TERAPIJA

Uporabniki VDC se v okviru društva udeležujejo gibalno plesne terapije, ki jo izvaja mentorica Plesne šole MIKI in zaposleni v VDC Kamnik. Udeležuje se je 12 uporabnikov. Poteka v prostorih varstveno delovnega centra, enkrat tedensko. Udeleženci osvajajo osnovne plesne korake valčka, polke, angleškega valčka, tanga, skupinske izrazne plese, plesne igre, učijo se tehnik sproščanja in izražanja z gibom. V okviru terapije se oblikovala plesna skupina Lastovke. V njej sodelujejo tudi zaposleni varstveno delovnega centra kot prostovoljci. S svojo udeležbo uporabnikom z motnjami v gibalnem razvoju omogočajo sodelovanje v programu. Nastopajo na prireditvah Društva Sožitje Kamnik, pripravijo novoletni nastop za starše in prijatelje in nastopijo na zaključni ter novoletni prireditvi Plesne šole Miki v Domžalah in Mengšu pred številnimi obiskovalci, na reviji Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo in na festivalu Igraj se z mano, v vrtcih in domovih starejših občanov ter ob drugih priložnostih in pobudah iz okolja.

- **HIPOTERAPIJA IN PEDAGOŠKO JAHANJE** poteka enkrat tedensko v Cirusu v Kamniku, pod vodstvom hipoterapevke in zaposlenih VDC. Obiskuje jo 16 uporabnikov. Udeleženci razvijajo pozitiven odnos do živali, premagajo strah pred velikimi živalmi, konje božajo, jih hranijo, spoznavajo, da je potrebno za žival skrbeti, naučijo se čiščenja konja, skrbijo za čistočo različnih krtač, učijo se očistiti kopita, konja znajo osedlati in voditi po maneži, učijo se jahanja in drže v sedlu, uporabe zaščitne čelade.

S stalnim prilagajanjem gibanju konja terapija vpliva na:

- normalizacijo mišične napetosti
- razvoj avtomatskih reakcij drže
- pridobivanje občutka telesne simetrije
- povečujemo gibljivost
- ustvarjanje občutka samostojnosti
- razvijanje pozitivne samopodobe in samozavesti

• TERAPIJA Z UMETNOSTJO

Uvedbi terapije z umetnostjo v VDC Sožitje Kamnik botruje spoznanje, da so umetnostno-spodbujevalni načini in procesi zelo podobni za vse ljudi in da sledijo zakonom, ki so lastni po eni strani umetniškemu ustvarjanju, po drugi strani pa človekovi naravi sami. Da se torej otroci, odrasli, ljudje s posebnimi potrebami odzivajo podobno, poleg tega pa ustvarjalni, povezovalni in zaupni duh skupine pripomore k svobodnejšemu in bolj polnemu ustvarjanju in izražanju. Delavnice obiskuje različno število uporabnikov glede na interes. Človeka pojmuje kot celoto, umetnostno dejavnost pa kot integralni del te celote, ki lahko bistveno vpliva na vsa ostala dogajanja v človeku.

V človeku potekajo dogajanja na telesni, čustveni, razumski, osebni, družbeni, duhovni, umetnostni in na drugih ravneh.

Umetnostna raven pomeni posameznikov način izražanja čustev, misli, občutkov drugim ljudem, bodisi z gibanjem, petjem, pripovedovanjem, igranjem na preprosto glasbilo, risanjem ali slikanjem, igranjem ipd.

• USTVARJALNA LIKOVNOST

Dejavnost obsega ustvarjalno delo z likovnimi materiali, svinčnik, tuš, črnilo, barve, oglje, različne podlage, papir, les, kamen...vse, s čimer se lahko ploskovno ali plastično izražamo.

Uporabimo neštete možnosti likovnega izražanja od pik, črt, barvnih oblik, prostorski liki, figurami..., skladno z željami in počutjem udeležencev.

Likovno izražanje je lahko v pomoč OMDR, ki težko izražajo svoja čustva na sprejemljiv način (jeza, žalost, strah). V tem primeru je umetnostna terapija pomembna pot nebesednega izražanja stvari, ki jih udeleženci težko ubesedijo.

Skupna dejavnost spodbuja komuniciranje in izmenjavanje ter daje občutek pripadnosti skupini. Prihaja do sodelovanja, medsebojne pomoči, udeleženci se lahko učijo iz povratne informacije, ki jo dobijo od drugih, skupina lahko vpliva na razvijanje skritih sposobnosti, saj delo poteka v duhu enakopravnosti in pazljivosti do individualnih potreb in posebnosti posameznika brez obsojanja in ocenjevanja.

