

Klub Samopomocy „Dialog”

Międzypokoleniowy Klub
Samopomocy "Dialog".

Projekt powstał z myślą o integracji
dwóch pokoleń: dziadków i wnuków.

Zakłada współpracę
międzypokoleniową pomiędzy
osobami starszymi, a młodzieżą.

ŻYCIE CODZIENNE

- Kulinararia





Szydełkowanie



Decoupage



Filcowanie



Quilling



Malowanie na płótnie



Malowanie na jedwabiu



Inne techniki



Obsługa komputera



Ruch na świeżym powietrzu

„ŻYJMY ZDROWO NA SPORTOWO”



Kącik prasowy

15 listopada 2013 roku, na zaproszenie DKK (Dyskusyjny Klub Książki) odbyło się spotkanie z Klubem Samopomocy Dialog. Podczas ciekawych ćwiczeń udało się dialogowiczom zintegrować i lepiej poznać. Odbyła się też dyskusja na temat pierwszych zapamiętanych książek z dzieciństwa oraz tych przeczytanych samodzielnie. Panie zapoznały się z czytelnickimi nowinkami, a mianowicie z czytnikiem e-booków. Dziewczyny wymieniły się odczuciami i opiniami na temat czytanych ostatnio książek.



Wspólne wyjazdy

2013 rok

- Jura Krakowsko - Częstochowska

2014 rok

- Zamość



- Łańcut





- Koronka bobowska



- Kulig w Regietowie

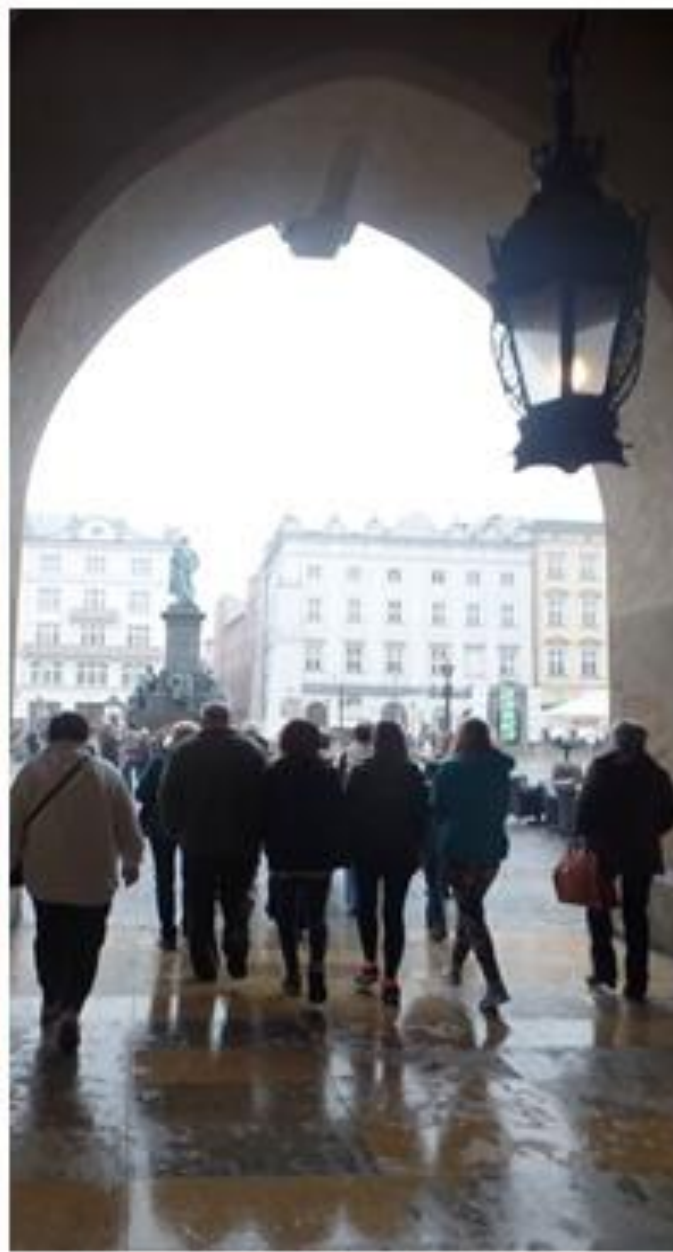




2015 rok

- Kraków





- Krynica Zdrój



- Rabka Zdrój



Współpraca z instytucjami

- Wizyta
w
Zawodowej Straży
Pożarnej
w Gorlicach



Wspólne święta

- Andrzejki



- Mikołajki



- Wigilia



- Wielkanoc



- Obchody Dnia Seniora



- Obchody Dnia Dziecka



- Bieckie Babie Lata



Grupa wspierająco- integrująca

Korzystając z doświadczenia osób starszych oraz spontaniczności i chęci do poznawania nowego przez młodych pokonujemy codzienne problemy. Grupa ta służy integrowaniu i wymianie własnych doświadczeń. Ważną umiejętnością jest słuchanie siebie nawzajem z uwagą, zrozumieniem i wzajemnym szacunkiem. Takie relacje służą budowaniu asertywności.

Zajęcia profilaktyki prozdrowotnej

- **ZDROWIE** -Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan cechujący się uzyskaniem dobrego samopoczucia na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym. Nie jest on zatem związany tylko z brakiem choroby czy niedomaganiem.
- **CHOROBA**- jedno z podstawowych pojęć medycznych ; ogólne określenie każdego odstępstwa od pełni zdrowia organizmu . Zdefiniowanie stanu chorobowego jest tak samo trudne, jak sprecyzowanie stanu pełni zdrowia.

**NIE TRACĆ ŻYCIA
DLA ALKOHOLU**

M A S Z J E T Y L K O J E D N O

Coraz częściej osoby w młodym wieku sięgają po alkohol.
Wiele z nich nie radzi sobie z problemem alkoholowym w przyszłości.

NIE BĄDŹ JEDNYM Z NICH

Prowadzenie zeszytu dialogu młodych

Pokonaniu barier w kontaktach między pokoleniami służy zeszyt, w którym młodzież formułuje do dorosłych uczestników dialogu pytania. Osoby dorosłe udzielają na nie odpowiedzi. Taka forma komunikacji pomaga przełamać barierę wstydu, zakłopotania i nieśmiałości oraz pozwala lepiej rozpoznać potrzeby i oczekiwania dwóch pokoleń.