

Kad ir grūti kluba tikšanās reizēs?

- «Kad visi uz mani skatās, bet es noslēdzos sevī»;
- «Kad zinu, ka nevaru parunāt, bet vajag mēģināt runāt»;
- «Kad nevaru atrast vajadzīgo vārdu un pateikt to, ko vēlos.»



Kas ir noderīgi kluba tikšanās reizēs?

- saskarsme labvēlīgā atmosfērā;
- jautrība un gandarījums no kopējas dejas, dziesmas, radoša uzdevuma;
- līdzjūtības, sapratnes un atbalsta sajūšana;
- intelektuālie uzdevumi – smadzenēm, tāpat kā muskuļiem, nepieciešams regulārs treniņš;
- prieks par paša panākumiem un mazajām uzvarām;
- var parunāties pāros, padalīties savās domās un pārdzīvojumos;
- jautrība, joki un smieklis;
- festivāla, svētku izjūta;
- jebkurā tēmā iespējams atrast kaut ko sev interesantu un noderīgu.

Kas ir klubs?



KLUBS – TAS IR:

- kopīguma izjūta pārdzīvojums savstarpējas uzmanības atmosfērā;
- pieredzes apmaiņa grūtību pārvarēšanā pēc insulta;
- jaunu iespēju atrašana slimības ierobežojumos;
- atbalsta saņemšana un radoša prieka atklāšana;
- atmiņas, uzmanības, domāšanas trenēšana;
- runas attīstīšana dzīvā saskarsmē;
- iespēja sajūst un novērtēt savas atjaunošanās dinamiku;
- sevis papildīšana ar labu noskaņojumu un optimismu, jauna skatījuma iegūšana uz lietām un notikumiem.



Kas nepieciešams, lai piedalītos klubā?

- vēlme satikties ar citiem cilvēkiem;
- interese par citu cilvēku pieredzi;
- gatavība dalīties domās, jūtās un pieredzē;
- prasme atsaukties uz piedāvāto palīdzību un prasīt palīdzību;
- vēlme iemācīties kaut ko jaunu;
- drosme jautāt par neskaidrībām notiekošajā.

Cik bieži notiek kluba tikšanās?

Kluba tikšanās notiek divas reizes mēnesī, piektdienās, no pulksten 16.30 līdz 18.30, Rīgā, Vidrižu ielā 3, un tās gatavo volunteeru komanda, no kuriem vairākums ir psihologi.

PROGRAMMAS KOORDINATORI:

Karina BORODUŽINA,

☎ +371 26403489

e-pasts: kari_bo@inbox.lv

Marina KUZNECOVA,

☎ +371 26534543

e-pasts: kuznecovamarinap@mail.ru

Vairāk par mums Jūs varat uzzināt mājas lapā www.insult.lv

vai rakstot uz elektronisko adresi

vigor.insult@gmail.com

Buklets izdots, pateicoties

Borisa un Ināras Teterevu fonda,

Latvijas Kopienu iniciatīvu fonda

un Rīgas domes Labklājības departamenta

finansialajam atbalstam

Ko mēs darām, un kā tas notiek?

Katra kluba tikšanās reize veltīta noteiktai tēmai.

Mēs sēžam aplī, un katrs pēc kārtas dalās ar savām jūtām, domām, pieredzi (palīdz vadītājs).

Kluba tikšanās reizē mijas dažādas darba formas:

- diskusijas un viedokļu apmaiņa;
- dažādu tēmu apspriede pāros;
- uzdevumi atmiņas, uzmanības, domāšanas attīstīšanai;
- spēļu vingrinājumi, kas attīsta vispārējo kustību koordināciju un ķermeņa jutīgumu;
- pirkstu vingrinājumi;
- radošie uzdevumi;
- vingrinājumi ar dziedāšanas, dejošanas, ritmisku kustību, dramaturģijas elementiem.

Mūsu kluba tikšanās reizēs piedalās cilvēki, kuri pārcietuši insultu, un volunteeri, kas viņiem palīdz, un tā ir iespēja pamācīties vienam no otra.

Draudzīga līdzdarbošanās palīdz sadzirdēt un atbalstīt cilvēku, kas izjūt dvēseles sāpes un apjukumu.

Kluba atmosfēra – tā ir prieka, spēles un radošuma atmosfēra, kurā mēs gūstam gandarījumu un dažreiz uzjautrināmies kā bērni.

Kluba tikšanās, tāpat kā visas biedrības «Vigor» programmas, ir **bezmaksas**.

INSULTU PĀRCIETUŠO CILVĒKU UN VIŅU RADINIEKU PSIHOLĒGISKĀ ATBALSTA BIEDRĪBA „VIGOR”



Psiholoģiskās rehabilitācijas programma



INSULTU PĀRCIETUŠO CILVĒKU ATBALSTA KLUBS PALĪDZĒS:

- sajūst drauga «plecu», atklāt paša spēkus un izjust dzīves pilnību;
- noticēt, ka fiziskā atjaunošanās pēc insulta paātrinās, pateicoties psiholoģiskajai rehabilitācijai.

Kādā veidā klubs palīdz veselības atjaunošanā?

- Visa kluba tikšanās sistēma nodrošina dzīvības spēku atklāšanu, lai atjaunotu fizisko un psiholoģisko veselību.
- Emociju izlāde mazina trauksmi un spriedzi un ļauj sajūst savus spēkus.
- Siltu savstarpējo attiecību izjušana nostiprina cerību un paaugstina dzīves tonusu.
- Jūtot citu cilvēku sapratni, pamostas drosme un snaudošās iespējas.
- Pieredzes apmaiņa ļauj eksperimentēt ar jaunām uzvedības formām.
- Izpratne par savu līdzību ar citiem palielina sociālo aktivitāti.
- Radošā izpaušanās atklāj jaunus resursus.
- Labvēlīga citu atbilde uz konkrētu cilvēka situāciju palīdz viņam mainīt attieksmi pret sevi un dzīvi.
- Intelektuālo uzdevumu risināšana uzlabo smadzeņu darbību.
- Savu panākumu novērtējums klubā samazina ilgas un vientulību, rada vēlmi pēc jauniem sasniegumiem.
- Regulāra piedalīšanās kluba tikšanās reizēs nodrošina uzticamu pamatu dvēseles spēku atjaunošanai.