

## Cas 2 Białobrzegi

---

Czwartek, 18-07-2013

### CAS 2 Białobrzegi 19

W Centrum Aktywizacji Społecznej odbywają się treningi wspierająco-aktywizujące prowadzone w wielu pracowniach.

Beneficjenci przy wsparciu trenerów prowadzących utrwalają i zdobywają nowe doświadczenia i wiedzę w zakresie:

#### Samoobsługi, w tym funkcji ruchowych:

- Jak bezpiecznie siedzieć?
- Jak prawidłowo chwytać, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo?
- Jak się przemieszczać w różnych sytuacjach?
- Jak korzystać z wózka inwalidzkiego/sportowego?
- Jak, w miarę samodzielnie, korzystać z toalety, myć się i czesać, ubierać i rozbierać się?
- Jak przyrządzić posiłek? (co jest do tego potrzebne?)
- Jak zrobić zakupy?
- Jak przygotować się do zajęć, wycieczki, imprezy, udziału w zawodach sportowych? (rozwijanie umiejętności planowania i przewidywania)
- Jak uprać bieliznę, wysuszyć ją, uprasować, złożyć?
- Jak posprzątać w swoim otoczeniu?

#### Przygotowania do podjęcia pracy i pełnienia nowych ról społecznych

#### Komunikacji:

- Rozwijanie umiejętności komunikowania swoich problemów z wykorzystaniem dostępnych środków werbalnych i pozawerbalnych (szczególnie w przypadku osób niemówiących),
- Rozwijanie umiejętności samodzielnego robienia zakupów, korzystania z usług barów i restauracji

(samodzielne zamawianie posiłków), korzystania z usług banku, poczty itp.

- Kształcenie umiejętności korzystania z instytucji zajmujących się upowszechnianiem kultury i sportu (teatr, kino, muzeum, stadion, klub sportowy, pływalnia), np. rezerwacja i kupno biletu
- Nawiązywanie nowych kontaktów poprzez udział w imprezach sportowych (zwłaszcza turniejach boccia i soccer) i wycieczkach.

Uspołecznienia:

- Jak się zachowywać, aby zgodnie funkcjonować w grupie?
- Jak pomagać i opiekować się kolegami/koleżankami z większą niepełnosprawnością niż moja własna?