Način dela v skupini je lahko strukturiran, s preprostimi ohlapnimi navodili in pravili, ki premagajo začetno negotovost.

- **FESTIVAL »IGRAJ SE Z MANO«**

Uporabniki sodelujejo na likovnem natečaju v okviru festivala. Ustvarjajo na izbrane teme. Sodelujejo tudi pri postavitvi razstave v Cankarjevem domu.

V okviru projekta nastopajo v programu festivala s pevske ali plesnimi točkami. Zbora in V letu 2014 smo potujoči del razstave postavili v lokalnem okolju v sodelovanju z OŠ Stranje. Prireditev, glede na naše pretekle izkušnje, skupaj s programom in razstavo likovnih del pomeni pomemben element v integraciji OMDR v skupnost.

- **USTVARJALNE DELAVNICE OB RAZLIČNIH PRAZNIKI**

V okviru programa predvsem pred različnimi prazniki potekajo kreativne delavnice. Končne izdelke uporabniki vedno odnesejo domov kot darila za družinske člane ali prijatelje. Trudimo se, da za izvajanje kreativnih delavnic pridobimo zunanje izvajalce. Predhodno jih seznanimo s sposobnostmi uporabnikov. Pri sami izvedbi zaposleni uporabnikom nudimo različne stopnje podpore, pri čemer razvijamo njihovo samostojnost, samoiniciativnost in lastno ustvarjalnost.

V času pred prazniki uporabniki s kreativnimi in ustvarjalnimi delavnicami uporabniki nadgradijo svoje poznavanje praznikov, njihovega pomena, spoznavajo kulturno dediščino, stare običaje, sproščajo svojo domišljijo, ustvarjalnost, krepijo svojo samopodobo. V okviru delavnic nastajajo voščilnice, darila iz različnih naravnih in umetnih materialov, drobni uporabni predmeti, likovna in kiparska dela, ki jih uporabniki odnesejo domov.

Kreativne delavnice:

- Valentinovo
- 8. marec
- Materinski dan
- pust
- Velika noč
- poletna delavnica ustvarjanja iz naravnih materialov,
- dekoracija VDC ob Dnevu odprtih vrat
- novoletna dekoracija VDC

Ustvarjalne delavnice v okviru projektov, ki jih izvajajo vrtci, šole, Mladinski center Kamnik ob dogodkih s katerimi skupno obeležimo posebne dneve; skupno ustvarjanje plakatov, risanje po asfaltu, ustvarjanje skulptur iz različnega materiala ipd. Dogodki so povezani s predavanji, nastopi in različnimi akcijami ki v svojem poslanstvu združujejo občane vseh generacij

- Dan brez avtomobila
- Dan zemlje
- Dan živali
- Medgeneracijske aktivnosti
- dan RK itd.

- **PROJEKT » SKRB ZA ZDRAVJE«**

V varstveno delovnem centru posebno skrb namenjamo zdravju naših uporabnikov. V projekt so se na lastno željo in ob sodelovanju ZD Kamnik že v preteklem letu vključili vsi uporabniki. V okviru skrbi za samega sebe veliko pozornosti namenjamo vzdrževanju osebne higiene in higiene bivalnega okolja. Nadaljujemo z razkuževanjem rok pred obroki, razkuževanjem kljuk, računalniških tipkovnic, pip in podobno, kar se je izvajalo že pred tem v smislu zaščite pred prenosom različnih bolezni. S tem smo bistveno zmanjšali prehladna obolenja in različne druge bolezni.

Nadaljujemo s projektom **o zdravi prehrani** (voda namesto sokov, malo sladkan čaj in kava, sadje..). Večina uporabnikov na svojo željo v VDC **kontrolira svojo težo**, čeprav imajo glede na bivanjsko okolje malo možnosti, da bi resnično vplivali na svojo težo.

Za pitje še vedno uporabljamo filtrirano vodo, ker je voda v okolju večkrat onesnažena. Uporabniki so se navadili, **da imajo na delovnem mestu ob sebi vedno steklenico z vodo**. Tako že v dopoldanskem času zaužijejo dovolj tekočine.

Skrbimo za prezračevnost prostorov.

Vsakodnevno izvajamo **telovadbo za vse uporabnike in zaposlene**, z individualno prilagojenimi vajami glede na psihofizične sposobnosti uporabnikov. Rekreatije se udeležujejo tudi vsi zaposleni, ki uporabnikom nudijo podporo pri izvajanju vaj. V lepem vremenu rekreacijo izvajamo na zunanjih površinah VDC.

21 uporabnikov sodeluje v **skrbi za čiste in zdrave zobe**. Zobe si umijejo po malici, skrbijo za nadomeščanje neustreznih ščetk, čistoča lončka za vodo in zobno pasto. Tako kot pri rekreaciji tudi pri negi zob zaposleni uporabnikom nudijo podporo.

