Wojnicz, 31.05.2021r.

**Ośrodki Pomocy Społecznej**

**wg rozdzielnika**

**Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wojniczu ul. Jagiellońska 17 zachęca do uczestnictwa w organizowanych grupach wsparcia:**

1. **Grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy.**

Grupa skierowana do osób, które w przeszłości doświadczały lub obecnie doświadczają przemocy. Celem grupy jest udzielenie wsparcia i pomocy osobom doświadczającym przemocy, zdobycie wiedzy o sposobach radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych,
a także dodawanie sobie wzajemnej odwagi celem przezwyciężenia poczucia bezradności.

Grupa jest w trakcie trwania, rozpoczęła się 20 kwietnia 2021r. Spotkania odbywają się raz na dwa tygodnie we wtorek od godziny 16:30 do 19:30. Zakończenie – 27.07.2021r. Grupę prowadzi pracownik socjalny – Agnieszka Gacek.

Przykładowe tematy spotkań:

- Rodzaje przemocy, cykl przemocy, stereotypy na temat przemocy.

- Procedura Niebieskiej Karty,

- Zespół interdyscyplinarny – czego oczekiwać od instytucji pomocowych.

- Dowody w sprawie o znęcanie.

- Strategie powstrzymywania przemocy.

- Czynniki ryzyka w rodzinie z przemocą.

- Co się dzieje z dziećmi w rodzinie, w której panuje przemoc?

- Psychologiczne mechanizmy występujące w rodzinie z przemocą.

1. **Grupa wsparcia „Samotni w dobie pandemii COVID-19”.**

Grupaskierowana jest do osób samotnych.Celem grupy jest zaktywizowanie do nawiązywania relacji społecznych w grupie i poza nią, prowadzenie wsparcia umożliwiającego zaspokojenie potrzeb uczestników, oraz pomoc w samoorganizacji

Grupa jest w trakcie trwania, rozpoczęła się 11 marca. Spotkania odbywają się raz na tydzień we czwartki od godziny 15:00 do 18:00.

Zakończenie – 01.07.2021r. Grupę prowadzi specjalista pracy z rodziną – Marta Bykiewicz

Przykładowe tematy spotkań:

- Zdrowie. Pierwsza pomoc – spotkanie z ratownikiem medycznym.

- Spotkanie z Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie dotyczące przekazania informacji o realizowanych zadaniach z zakresu rehabilitacji społecznej finansowanych ze środków PFRON.

- Jak dbać o cerę – spotkanie z kosmetyczką.

- Spotkanie z policjantem o zagrożeniach, oszustwach „na wnuczka”.

- Jak dbać o dobrą formę? Spotkanie z instruktorem zumby.

1. **Warsztaty edukacyjne dla rodziców „Świadome rodzicielstwo”.**

Warsztaty skierowane są do rodziców, którzy szukają sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi. Celem warsztatów jest wspieranie kompetencji rodzicielskich i wychowawczych, poszukiwanie rozwiązań w trudnych wychowawczych sytuacjach oraz zrozumienie świata, przeżyć swojego dziecka, praca nad poprawą kontaktu z dzieckiem poprzez budowanie więzi i rozwijanie relacji opartej na dialogu.

Warsztaty prowadzone będą w formie grupowej. Rozpoczęcie - 7 czerwca 2021r. Przewiduje się dwa spotkania w tygodniu, w poniedziałki i środy od godziny 16:30 do 19:30. Zakończenie – 06.09.2021r. Grupę poprowadzi pedagog – Justyna Zborowska.

Przykładowe tematy spotkań:

- Moc relacji między rodzinami. Być mężem i ojcem. Być żoną i matką.

- Rodzice jak latarnia morska. Jak być przewodnikiem dla swoich dzieci?

- Jak dzieci rozwijają poczucie własnej wartości?

- Adaptacja dziecka do przedszkola.

- Dziecko w szkole. Jak wspierać dziecko w szkolnej drodze?

- Wychowanie bez kar i nagród.

- Granice dorosłych i dzieci.

- Gniew i wybuch złości dziecka.

- Jak pomagać dziecku radzić sobie z emocjami.

- Złość rodzica. Jak poradzić sobie z własną złością w relacji z dzieckiem.

- Nastolatki. Jak zrozumieć i wspierać nastolatka.

- Relacja między rodzeństwem.

- Więź miedzy dzieckiem a rodzicem. Rodzicielstwo bliskości.

- Wspomnień czar.

