

Dziennik Rodzinny

Wydanie Piknikowe
„Dbam o Zdrowie Psychiczne”



Podwórko przy Piotrkowska 38-zajęcia arteterapii. Zapraszamy do stoiska Stowarzyszenia „Dla Rodziny”, przy którym widoczni na zdjęciu Beata, Lucyna i Marek poprowadzą zajęcia wraz z pracownią PAPAz i artystką Panią Grażyną.

Program Pikniku „Dbam o Zdrowie Psychiczne”

- 13:00- oficjalne rozpoczęcie Pikniku
- 14:00-15:00- biegi dzieci (250 i 500 m)
- 15:00- bieg główny (5 km) „Rzuć dachówkę”
- 16:30- występ artysty **MEZO**
- 17:30- pokazy z zakresu holistycznego podejścia do zdrowia
- 18:00- zakończenie



Wyjątkowy Dom

Podczas Pikniku można wesprzeć budowę na stoisku organizatorów

Stowarzyszenie „Dla Rodziny” rozwija usługę **Asystenta Osobistego Osoby Niepełnosprawnej** (więcej na str. 2)

Dzieje się w Łodzi

Trwa budowa Wyjątkowego Domu przy ul. Muncypalnej 4

-----MATERIAŁY PROMOCYJNE

Wyjątkowy Dom to miejsca całodobowej opieki dla osób chorujących psychicznie. Co będzie w nim wyjątkowego? Oto pięć głównych założeń:

1. Usamodzielnianie

Zaplanowanie drogi powrotu do środowiska dla dobrze funkcjonujących mieszkańców.

2. Praca

Wyjątkowe jest to, że chcemy dać zatrudnienie osobom niepełnosprawnym – utworzymy

dla nich stanowiska pracy na miejscu lub pomożemy znaleźć pracę poza Wyjątkowym Domem.

3. Kontakt ze zwierzętami

Będziemy przyjmować do Domu osoby z ich własnymi zwierzętami, nie dopuścimy do dramatów osób zmuszonych do pozostawienia wieloletniego pupila.

c.d. na str. 2

4. Zdrowy styl życia i ruch

Wyjątkowe będą nasze posiłki: bez białego cukru, przygotowywane na miejscu ze świeżych, nieprzetworzonych produktów.

WIĘCEJ NA:

WWW.WYJATKOWYDOM.ORG.PL

STOWARZYSZENIE "DLA RODZINY"

Od 6 lat rozwija program usług Asystenta Osobistego Osoby Niepełnosprawnej.

Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej – to osoba, która wspiera swego Podopiecznego w drodze ku samodzielności. Towarzyszy on w życiu codziennym, kształtując zaradność i pomagając w radzeniu sobie z różnymi trudnościami. Wspiera rozwój osobisty osoby niepełnosprawnej lub niesamodzielnej, pomaga jej w nabyciu nowych umiejętności, ale także wspiera w doskonaleniu i wzmacnianiu zasobów, które Podopieczny już posiada, lecz obecnie nie jest w stanie z nich korzystać. Dzięki Asystentowi Osobistemu osoby niepełnosprawne są obecne w życiu społecznym i zawodowym, mogą aktywnie z niego korzystać i je współtworzyć.

Przykładowe zadania Asystenta Osobistego:

- pomoc w wyjściu z domu,
- pomoc w dojeździe do pracy, szkoły, na zajęcia, czy do lekarza,
- pomoc w zakupach,
- wsparcie w sprawach formalnych i urzędowych,
- aktywizacja społeczna, wspieranie kontaktów z innym ludźmi, pomoc w poszukiwaniu grup wsparcia,

5. Ekologia

Chcemy, aby nasz dom był jak najmniej uciążliwy dla środowiska, już teraz myślimy o efektywnym systemie segregacji odpadów w myśl zasad „zero/less waste”.