• **KUHARSKE DELAVNICE**

Uporabniki so izrazili interes in željo po kuharskih delavnicah.

S pomočjo delavk v projektu JD smo poleg priprave malice uvedli občasne kuharske delavnice. Tudi te delavnice bodo oz. so vezane na različne praznike in dogodke v VDC.

Uporabniki ob podpori mentorja usvajajo nove spretnosti in veščine ter program povezujejo z delom v domačem okolju.

- s pomočjo različnih virov (kuharske knjige, internet, domači recepti) iščejo recepte za enostavne, cenovno primerne jedi
- recepte berejo, zapisujejo glede na individualne sposobnosti
- utrjujejo veščine merjenje, tehtanja količin
- uporabljajo gospodinjske pripomočke ob upoštevanju ukrepov za varno delo
- pripravljajo različne praznične in vsakdanje jedi
- uporabljajo sestavine z vrta in sadovnjaka VDC
- učijo se postreči sodelavcem- priprava pogrinjka

• **OHRANJANJE BRANJA IN PISANJA**

V preteklosti so bili uporabniki VDC Sožitje Kamnik vključeni v projekt Knjigobube založbe Epta, ki je poleg branja, pisanja in likovnega ustvarjanja ponujal široko paleto socialnih iger, pogovorov o medsebojnih odnosih, sprejemanju sebe kot dragocene in neponovljive osebe, k sodelovanju je vabil starše, stare starše, preko zgodb in slikovnega materiala so uporabniki spoznavali življenje v preteklosti ipd. Z razvojem novih programov in aktivnosti ter cenovno slabšo dostopnostjo smo s programom prekinili.

Veščine branja in pisanja smo negovali ob različnih priložnostih, branju voščilnic, pisanju voščil, branju napisov, navodil, podnapisov, komentarjev ob različnih fotografijah itd.

Ker težko pridobljene veščine branja in pisanja pri večini uporabnikov iz različnih razlogov upadajo, smo jim v letu 2014 ponudili individualno naravnane oblike ohranjanja branja in pisanja. Program vodijo delavci, zaposleni preko javnih del. Vanj se je vključuje

19 uporabnikov. Dnevno se vanj vključujejo trije uporabniki. Program pomeni prekinitev rutinskega dela v zaposlitvenem programu, popestritev dogajanja v VDC in obnavljanje veščin branja ter pisanja kot obliko komunikacije. V okviru programa poteka tudi računalniško opismenjevanje. Program so z velikim zadovoljstvom sprejeli tudi starši.

Cilji programa:

- preverjanje veščin branja in pisanja
- oblikovanje individualnega programa
- prepoznavanje črk
- poimenovanje glasov, vezava črk v zloge, besede
- branje tekstov glede na interes uporabnika
- preslikava črk, zlogov, besed
- zapis črk, zlogov, besed. povedi
- stavnica, Vesela abeceda
- prepisi, različni samostojni sestavki
- zapisi zapisnikov skupnih sestankov
- besedne igre
- reševanje križank
- didaktične igre
- uporaba računalnika in računalniških didaktičnih iger
- sestava in izvedba internih kvizov znanja

S programom poizkušamo utrjevati funkcionalno pismenost, ki odraslim z motnjami v duševnem razvoju omogoča samostojnost in večje možnosti za integracijo v okolje.

• UČENJE TUJEGA JEZIKA: ANGLEŠČINA

Angleščina je svetovni jezik, kateremu se ne moremo več izogniti. Z njo se srečujemo že na skoraj vsakem koraku. Da bi bilo našim uporabnikom lažje pri srečevanju z angleščino v vsakdanjem življenju se bomo na njihovo željo enkrat tedensko učili, spoznavali z angleščino. Nekateri pa bodo samo priklicali že nekoč usvojeno znanje in ga morda nadgradili z nekaterimi novimi besedami.

Samo učenje tujega jezika se kaže na področju delovanja možganov. Govorci več jezikov imajo bolj razvito divergentno mišljenje ter kasneje razvijejo demenco. Namen učenja tujega jezika je senzibilizacija za tuji jezik (poslušanje in slušno razumevanje), pridobivanje

pozitivnih osebnih izkušenj, nova doživetja, pozitivni vpliv na umski razvoj, sposobnost govornega izražanja, pridobivanje glasov, ritma, intonacije, naglasa...

Osnovni cilji so razumevanje pogovornega jezika v preprostih situacijah, razumevanje preprostih pisanih besedil in ustnega komuniciranja, pa tudi usposobitev za govorno sporazumevanje v praktičnih vsakdanjih situacijah.