

ŻARSKIE SPOIWO

AKTYWIZACJA W DOMU DLA „KANAPOWCÓW”.

Kiedy większość czasu spędzamy w domu, przebywając na emeryturze lub z powodów chorobowych, najczęściej wybieramy „kanapowy” tryb życia. I o ile na początku, większość z nas czuje się z tym dobrze i nie potrzebuje intensywnej aktywności fizycznej to z upływem czasu ta kanapa staje się dla nas jedynym źródłem aktywności – siedzenia lub leżenia. Jeśli dodamy do tego dolegliwości związane z krążeniem, stawami, żylakami, nie pilnowaniem diety „kanapowy tryb życia” staje się dla nas pułapką.

Wszystkie porady na temat skuteczności diet, regularnego ruchu i aktywizacji mamy w małym paluszku, prawda? Ale co zrobić, kiedy jesteśmy osobami nie stosującymi tych rad? Moim pomysłem jest „aktywizacja kanapowa” i „joga krzeselkowa”! Dorzucam do tego używanie jako pomocy w ćwiczeniach darmowych rzeczy znajdujący się w domu.

AKTYWIZACJA KANAPOWA

I tak – pusta, zakręcona korkiem **butelka plastikowa (1,5L wody około 3zł)** wypełniona powietrzem, może posłużyć za wałek do masażu i ruchu stóp – butelkę podkładamy pod najlepiej bosą stopę i „kulamy” nią w tą i z powrotem. Ta sama butelka włożona między kolana i uciskana pomaga ćwiczyć napięcie mięśni w udach lub łydkach. Ściskana w dłoniach ćwiczy m.in napięcie w palcach dłoni. Można nią wykonywać masaż ud, kulając po nich butelką wypełnioną ciepłą wodą. Te ćwiczenia można wykonywać podczas oglądania ulubionego serialu.



Następnym „przyrządem” rehabilitacyjnym są „gniotki” wykonane np. z **mąki** z wodą – mąkę (**1kg około 1,5zł**) i wodę zagniatamy w misce i gnieciemy raz jedną dłonią, raz drugą. Mąkę można też wsypać do woreczka śniadaniowego, zawiązać porządnie i taki „gniotek” gnieść ile tylko się chce. Zagniatanie, gniecenie, ściskanie koordynuje ruch dłoni, szczególnie polecam na sztywne palce, niesprawne po wylewach i zwyrodnieniach dłonie. Jeśli do miseczki wsypiemy podgrzany **suchy ryż (1kg około 5zł)** i będziemy go przesiewać w palcach raz prawej, raz lewej dłoni, nie tylko pozwoli nam na aktywizację palców, ale też na zmniejszenie bólów reumatycznych i zwyrodnieniowych.



Świetnym pomysłem na lekki ruch i zabawę jest nadmuchany **balon (10 balonów w opakowaniu 5zł)**, którym sobie można swobodnie podrzucać i odbijać. To ćwiczenie nie tylko nas rozrusza, ale też zrelaksuje, bo kto się nie cieszy z zabawy balonem? Tutaj można zaprosić wnuczki, dzieci itd. do wspólnej zabawy.

JOGA KANAPOWA

To nic innego, jak rozciąganie się, wyciąganie przed siebie rąk, wyciąganie ich do góry i na boki, podnoszenie i rozciąganie nóg, kręcenie szyją, odginanie głowy, prostowanie i zginanie pleców, rozluźnianie ramion, kręcenie nimi, ćwiczenie mięśni dna miednicy, poruszanie boczaków w rytm spokojnej, ulubionej muzyki lub radia. UWAGA: wykonujemy to naprawdę wolno, na pełnym „spontanie”, z zamkniętymi oczami nie krócej niż 15 min.

Hanna Zychla

WYWIAD



1. GDZIE PRACOWAŁA PANI PRZED PODJĘCIEM PRACY W MIEJSKIM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ W ŻARACH I CZYM SIĘ PANI TAM ZAJMOWAŁA?

Przed podjęciem pracy w MOPS Żary przez ponad 10 lat związana byłam z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Lipinkach Łużyckich, gdzie pracowałam jako asystent rodziny. Była to moja pierwsza praca związana z pomocą społeczną. Stanowisko, które wówczas objęłam było „nowością” w pomocy społecznej, jak również w naszym ośrodku. Objęcie tego stanowiska było dla mnie wyzwaniem, ponieważ tworzyłam je od podstaw. Praca asystenta rodziny polegała na pracy z rodzinami, które nie były w stanie przezwyciężyć trudności życiowych, zwłaszcza problemów opiekuńczo-wychowawczych. Była to bezpośrednia praca z rodzinami z dziećmi. Współpracowałam z wieloma instytucjami, nabywałam cennego doświadczenia, które jest przydatne na obecnym stanowisku. Praca asystenta przynosiła wiele satysfakcji, szczególnie wówczas jeżeli wspólnie z rodziną udało się pokonać szereg trudności i problemów i dzieci przebywające w pieczy zastępczej mogły powrócić do domu rodzinnego. Zdarzały się również sytuacje, kiedy mimo wytężonej pracy nie udało się zatrzymać dzieci w domu i musiały trafić do

pieczy zastępczej. Jednak tych drugich przypadków w mojej pracy było zdecydowanie mniej.

