

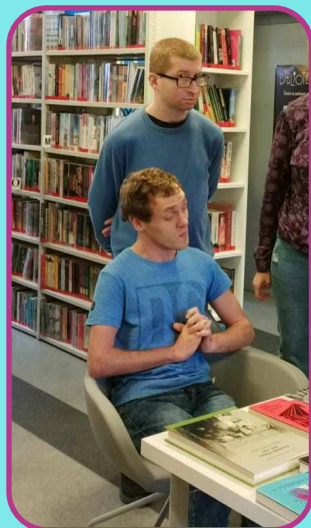
AKTYWNOŚĆ I ROZWÓJ DROGĄ DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zadanie polega na zorganizowaniu cyklu warsztatów, zajęć i porad z zakresu psychoedukacji i psychoprophylaktyki sprzyjających:

- promocji zdrowia psychicznego
- zapobieganiu zaburzeniom psychicznym
- umiejętności radzenia sobie ze stresem
- profilaktyce zaburzeń depresyjnych
- poprawie stanu zdrowia psychicznego
- profilaktyce uzależnień (dopalacze, narkotyki, alkohol, nikotyna)
- podwyższeniu poziomu samooceny
- rozwojowi zakresu zainteresowań
- budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie
- rozwiązywanie konfliktów
- umiejętności komunikacji
- nawiązywaniu przyjaźni
- kontrolowaniu własnych stanów emocjonalnych
- odmawianiu w sytuacji presji rówieśniczej
- relaksacji

Realizacji zajęć terapeutycznych usprawniających samodzielność, promujących zdrowy styl życia, rozszerzających zakres zainteresowań, kształtujących umiejętność spędzania wolnego czasu w aktywny sposób:

- treningi w zakresie samoobsługi
- wyjścia do : kina, muzeum, galerii, na mecze piłkarskie, ogrodu botanicznego, palmiarni, , zoo innych miejsc – zgodnie z zainteresowaniami beneficjentów
- porady specjalistów : dietetyk fryzjer, kosmetolog, stylistka – krawiec
- zajęcia z zakresu rękodzielnictwa i treningu kulinarnego
- spotkania integracyjne
- zajęcia z zakresu usprawniania ruchowego: zajęcia na pływalni, kręgielni, zajęcia nordic walking, spacer, jazda na rowerze



ZAKON MALTAŃSKI
POLSKA

FUNDACJA POLSKICH KAWALERÓW
MALTAŃSKICH W POZNANIU
POMOC MALTAŃSKA