

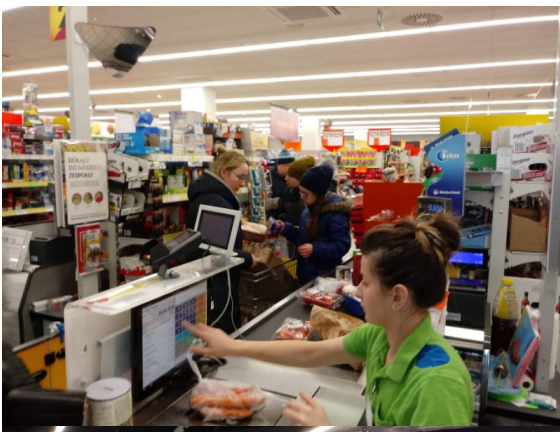
"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

W ramach usamodzielniania beneficjenci wybrali się do supermarketów, by zrealizować stworzone przez siebie listy zakupów potrzebnych do wykonania treningów czynności domowych (tj. przygotowania prostych posiłków, sprzątania czy prasowania). Kolejnym ciekawym doświadczeniem było wyjście do biblioteki i zapoznanie się z ofertą placówki. Uczestnicy dowiedzieli się, że oprócz możliwości wypożyczenia książek biblioteka proponuje również spotkania z autorami czy osobami publicznymi







"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

W ramach Treningu Umiejętności Społecznych uczestnicy projektu mieli możliwość doświadczenia realnych sytuacji gdzie mogli wykorzystać swój potencjał. Beneficjenci odwiedzili placówki bankowe oraz uczyli się obsługi bankomat. Podczas wizyty w Urzędzie Miasta poznawali zasady korzystania z Biura Obsługi Interesanta oraz zdobywali wiedzę w zakresie możliwości uzyskania pomocy w tej instytucji. Odwiedzając Urząd Poczty beneficjenci samodzielnie zauważyli rozszerzenie zakresu działania placówek pocztowych. Mogą tam teraz nie tylko nadawać i odbierać przesyłki, ale także skorzystać z





"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

W ramach TUS odbył się również bal karnawałowy, na który uczestnicy samodzielnie przygotowywali maski, rozwijając tym samym swoją kreatywność oraz doskonalić umiejętności manualne. Tworzyli listy swoich ulubionych utworów oraz dekorowali salę. Beneficjenci przygotowali także dla siebie drobny poczęstunek. Korzystając z sali multimedialnej znajdującej się przy Caritas Diecezji Sandomierskiej odbyły się 2 seanse filmowe. Zaplanowane sytuacje wyjęcia do kina, w której uczestnicy





"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

Wyjście do Biura Informacji Turystycznej pozwoliło uczestnikom zdobyć wiedzę na temat interesujących miejsc w Sandomierzu. Podczas spacerów poznawali piękne zabytki miasta, co również znalazło odzwierciedlenie w twórczości uczestników projektu – Łukasza Latkowskiego w utworze „Mój Sandomierz” oraz rysunkach Nikoli Radomskiej. Dzięki działaniom podjętym w trakcie TUS uczestnicy wzmacniali poczucie sprawczości, kształtowali umiejętność podejmowania decyzji i realizacji obranych celów.



"Sandomierz moimi oczami"

Sandomierz jest taki pi?kny

Brama Opatowska, niedaleko Bramy jest ukochany Caritasik

Po Caritasiku jest ratusz

Graj?cy hejna? sandomierski

O godz. 12:00

Gdy idziemy na obiad

Potem jest zamek

Z kt?rego roztaczaj?

si? pi?kne widoki na pobliskie tereny

Po zamku ko?ció? ?w. Jakuba

Pi?kny w swojej okaza?o?ci

Katedra bardzo ?adna

Kamieniczki s? pi?kne

Uliczki te? s? pi?kne

Ucho Igielne,

budynek synagogi,

czy Ko?ció? ?w. Ducha zarz?dzany przez Caritas

to zabytki, które nale?? do uroku Sandomierza

Łukasz Latkowski

"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Luty

TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - RELACJA PRASOWA

Już się rozpoczął! Mowa o pierwszym etapie projektu „Samodzielność drogą do sukcesu”, który ma na celu zwiększenie samodzielności osób niepełnosprawnych.

<https://www.sandomierztv.pl/wiadomosci/633,samodzielność-droga-do-sukcesu-projekt-caritas-szansa-dla-niepełnosprawnych>

NAUKA ZDROWEGO ŻYWIENIA - TUS

Podczas kolejnych zajęć TUS uczestnicy rozwijali umiejętności zwi?kszaj?ce ich osobist? zaradno?? ?yciow? w sytuacjach dnia codziennego. Nabywali nie tylko kompetencje ale i wiedz?, która dotyczy?a podstaw zdrowego stylu ?ycia i od?ywiania si?. Poruszana tematyka wi?za?a si? z u?wiadomieniem potrzeby aktywno?ci fizycznej na równi z zagadnieniem racjonalnego ?ywienia. Uczono beneficjentów komponowania sk?adników od?ywczych i analizy ich warto?ci. Kszta?towano umiej?tno?? planowania i konsekwentnego realizowania ustalonej sekwencji dzia?a? kulinarnych: przygotowanie produktu, pos?ugiwanie si? wag?, miar? i sprz?tem kuchennym, obróbka termiczna, komponowanie produktów, uaktywniaj?c przy tym w?asn? kreatywno?? kulinarn? uczestników.



Ważnym elementem TUS było rozwijanie umiejętności przygotowania do podróży. Uczestnicy zdobyli wiedzę w zakresie adekwatnego pakowania bagażu, stosownie do pogody, pory roku i miejsca podróży.



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH ROZWIJANIE KOMPETENCJI I INTEGRACJI EMOCJONALNYCH

Przewodnim tematem Treningu Umiejętności Społecznych będzie rozwijanie kompetencji i inteligencji emocjonalnej naszych uczestników w zakresie rozpoznawania i nazywania relacji interpersonalnych oraz towarzyszących im emocji. Umiejętność interpretowania związków międzyludzkich na podstawie mowy ciała, gestów, okazywanych emocji jest ważna dla prawidłowego rozwoju beneficjentów i kształtowania ich obrazu otaczającego świata.



Savoir-vivre

Uczestnicy kształtowali także swój warsztat savoir-vivre (sztuki życia): kulturę zachowania, wyglądu i ubioru, kulturę słowa, komunikacji, słuchania, kulturę zdrowia czy wrażliwego zachowania się przy stole i spożywania posiłków. Beneficjenci mieli możliwość sprawdzenia nabytej wiedzy w praktycznych sytuacjach życia codziennego np. wyjście do restauracji czy do galerii na wystawę obrazów.