2. CZY JEST PANI ZADOWOLONA ZE ZMIANY STANOWISKA PRACY I JAKIE SĄ RÓŻNICE POMIĘDZY POPRZEDNIM A OBECNYM?

Nowa praca, to nowe wyzwania, co wiąże się zawsze z obawą czy sobie poradzę na nowym stanowisku, czy sprostim stawianym przede mną zadaniom, wyzwaniom, czy spełnię oczekiwania. Przyznam, że już od jakiegoś czasu zastanawiałam się nad zmianą dotychczasowego stanowiska pracy, ponieważ czułam, że w zawodzie asystenta rodziny zrobiłam już dużo i czas na zmiany. Czas zacząć się rozwijać, podejmować nowe wyzwania, uczyć się nowych rzeczy. Pamiętam dzień, kiedy jak zwykle przeglądałam oferty pracy dla moich rodzin i natknęłam się na ogłoszenie, że w MOPS w Żarach poszukują osoby na stanowisko Kierownika Działu Usług. Z ciekawości kliknęłam w ogłoszenie chcąc sprawdzić, jakie wymagania są niezbędne, aby złożyć dokumenty. Powiem szczerze, że długo się zastanawiałam nad podjęciem decyzji, ponieważ z jednej strony miałam już stałą pracę, w której się spełniałam, dodatkowo była to praca w miejscu zamieszkania, a z drugiej strony chciałam zmian. Nie była to łatwa decyzja, a dowodem na to jest fakt, że dokumenty aplikacyjne złożyłam w ostatnim możliwym dniu. Dzisiaj po pół roku pracy w MOPS Żary muszę powiedzieć, że była to bardzo dobra decyzja, której na pewno nie żałuję. Jak wspominałam każda zmiana niesie za sobą wiele obaw, ja również denerwowałam się przed pierwszym dniem w nowej pracy, ale jak się okazało nie potrzebnie. Zostałam bardzo ciepło przyjęta przez współpracowników i przełożonych. Objęłam stanowisko, które bardzo różni się od poprzedniego. Przede wszystkim mam mniej pracy w terenie, takiej bezpośredniej z klientem. W nowej pracy skupiam się przede wszystkim nad sprawną i terminową realizacją zadań. Jestem odpowiedzialna za pracę nie tylko swoją, ale całego działu, w którym pracują doskonali specjaliści. Skupiam się na tym, aby powierzane zadania były prawidłowo i sprawnie wykonywane. Cały czas uczę się nowych rzeczy.

3. JAKIE SĄ PANI ZAINTERESOWANIA, PASJE I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ ORAZ CZYM LUBI SIĘ PANI ZAJMOWAĆ W CZASIE WOLNYM PO PRACY?

Czas wolny, którego ciągle mam wrażenie, że jest za mało najchętniej spędzam z rodziną, z dziećmi, z mężem. Uwielbiam gotować, sprawia mi to dużą przyjemność. Lubię chwile, kiedy wspólnie z rodziną zasiadamy do stołu, rozmawiamy o problemach i radościach dnia codziennego. Wtedy też najczęściej wspólnie planujemy, gdzie możemy jechać, co ciekawego możemy zobaczyć, ponieważ jesteśmy rodziną, która nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu.

Od kilku lat uprawiam również ogródek warzywny, który daje mi odskocznnię od dnia codziennego. Inspiracją do uprawy warzyw były moje dzieci, które kiedyś zapytały, „dlaczego nie mamy własnej marchewki i ogórków?”. Stwierdziłam czemu nie, zakładamy ogródek ! Sprawia mi to radość, że udaje mi się wyhodować warzywa, z których robię przetwory na zimę, a gotując obiad, po warzywa idę na ogród, a nie do sklepu. Będę nieskromna mówiąc, że robię najlepsze ogórki kiszzone.

Kiedy pomiędzy podróżami, gotowaniem, a uprawą warzyw znajdę jeszcze odrobinę wolnego czasu, to czytam. Czytam bardzo dużo. Moja córka zawsze się śmieje, że „pochłaniam” kolejne książki, a nie czytam.