- pomoc w komunikacji z otoczeniem,
- wspieranie i motywowanie do podejmowania aktywności,
- pomoc w udziale ON w wydarzeniach kultury, rekreacji, wyjazdach rehabilitacyjnych
- ogólne kształtowanie zaradności.

Asystent pomoże osobom:

- z niepełnosprawnością ruchową, dysfunkcją zmysłów
- z zaburzeniami psychicznymi, neurologicznymi
- ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub spełniającym kryterium niesamodzielności
- które mają motywację do wprowadzania zmian w swoim życiu a w momencie zgłoszenia nie przekraczają 70 r. ż.
- samotnym, które pragną skorzystać z form uspołecznienia, rehabilitacji społecznej.



Kto może zostać Asystentem Osobistym Osoby Niepełnosprawnej?

Osoba empatyczna, komunikatywna lubiąca pracę z ludźmi, ale jednocześnie umiejąca wspierająco stawiać granicę i wymagać, gdyż są to elementy pomocne w rozwoju każdego człowieka.

Formalnie AOOD może być osoba, która:

- ukończyła studia (lub jest w trakcie) z zakresu psychologii, pedagogiki, pracy socjalnej, fizjoterapii itp. lub ukończyła kursy specjalistyczne (np. opiekuna medycznego)
- w przypadku braku wykształcenia kierunkowego posiada min. roczne udokumentowane doświadczenie w pracy z osobami niepełnosprawnymi (np. wolontariat, opieka prywatna świadczona w miejscu zamieszkania podopiecznych).

Praca Asystenta jest niezwykle gratyfikująca, pomaganie innym daje wiele satysfakcji i spełnienia. Asystent pracuje pod kierunkiem psychologa-koordynatora i uczestniczy w szkoleniach podnoszących umiejętności.

Więcej na: www.dla-rodziny.org.pl
Tel. 42 616 05 16

**Kombatancki Związek
Dzieci Ofiar Wojny RP
działa w Łodzi przy
Piotrkowska 38 od 20lat!**

Czytaj więcej na str. 7



Spotkanie psychoedukacyjne dla rodzin i opiekunów osób chorujących w siedzibie Stowarzyszenia „Dla Rodziny”.

Program TRANSFER

Wsparcie dla rodzin i opiekunów tylko do końca roku. Co dalej?

TRANSFER to program świadczący usługi w kilku obszarach tzw. psychiatrii środowiskowej. Program realizowany jest w partnerstwie, każdy z partnerów prowadzi inne działania. Liderem projektu jest TPN w Łodzi. Prowadzone działania oraz zebrane w ich trakcie doświadczenia mają przyczynić się do wzmocnienia funkcjonowania oparcia dla osób cierpiących z powodu zaburzeń psychicznych i ich rodzin, mają pomóc w tym aby sieć oparcia była pełniejsza i bliższa potrzebom osobom chorującym i ich rodzin.

Najbliższe spotkanie: 30 września Rozwiązywanie sytuacji kryzysowych – prowadzenie: psycholog Marta Ziętał, **godz. 16:00** w siedzibie Stowarzyszenia ul. Piotrkowska 38. Zapraszamy! www.dla-rodziny.org.pl

Stowarzyszenie zaprasza rodziny i opiekunów osób chorujących do udziału i korzystania z oferowanej pomocy, ale także zachęcamy do aktywnego włączenia się w życie Stowarzyszenia, w tworzenie grupy wsparcia, niezbędne jest dbanie o to, co nam służy i pomaga. Potrzebny jest też silniejszy głos w sprawach potrzeb pacjentów. Pracując jako Stowarzyszenie w dużej mierze opieramy się na pracy i zaangażowaniu społecznym. Każdy coś potrafi, każdy może zrobić coś dobrego dla innych dzieląc się swoim doświadczeniem. Zależy nam na osobach starszych, które mają duże i pomocne doświadczenie, często dysponują czasem Zapraszamy też osoby młode, które mogą wesprzeć grupę wsparcia swoją energią i entuzjazmem. Stowarzyszenie „Dla Rodziny” w ramach programu TRANSFER prowadzi wsparcie dla rodzin osób chorujących psychicznie, tworzy grupę wsparcia rodzin i świadczy pomoc w postaci konsultacji, warsztatów, prowadzenia punktu poradnictwa pn.-pt. w godz. 9.00-15.00

