

Когда бывает трудно на клубных встречах?

- «Когда на меня все смотрят, а я замыкаюсь в себе»;
- «Когда знаю, что не могу говорить, а надо пробовать»;
- «Когда не могу подобрать нужное слово и сказать то, что хочу».



Что вигоровцы считают полезным на клубных встречах?

- «Общение в доброжелательной атмосфере»;
- «Радость и удовольствие от общего танца, песни, творческого задания»;
- «Ощущение сопереживания, понимания и поддержки»;
- «Интеллектуальные задания – мозгу, как и мышцам, требуется регулярная тренировка»;
- «Радость от собственных успехов и маленьких побед»;
- «Можно поговорить в парах, поделиться своими мыслями и переживаниями»;
- «Веселье, шутки и смех»;
- «Ощущение фестиваля, праздника»;
- «В любой теме можно найти что-то интересное и полезное для себя».

Что нужно для участия в клубе?

- желание встречи с другими людьми;
- интерес к опыту других;
- готовность делиться мыслями, чувствами и опытом;
- умение откликаться на помощь и просить о помощи;
- желание научиться чему-то новому;
- смелость спрашивать о непонятном в происходящем.

Как часто проходит клуб?

Клубные встречи проходят два раза в месяц по пятницам с 16.30 до 18.30 в Риге на ул. Видрижу, 3, и готовятся командой волонтеров, большинство из которых – психологи.

КОординаторы программы:

Бородулина Карина Георгиевна

тел. +371 26403489

e-mail: kari_bo@inbox.lv

Кузнецова Марина Павловна

тел. +371 26534543

e-mail: kuznecovamarinap@mail.ru

Подробнее о нас Вы можете узнать на сайте

www.insult.lv

или написав по электронному адресу

vigor.insult@gmail.com

Буклет издан

благодаря финансовой поддержке Фонда Бориса и Инары Тетеревых, Латвийского фонда общинных инициатив и департамента благосостояния Рижской думы

ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, И ИХ РОДСТВЕННИКОВ «VIGOR»



Программа психологической реабилитации

КЛУБ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ



У нас Вы сможете:

- почувствовать «плечо» друга, открыть собственные силы и ощутить полноту жизни;
- поверить, что физическое восстановление после инсульта ускоряется благодаря психологической реабилитации.

Что такое клуб?



КЛУБ – ЭТО:

- переживание общности с людьми в атмосфере внимания друг к другу;
- обмен опытом преодоления трудностей после инсульта;
- нахождение новых возможностей в ограничениях болезни;
- получение поддержки и открытие радости творчества;
- тренировка памяти, внимания, мышления;
- развитие речи в живом общении;
- возможность ощутить и оценить динамику своего восстановления;
- наполнение себя хорошим настроением и оптимизмом, обретение нового взгляда на вещи.



Что мы делаем и как это происходит?

Каждая клубная встреча посвящена определенной теме.

Мы сидим в кругу, и каждый по очереди делится своими чувствами, мыслями, опытом (в этом помогает ведущий).

На клубной встрече чередуются разные формы работы:

- дискуссии и обмен мнениями;
- обсуждение в парах различных тем;
- задания для развития памяти, внимания, мышления;
- игровые упражнения, развивающие общую координацию движений и чувствительность тела;
- пальчиковая гимнастика;
- творческие задания;
- упражнения с элементами пения, танца, ритмического движения, инсценировки.

В наших встречах участвуют люди, перенесшие инсульт, и волонтеры, помогающие им. И это возможность для каждого поучиться друг у друга.

Дружеское участие помогает услышать и поддержать человека, чувствующего душевную боль и растерянность.

Атмосфера клуба — это атмосфера радости, игры и творчества, где мы получаем удовольствие, а иногда веселимся как дети.

Клубные встречи, как и все программы общества «Вигор», **бесплатны**.

Как клубные встречи помогают восстановлению здоровья?

- Вся система клубных встреч обеспечивает открытие жизненных сил для восстановления физического и психологического здоровья.
- Разрядка эмоций приводит к уменьшению тревоги и напряжения и ощущению собственных сил.
- Переживание теплых отношений укрепляет надежду и повышает жизненный тонус.
- Понимание со стороны других включает смелость и дремлющие возможности.
- Обмен опытом рождает экспериментирование с новыми формами поведения.
- Понимание своего сходства с другими увеличивает социальную активность.
- Творческое самовыражение открывает новые ресурсы.
- Доброжелательный отклик других на конкретную ситуацию человека помогает ему изменить отношение к себе и жизни.
- Решение интеллектуальных задач улучшает мозговую деятельность.
- Оценка своих успехов на клубе уменьшает тоску и одиночество, рождает желание новых достижений.
- Регулярность участия в клубных встречах обеспечивает надежную основу для восстановления душевных сил.