Planów na przyszłość mam bardzo dużo, tylko nie wiem czy wystarczy mi czasu na ich realizację. Na pewno chcę uczyć się języków obcych, podróżować oraz powrócić do gry na pianinie.

Dziękuję 😊

Zajęcia Klubowe WTZ

Zajęcia klubowe WTZ są zorganizowaną formą rehabilitacji prowadzoną przez Warsztaty Terapii Zajęciowej, mającą na celu wspieranie osób niepełnosprawnych w utrzymaniu samodzielności i niezależności w życiu społecznym i zawodowym. Program jest również rozwiązaniem, które sprzyja aktywnemu wspomaganie uczestników warsztatów, którzy weszli na rynek pracy oraz osób niepełnosprawnych przed rozpoczęciem procesu rehabilitacji w warsztacie terapii zajęciowej.

Beneficjentami ostatecznymi programu „Zajęcia Klubowe WTZ” są osoby niepełnosprawne:

- posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), które były uczestnikami WTZ i opuściły go w związku z podjęciem zatrudnienia;
- posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), znajdujące się na prowadzonej przez podmiot prowadzący WTZ liście osób (o której mowa w art. 10f ust. 2a ustawy o rehabilitacji), których zgłoszenie do uczestnictwa w warsztacie zostało zatwierdzone i które nie rozpoczęły terapii w WTZ.

Warunkiem udziału w zajęciach jest złożenie stosownego wniosku do jednostki prowadzącej zajęcia.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Żarach zapewnia warunki niezbędne do realizacji zajęć klubowych na pracowniach:

- gospodarstwa domowego



Uczestnicy tej pracowni przyswajają sobie umiejętności współpracy w grupie oraz samodzielności w wykonywaniu czynności, które są niezmiernie potrzebne w każdym gospodarstwie domowym. Nabierają nawyku sprzątania po posiłku, mycia naczyń, chowania talerzy i szklanek do szafek. Uczą się przygotowania prostych posiłków. Poznają zasady nakrywania do stołu, uczą się szacować ilość przygotowywanych posiłków oraz liczenia porcji do podania.

- ogrodnictwa

Głównym rodzajem terapii w pracowni ogrodniczej jest hortikuloterapia, w zakres której wchodzi praca w ogrodzie przywarsztatowym. Praca w ogrodzie jest formą terapii mającą na celu poprawę kondycji fizycznej uczestników oraz sprawności manualnej, motorycznej i psychofizycznej. Do zadań pracowni należy też dbałość o tereny zieleni znajdujące się na terenie ogrodu oraz przy warsztacie. Starają się, aby wokół było zawsze estetycznie i kolorowo. Podstawowym zadaniem uczestników jest uprawa warzyw, ziół, kwiatów, krzewów i drzewek owocowych. Uczestnicy podczas zajęć poznają cały proces uprawy warzyw od siew poprzez zabiegi pielęgnacyjno-uprawowe



aż do zbioru. Dodatkowym atutem efektów działań pracowni jest satysfakcja uczestników z faktu, że wyprodukowane przez nich warzywa i owoce są wykorzystywane przez pracownię gospodarstwa domowego do sporządzania posiłków, które są wspólnie spożywane przez wszystkich uczestników i kadrę.

- krawiectwa i haftu



Pracownia umożliwia zdobycie umiejętności z zakresu szycia ręcznego, haftu, pracy na szydełku. Uczestnicy uczą się wykonywania obrazów haftowanych, przedmiotów użytkowych i dekoracyjnych oraz upominków wykonanych techniką haftowania i szycia. Uczą się posługiwać podstawowymi przyborami takimi jak igła, nożyczki, żelazko, szydełko, maszyna do szycia.

- poligraficzno-informatycznej



Na tej pracowni uczestnicy uczą się obsługi sprzętu m.in. komputera, drukarki, skanera, kserokopiarki, bindownicy, laminarki, gilotyny, obsługi pendriva. Poznają i przyswajają różne nazwy i oznaczenia komputerowe. Na pracowni tej kształtowana jest znajomość klawiatury (skrótów klawiszowe), doskonalona jest obsługa programu Word (projektowanie zaproszeń, dyplomów, zakładki do książek, notesów, dzienników, kalendarzy, wizytówek), a także umiejętność wykonywania kartek okolicznościowych.

- rękodzieła

Pracownia rękodzieła pozwala na rozwijanie umiejętności na wielu płaszczyznach takich jak: malarstwo, decoupage, dekoratorstwo, mozaika, witraż i wiele innych technik artystycznych poprzez kreatywne wykorzystanie dostępnych materiałów. W trakcie zajęć na pracowni wyrabia się poczucie estetyki, poruszona zostaje wyobraźnia, kreatywność, wyzwalane są zainteresowania artystyczne. Zajęcia w pracowni rękodzieła dzięki swojej różnorodności pozwalają na nabycie i rozwój nowych umiejętności.