1. **Grupa wsparcia dla osób z depresją.**

Grupa skierowana jest dla osób, które zmagają się **z** depresja i ich bliskich. Celem grupy jestzwalczanie bezradności wobec problemu własnej choroby lub choroby osoby bliskiej, stawienie czoła trudnej sytuacji życiowej, budowanie siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników.

Grupa rozpoczyna się 18 czerwca 2021r. Spotkania odbywają się raz w tygodniu od godziny 17:00 do 19:00. Zakończenie –30.07.2021r. Grupę poprowadzi psycholog - Sylwia Witek.

Przykładowe tematy spotkań:

- Depresja czy obniżony nastrój ? Jak rozpoznać, że cierpię na depresję ? Objawy depresji oraz jej rodzaje. Zaburzenia nastroju, a stany towarzyszące.

- Ciężka depresja – czy można ją pokonać. Farmakoterapia, psychoterapia oraz inne formy pomocy.

- Nieprawidłowe wzorce myślenia w chorobie, jak to zmienić. Pesymizm, myśli samobójcze i natrętne myślenie – dysfunkcje poznawcze

- Nawracanie depresji – ryzyko i czynniki nawrotu choroby afektywnej

- Mity na temat depresji. Zamiana sposobu postrzegania siebie i negatywny obraz samego siebie – samoocena

1. **Grupa aktywizacyjna dla seniorów „Senior – skarbnica wiedzy”**

Grupa wsparcia skierowana jest do osób w wieku 60+. Celem grupy jest aktywizacja do nawiązywania relacji w społeczeństwie, wymiana informacji na temat funkcjonowania seniorów we współczesnym społeczeństwie, redukcja poczucia osamotnienia.

Grupa rozpoczyna się 8 czerwca 2021r. Spotkania odbywają się raz na dwa tygodnie we wtorki od godziny 10:00 do 12:00. Zakończenie – 17.08.2021r. Grupę poprowadzi specjalista pracy z rodziną – Katarzyna Krzyżak.

Przykładowe tematy spotkań:

- Czym jest starzenie się?

- Definicje i stereotypy na temat starzenia się, biologia starzenia się.

- Stres – wróg czy przyjaciel? Mechanizmy powstawania stresu, co robi stres?.

- Techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem.

- Reklama – dlaczego dajemy się manipulować?

- Prezentacja technik wykorzystywanych przez reklamodawców, „domokrążców” i naciągaczy, jak się bronić – praktyczne wskazówki, dyskusja

- Dlaczego seniorzy często padają ofiarą przestępstwa?

- Przestępstwa na osobach starszych, zasady bezpieczeństwa, praktyczne wskazówki, dyskusja.

**6. Grupa socjoterapeutyczna dla dzieci.**

Grupa adresowana jest dla dzieci przejawiające trudności w relacjach z rówieśnikami, stwarzające problemy wychowawcze. Celem grupy jest zmiana postaw wzorów zachowań, zdobycie pozytywnych doświadczeń w relacjach z innymi dziećmi, umiejętność pracy w grupie. Grupa prowadzona będzie przez socjoterapeutę. Rozpoczęcie planowane lipiec/sierpień.

1. **Terapia rodzinna/małżeńska/par.**

Adresatem terapii będą osoby, które zgłoszą się w celu poprawy jakości komunikacji w związku, przepracowanie sytuacji kryzysowej, nabycia umiejętności bycia asertywnym. Celem terapii jest znalezienie źródła konfliktów, odbudowa więzi między małżonkami, partnerami. Terapia będzie prowadzona przez psychologów zatrudnionych w POIK.

Zajęcia prowadzone będą w formie spotkań grupowych zakładający aktywny udział wszystkich uczestników spotkania. Harmonogram spotkań będzie ustalany na bieżąca w zależności od możliwości uczestników.

Spotkania będą się odbywały w *Powiatowym Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wojniczu, ul. Jagiellońska 17* (przy budynku Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych).

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy POIK pod numerem telefonu: **512 259 253, 14 650 13 92.**

**Otrzymują:**

1.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciężkowicach

2.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gromniku

3.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lisiej Górze

4.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pleśnej

5.Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radłowie

6.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ryglicach

7.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzepienniku Strzyżewskim

8.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skrzyszowie

9.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szerzynach

10.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowie

11.Ośrodek Pomocy Społecznej w Tuchowie

12.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wierzchosławicach

13.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wietrzychowicach

14.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojniczu

15.Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zakliczynie

16. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabnie.