

W ramach projektu realizowanego przez MOPS - „Nałęczów przemocy mówi NIE!”- została zorganizowana ogromnie interesująca i pomocna prelekcja połączona z filmikami i dyskusją, w której wzięli udział seniorzy. W ciągu 6 godzin uzyskali oni informacje jak przeciwdziałać przemocy w rodzinie, jak rozpoznawać osoby, szczególnie dzieci żyjące w domu, gdzie przemoc jest stosowana. Uczestnicy otrzymali cenne informacje, jak można pomóc osobom doświadczającym przemocy, jakie istnieją formy pomocy, jakie instytucje działają na rzecz przeciwdziałania przemocy. Dzięki pogadance seniorzy i osoby niepełnosprawne zdobyły wiedzę jak można pomóc tym, którzy żyją w naszym otoczeniu i doznają aktów przemocy. Zajęcia prowadziła psycholog, psychoterapeuta, doradca zawodowy, rekomendowany trener warsztatu umiejętności psychospołecznych i treningu interpersonalnego.

Od listopada 2017 roku do lutego bieżącego roku MOPS zorganizował i przeprowadził warsztaty dla trzech grup seniorów. Uczestnicy podczas zajęć poznali i regularnie ćwiczyli różnorodne techniki i metody relaksacyjne (trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, trening Mindfulness, wizualizacje). Z każdym tygodniem można było zauważyć, że uczestnicy stawali się rozluźnieni, odprężeni, a przejawiało się to w postawie ciała, ruchach, w formie i treści udzielanych wypowiedzi. Na podstawie uzyskanych informacji od uczestników należy stwierdzić, że zajęcia relaksacyjne okazały się bardzo pomocne w codziennym funkcjonowaniu, pozwoliły one pozbyć się negatywnych stanów wewnętrznych, uwolnić się od zmęczenia, stresów i napięcia emocjonalnego. Zostało też wzmocnione poczucie własnej wartości i samooceny. Zajęcia odbywały się w świetlicy środowiskowej „Dziecięca Alternatywa”, 13 warsztatów dla każdej grupy a prowadziła je pani Ewa Sieńko – asystent rodziny, z wykształcenia psycholog.

Uczestnicy zajęć relaksacyjnych dziękują organizatorom za przeprowadzone zajęcia.

Od 1 marca Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie planuje uruchomić zajęcia edukacyjne dla seniorów w zakresie zdrowego stylu życia. Zajęcia będzie prowadzić dietetyk i psycholog.

Warto korzystać z zajęć organizowanych przez MOPS !!!!

PRZEWODNICZĄCA

Maria Rzeźczyca