- stolarskiej



Bazując na technikach wykorzystywanych w stolarstwie uczestnicy nabywają i podtrzymują podstawowe umiejętności z zakresu obróbki drewna, jak również prawidłowego posługiwania się narzędziami, materiałami i maszynami służącymi do tego celu. Wśród technik w pracowni stolarskiej stosuje się: wycinanie różnych szablonów w drewnie/sklejce (zarówno ręcznie jak i maszynowo), cięcia po liniach prostych, wyznaczanie punktów cięcia za pomocą przyrządów pomiarowych (linijka, miarka, kątomierz), wykańczanie powierzchni drewna, w tym oczyszczanie drewna, szlifowanie, malowanie, lakierowanie, impregnowanie, łączenie elementów ze sobą za pomocą kleju do drewna lub wkrętów stolarskich, techniki zdobnicze takie, jak intarsja i pirografia, wiercenie otworów w drewnie.

W pracowni stolarskiej używane są takie maszyny, jak wyrzynarki, piły, frezarka, piła ukosowa, piła stołowa, szlifierki, wiertarka kolumnowa.

Magdalena Matuszewska

Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością

Kto może wypożyczyć sprzęt

Każdy, kto:

- ma ważne orzeczenie o niepełnosprawności (czyli orzeczenie wydawane dzieciom do 16 roku życia) lub orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne,
- w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku o wypożyczenie technologii wspomagającej nie otrzymał ze środków PFRON albo NFZ dofinansowania na zakup takiej samej technologii wspomagającej jak ta, którą chce wypożyczyć.



Jeśli jednak:

Twój stan zdrowia pogorszył się na tyle, że nie możesz korzystać z kupionego wcześniej sprzętu lub urządzenia albo w wyniku zdarzeń losowych go utraciłeś (np. kradzież, zniszczenie) – możesz zwrócić się do Centrum informacyjno-doradczego dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) przy oddziale wojewódzkim PFRON. Jeśli opinia CIDON będzie pozytywna, będziesz mógł złożyć wniosek o wypożyczenie technologii wspomagającej.

Co możesz wypożyczyć



Wypożyczalnia jest wyposażona w technologie wspomagające dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Można wypożyczyć, m.in. wózki elektryczne i skutery, aparaty słuchowe, powiększalniki, oprogramowanie wspierające komunikację.

W jaki sposób możesz wypożyczyć sprzęt

Należy złożyć wniosek o wypożyczenie technologii wspomagającej przy użyciu Systemu Obsługi Wsparcia (SOW) w formie dokumentu elektronicznego opatrzonego kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

W razie potrzeby pomoc w wypełnieniu wniosku zapewnia pracownik CIDON, tj. Centrum Informacyjno-Doradczego dla Osób z Niepełnosprawnością (CIDON). CIDON-y znajdują się w każdym województwie przy Oddziale PFRON i świadczą kompleksowe usługi informacyjne

i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia. Lista kontaktowa znajduje się na stronie internetowej PFRON-u.



Po złożeniu wniosku pracownik CIDON sprawdza go pod względem formalnym. Sprawdza również, czy osoba składająca wniosek nie otrzymała w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku dofinansowania na taką samą jak wnioskowana technologię wspomagającą.

Po weryfikacji formalnej wniosku skontaktuje się z Tobą pracownik CIDON w celu uzgodnienia terminu i zakresu doradztwa. Masz prawo do co najmniej jednej konsultacji w zakresie doboru rodzaju technologii wspomagającej, który wskazał we wniosku.

Czy za wypożyczenie sprzętu jest pobierana opłata?

Warunkiem wypożyczenia technologii wspomagającej jest zawarcie przez wnioskodawcę z Rządową Agencją Rezerw Strategicznych (RARS) umowy wypożyczenia oraz wpłacenie jednorazowej kaucji zwrotnej w wysokości 2% ceny zakupu danej technologii.

Umowa wypożyczenia zawierana jest na piśmie lub elektronicznie najpóźniej w dniu dostarczenia technologii wspomagającej

Na jak długo może być wypożyczony sprzęt?

Umowa wypożyczenia technologii wspomagającej zawierana jest z wnioskodawcą na jeden rok albo na okres krótszy wynikający z okresu ważności orzeczenia. Umowa może ulec przedłużeniu na kolejny rok: warunkiem przedłużenia umowy jest zgłoszenie przez wypożyczającego chęci jej kontynuowania poprzez system SOW, nie później niż na miesiąc przed datą wygaśnięcia umowy.

Magdalena Matuszewska

