



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.

Nabízíme Vám účast v projektu **„Zahradní terapie v praxi“** CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0010456

Je určený pro osoby nezaměstnané, osoby se zdravotním znevýhodněním, pro osoby pečující o osobu blízkou či pro ty, kteří třeba i práci mají, ale pouze na krátký úvazek nebo by rádi práci změnili a hledají nové možnosti.

Základem je program, který se skládá: z jednodenních vzdělávacích motivačních seminářů, individuálních konzultací s odborníky, pracovních setkávání na zahradě a terapie pro trénink mozku – EEG Biofeedback.

- 1. Náplní motivačních seminářů** jsou témata, která pomohou objasnit různé situace, se kterými se lidé setkávají v běžném životě – v oblasti pracovní i rodinné. Jsou také zaměřené na sebepoznání, podporu zdravé komunikace, nácviky pracovních dovedností, na informace o bezpečnosti práce, péči o zdraví a poskytování první pomoci, na základy finanční gramotnosti.
- 2. Během pracovních setkávání na zahradě** budou probíhat společné terapeutické programy, kdy si budou moci účastníci zážitkovou metodou za využití různých her vyzkoušet a naučit různé pracovní dovednosti spojené s péčí o rostliny. Společně budeme vytvářet novou zahradu, která bude splňovat všechny požadavky na přírodní zahradu.

Zahradní terapie je inovativní terapeutická metoda, založená na práci s rostlinami a na dalších aktivitách s rostlinami spojenými. Má pozitivní vliv na sociální zdraví, duševní zdraví, fyzickou kondici každého jedince. Pomáhá lidem relaxovat, překonat životní změny, léčit se v bezpečném prostředí, navazovat nové kontakty.

- 3. Cílem individuálních konzultací** bude možnost probírat s odborníky problémy a společně pro ně hledat řešení.
- 4. Terapie EEG Biofeedback** je jedinečná terapie určená pro trénink mozku – posilování pozornosti, soustředění, paměti. Je nápomocná při řešení různých dysfunkcí, zlepšuje rychlost učení, správného rozhodování, vylepšuje celkovou harmonii, vyrovnanost, sebevědomí. Je vhodná při stresu, depresích, stavech vyhoření, prevence demence, při léčbě mozkových příhod, po úrazech mozku.

Zahájení programu: pondělí 8. června 2020 v 10. 00 hod – Záměl č. 51

Celý program bude probíhat 3 x týdně – zpravidla v pondělí, úterý a čtvrtek od června do listopadu 2020 na detašovaném pracovišti Sdružení SPLAV v Záměli č. 51 – na Zahradě Dobromysl. Do programu je možné se přihlašovat i průběžně.

Aktivity programu jsou účastníkům projektu poskytovány **zdarma, proplácet budeme náklady na dopravu a stravování** během společných aktivit.

Tento projekt realizuje Sdružení SPLAV, z.s. v Rychnově nad Kněžnou,

Příhlášky a další informace: PharmDr. Ilona Mikušová, koordinátorka projektu

tel. 777 813 837

e-mail: ilona@sdruzenisplav.cz

www.sdruzenisplav.cz