W RAMACH PROGRAMU ODBYWAJĄ SIĘ:

- spotkania grupy wsparcia
- warsztaty psychoedukacyjne
- konsultacje indywidualne z psychologiem, pracownikiem socjalnym, prawnikiem.

BEZPŁATNE KONSULTACJE PROGRAMU TRANSFER PODCZAS PIKNIKU:

13:00- 14:30

Porady socjalne
Jarosław Mrozowski

14:30-16:30 Porady prawne
Kancelaria Ewelina Sadowska

16:30-18:00
Konsultacje psychologiczne
Marta Ziętał

e-mail:
stowarzyszenie@dla-rodziny.org.pl

Aktywności Naszych Pracowników i Podopiecznych

Twórczo i w kontakcie z naturą... 😊



IZA PRZY PRACY



PIOTR W OGRODZIE



POSZUKIWANY / POSZUKIWANA

Chcesz zdobyć doświadczenie w pracy kompetencje miękkie, a może po prostu poświęcić trochę czasu dla innych?

Stowarzyszenie „Dla Rodziny” szuka wolontariuszy, którzy wsparliby działania Asystentów Osobistych Osób Niepełnosprawnych.

Gwarantujemy umowę wolontariacką, opiekę asystentów i psychologa, a po skończonej współpracy dokumenty potwierdzające odbycie wolontariatu. Praca wolontariacka będzie polegała na bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem rozmowie, wyjściu na spacer, czasem pomocy w codziennych czynnościach (nie pielęgnacyjnych!).

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego: 42 616 05 16 lub mailowego:

stowarzyszenie@dla-rodziny.org.pl

OGŁOSZENIA RÓŻNE

Stowarzyszenie ma do przekazania biurka kształt „L”, 10 szt., wym. 130/120. Kontakt: Tel. 42 616 05 16





Warsztaty z makramy (artystycznego węzełkowania) prowadzone przez artystkę Panią Grażynę w siedzibie naszych sąsiadów „Łamigłówa- nauka to zabawa!” przy ul. Piotrkowskiej 38 lok. 8U.

Kolejne gorące wiadomości

MEZO zagra koncert na Pikniku



Mezo zagra! Wcześniej jednak osobiście pobiegnie w biegu charytatywnym na rzecz budowy Wyjątkowego Domu. Plenerowy koncert na scenie amfiteatru Parku Julianowskiego rozpocznie się o godz. **16.30**.

MEZO- polski raper, dziennikarz radiowy i osobowość telewizyjna. Laureat wielu nagród muzycznych m.in. Eska Music Awards. Aktywność fizyczna jest mu bliska, sam trenuje biegi długodystansowe i triathlon. Temat sportu był dla niego inspiracją do nagrania płyty „Życiówka”, jak mówi sam artysta: „Długo szukałem impulsu do nagrania nowej płyty. Znalazłem go w swojej pozamuzycznej pasji – w sporcie. Zawsze lubiłem bieganie, pierwszy maraton przebiegłem w 2002 roku w wieku 20 lat. Od 3 lat zacząłem się jednak w to angażować, znacznie bardziej trenując regularnie i z misją bicia kolejnych swoich „życiówek”. Zaangażowany też charytatywnie, m.in. w działania Fundacji „Dar Szpiku”.

Muzykowi dziękujemy za udział w Pikniku „Dbam o Zdrowie Psychiczne” i życzymy sukcesów -muzycznych i sportowych!

