



## První informace pro Zájemce

### **Kdo jsme**

Denní centrum Maják, jedno ze středisek Charity Frýdek-Místek, která je neziskovou nestátní organizací a nabízí svým klientům různé sociální služby, nejen ve městě Frýdek-Místek, ale i jeho blízkém okolí. Patříme mezi placené služby.

### **Komu sociální služby poskytujeme**

osobám od 18 do 65 let s duševním onemocněním nebo v kombinaci s lehkým mentálním postižením, schopným porozumět a respektovat nastavená vnitřní pravidla naší služby.

Klientem naší služby se můžete stát po sepsání a podepsání smlouvy. To, jakým způsobem budete naši službu využívat, budeme spolu plánovat podle Vašich možností a potřeb.

### **Nabízíme**

- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

### **Provozní doba**

pondělí až pátek od 8:30 do 14:30 hodin, kromě státních svátků.

### **Aktivity, které jsou do programu zařazovány nepravidelně a konají se mimo prostory DC Maják:**

návštěva cukrárny, výstavy, přednášky

### **Programy, které nejsou vedeny pracovníky DC Maják:**

besedy s paní psycholožkou a jiné, muzikohraní pod vedením odborníka, canisterapie

### **Popis činností:**

#### Kreativní činnosti

- výrobky z látek, filcu, korálků, dřeva, papíru, sádry, mýdlové hmoty, keramiky, stříhání a motání převazového materiálu ...
- dle vlastního návrhu



#### Komunitní kolečko

- rozvoj společenské komunikace, sebepoznání, sebereflexe
- zmapování vlastních postojů, pocitů

#### Trénink paměti

- hry a cvičení zaměřené na rozvoj paměti, myšlení, pozornosti

#### Zhlédnutí filmu nebo dokumentu

- zaměřujeme na aktuální téma (významná událost, vzdělávací pořad, film na přání)
- může být spojeno s paměťovým tréninkem

#### Cvičení

- protahování svalstva celého těla, lehké posilování
- cvičení s různými cvičebními pomůckami, relaxace, cvičení na židli, prstová cvičení, oční gymnastika

#### Tvořivé dopoledne

- osvojení si různých technik malování
- práce s různými materiály
- vyrábění tematicky zaměřených předmětů

#### Společenské akce

- akce pořádané jinými středisky nebo organizacemi
- vánoční posezení klientů a dobrovolníků DC Maják

#### Individuální nácvik vaření, pečení

- příprava předem dohodnutého pokrmu
- získání zkušeností a dovedností s přípravou, uvařením nebo upečením pokrmu

#### Besedy s psycholožkou a jiné

- diskuze na předem dané téma (psychické nemoci, stavy, životní situace, sociální situace a možnosti řešení)

#### Volnočasové aktivity

- hraní společenských her

**Tyto činnosti se mohou měnit. Budeme rádi za každý podnět od Vás.**