OGŁOSZENIA RÓŻNE

Stowarzyszenie przyjmie gry planszowe, łamigłówa, książki, materiały plastyczne do prowadzenia zajęć terapii zajęciowej przy świetlicy. Kontakt: Tel. 42 616 05 16, ul. Piotrkowska 38 lok9U



Nadeszła jesień, lecz mimo obniżających się temperatur warto spędzać czas na zewnątrz!

Kącik porad i newsów

„Psychiatryczne środy”

Stowarzyszenie bierze udział w projekcie biura Rzecznika Praw Pacjenta w Warszawie pod nazwą „Psychiatryczne Środy”. Pod numerem telefonu w wybrane środy miesiąca dyżuruje i porad udziela psycholog stowarzyszenia. Zapraszamy do kontaktu telefonicznego:
42 616 05 16

Terminy dyżurów:

29 września – 15-17
13 października – 9-11
20 października – 9-11
3 listopada – 15-17
17 listopada – 9-11
1 grudnia 15-17
15 grudnia 15-17

Info na:
www.gov.pl

Najnowsze badania pokazują, że zdrowe **kwasy tłuszczowe wpływają korzystnie na zdrowie**

psychiczne i wspomagają pracę mózgu. Znajdziesz je m.in. w rybach, orzechach, siemieniu lnianym, olejach roślinnych

Jak radzić sobie z jesiennym spadkiem formy?

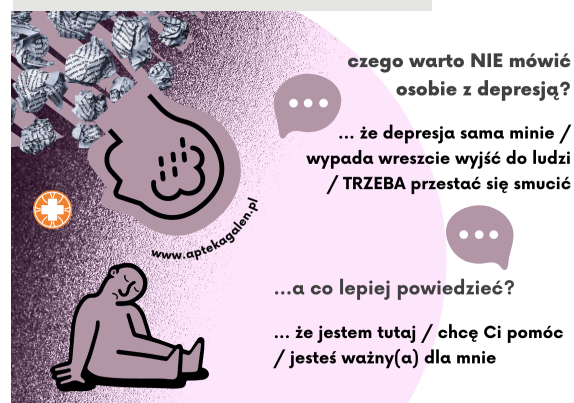
- **Zadbaj o aktywność fiz.** - wspomaga wydzielanie endorfin, podnosi poziom energii, zwiększa poziom zadowolenia z siebie.
- **Trenuj uważność.** Ćwicz się w skupianiu na chwili obecnej, bez oceniania czy analizowania tego, co się dzieje, np. podziwiaj widok zamiast od razu chwytać za aparat.
- **Przypomnij sobie, jakie rzeczy i sytuacje sprawiają Ci radość.** A później staraj się je realizować w życiu codziennym.
- **Dbaj o relacje.** Jesień to dobry moment na odnowienie kontaktów, spotkania towarzyskie. Warto też znaleźć czas na poczytanie informacji o dobrej komunikacji.

Bądź lepszy dla Ziemi- przejrzyj swoją szafę.

Jesień i zima to okresy, gdzie kupujemy mnóstwo nowych ubrań i butów. Zanim wybierzesz się na zakupy zrób przegląd rzeczy, być może część z nich leży zapomniana a jest w świetnym stanie. Spójna i użytkowana szafa daje dużo większą radość niż wiele rzeczy z których nawet nie korzystasz.

Nie wiesz jak spędzać długie wieczory? Mamy kilka propozycji:

- Miej kontakt z kulturą- książki, filmy, wydarzenia kulturalne rozwijają, poszerzają wiedzę i słownictwo, pozwalają spędzić wartościowo czas i nie ukrywajmy- są wciągające!
 - Ugotuj/ upiecz coś nowego. W internecie, telewizji, gazetach znajdziesz mnóstwo pomysłów na przepisy. Warto spróbować, może odkryjesz w sobie nowe zdolności.
 - Zaczynaj chodzić na spacer. Wspierają odporność, uczą uważności, dają czas na chwilę wytchnienia, poukładania sobie rzeczy w głowie.
 - Naucz się czegoś nowego. Język obcy, malowanie, szycie, makijaż, wystąpienia publiczne- opcji jest wiele.
 - Zadbaj o urodę. Jesień to dobry czas na zabiegi (usuwanie naczynek, regenerację skóry u specjalisty), ciepłe i długie kąpiele.



Kombatancki Związek Dzieci Ofiar Wojny RP działa w Łodzi przy podwórku Piotrkowska 38. Skupia osoby, które jako dzieci przeżyły tragiczne czasy wojenne Z roku na rok Związek staje się coraz mniej liczny. Spotkania odbywają się w piątki od 12-14 w lok 9U przy SDR.



Podwórko przy ul. Piotrkowskiej 38, aranżowane i pielęgnowane przez zespół pracowników i stażystów Stowarzyszenia „Dla Rodziny” we współpracy z pracownią PAPAŻ Zygmunta Łukasiewicza. (lipiec 2021 r.)

Z ostatniej chwili...

Warsztaty arteterapii podczas Pikniku Dbam o zdrowie psychiczne.

Stowarzyszenie „Dla Rodziny” wraz z partnerami Pracownią Artystyczną PAPAŻ, Pracownią Edukacyjną „Łamigłówka- nauka przez zabawę, uczestniczką programu AONN artystką Panią Grażyną Szymańską i wolontariuszami przygotowało warsztaty z zajęć arteterapii, które na co dzień mogą być wykorzystywane w pracy ośrodków wspierających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością, osób starszych czy dzieci.

Program stoiska:

•**Tkanie** - 13.00-16.00

prowadzenie.: Z. Łukasiewicz i G. Łukasiewicz – pracownia PAPAŻ

Makrama - 16.00-18.00

prowadzenie.: G. Szymańska, galeria „Złota Madonna”

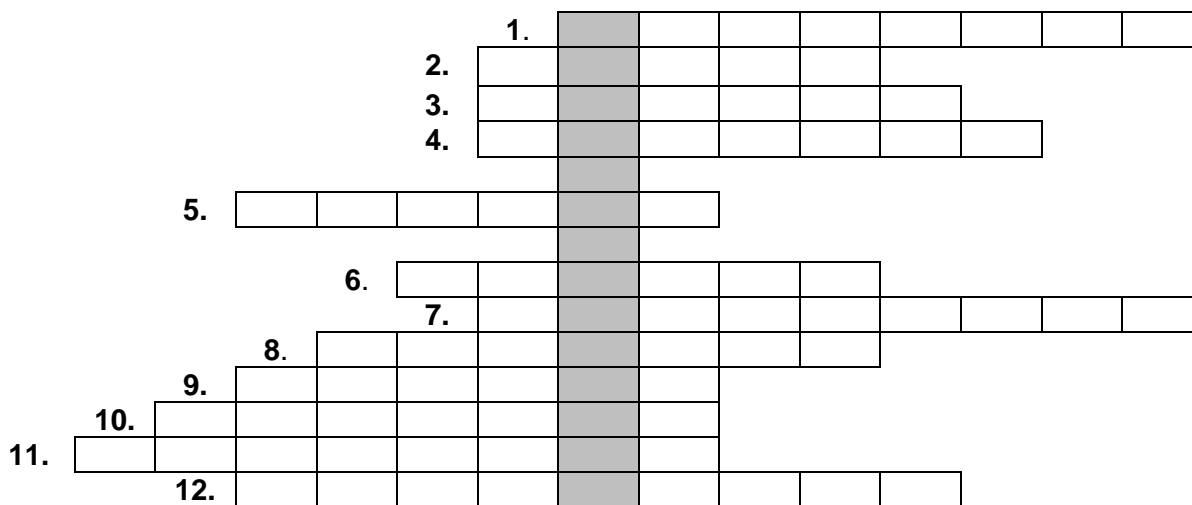
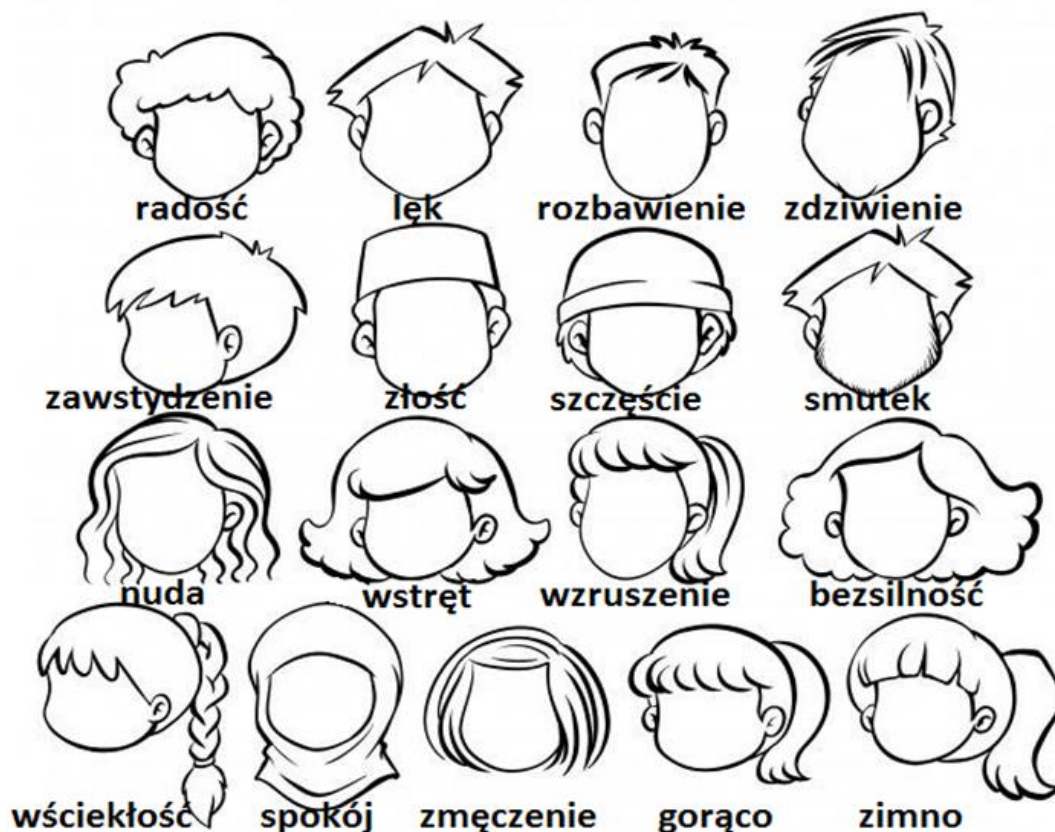
Kącik dla dzieci - 13.00-18.00

prowadzenie: pedagog M. Kośka, wolontariusze wraz z „Łamigłówka – Nauka to zabawa”

Mój wymarzony dom to temat konkursu dla dzieci na stoisku przy Kąciku dla Dzieci.

Zapraszamy do udziału. Dla uczestników upominki!

1. Pokoloruj postacie i dorysuj im emocje wskazane pod spodem.



1. Jedna z najczęściej rozpowszechnionych chorób psychicznych.
2. Symptom, oznaka.
3. Zdolność do przechowywania, magazynowania i odtwarzania informacji.
4. Umiejętność wczuwania się w emocje innych.
5. Nazwisko twórcy piramidy potrzeb człowieka.
6. Proces zmian na lepsze.
7. Przystosowanie się do nowych warunków.
8. Nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu lub jego części.
9. Podstawowa jednostka budowy układu nerwowego.
10. Bywa prowadzona w cztery oczy.
11. Można nim kogoś obdarzyć.
12. Uproszczony obraz czegoś lub kogoś funkcjonujący w świadomości społeczny.