

RSAC „Mežciems” aicina brīvprātīgos iesaistīties sociālā projektā!

BRĪVPRĀTĪGĀ DARBA PROJEKTS "AKTĪVS CILVĒKS - LAIMĪGS CILVĒKS!"

No šā gada 1. aprīļa līdz 31. oktobrim Rīgas Sociālās aprūpes centrā „Mežciems” (RSAC „Mežciems”) tiek īstenots projekts "Aktīvs cilvēks - laimīgs cilvēks!".

Projekts tiek finansēts Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros.



RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS

Ar projekta ietvaros paredzētajām aktivitātēm ir plānots veicināt aktīvāku un daudzpusīgāku RSAC dzīvojošo senioru dzīvesveidu, dodot iespēju aktīvi piedalīties arī tiem, kam savu ierobežoto iespēju dēļ ir grūti rast sev nodarbes bez līdzcilvēku atbalsta un palīdzības.

Plānoti sekojoši darbības virzieni, kuros nepieciešams brīvprātīgo darbinieku atbalsts:

1. Sabiedriskā līdzdalība - dzīvnieku patversmes apmeklēšana



Daudziem RSAC "Mežciems" dzīvojošajiem patīk dzīvnieki, savukārt citi vēlas veikt, ko noderīgu. Iespēja apmeklēt patversmi un iesaistīties suņu pastaigās un kaķu socializēšanā (process, kuram patversmes darbiniekiem neatliek laika, taču būtu piemērots uzdevums senioriem), - apmīļošana, klēpī paturēšana, glaudīšana, būtu aktivitāte, kura liktu gan izkustēties, gan justies noderīgiem, gan sniegtu gandarījumu no komunikācijas ar dzīvniekiem. Saprotams, ka pašiem RSAC „Mežciems” senioriem nav pa spēkam patstāvīgi veikt šo darbu, taču ar nelielu palīdzīgu roku vai tikai klātbūtni vien, tiks sniegts liels atbalsts.



2. Sociālā aktivizēšana - sportiskas spēļu veida sociālās aktivizēšanas nodarbības: boccia un petanka spēle.



RSAC "Mežciems" dzīvojošajiem patīk savu laiku pavadīt aktīvi, taču maz ir aktivitāšu, kuras ir piemērojamas gan iekštelpām, gan ārā - dabā un vēl mazāk tādas, kas dod iespēju piedalīties gan personām riteņkrēslā, gan interesētus vīriešus un sievietes. Periodā, kad ir iespējams laiku pavadīt ārā, nevis telpās būtiski ir nodrošināt RSAC klientu iespēju pavadīt laiku aktīvi ārpus telpām - veicinot savstarpējo komunikāciju, motivējot kustībai un līdzdalībai. Brīvprātīgie darbinieki gan paši apgūs daudzviet Eiropā tik populārās spēles, un vienlaikus, kopēju spēļu laikā, būs

veikuši neatsveramu darbu cienījamā vecumā esošajiem līdzcilvēkiem.

3. Sociālā aktivizēšana - radošas sociālās aktivizēšanas darbnīcas: foto mākslas un modernizēta apļveida adīšanas darbnīcas.

Foto māksla arī ir aktivitāte, ko var īstenot gan telpās, gan ārpus telpām - ārā. Tā ir piemērojama dažādām personām, jo īpaši tām, kas sevī rod radošu dziņu. RSAC "Mežciems" ir daži iedzīvotāji, kuri fotografē, taču ir citi, kuri to vēlētos, bet tiem nav foto kameras, kā arī nav iespējas – prasmes bildes apstrādāt un izdrukāt. Foto māksla ir arī resurss, lai padarītu iestādes telpas gaišākas, krāsainākas ar foto darbiem. RSAC iedzīvotājiem izteikti patīk pašu veiktie darbi, jo tas palīdz justies noderīgiem, spējīgiem un arī savu devumu piesoši. Tāpēc projekta ietvaros notiks foto sesijas, kuru laikā tiks fotografēti jaukai dabas skati un koši tuvskati, kuri tiks ievietoti rāmīšos un izvietoti dzīvojamajos gaitenīšos un atpūtas telpās.

Adīšana ir aktivitāte, kas interesē daudzas RSAC dzīvojošās sievietes, tomēr tradicionālā veidā veikt to nespēj. Par iemeslu ir dažādi iemesli – redzes pasliktināšanās, motorikas problēmas, sirds un asinsvadu saslimšanas, atmiņas traucējumi utml. Mūsdienu iespējas dod iespēju procesu vienkāršot, - adatu vietā izmantojot mazās rokas apļveida pusautomātiskās adāmmašīnas. Šāda darbnīca viesīs spar, jo īpaši senioriem, kam adīšana ir bijusi neatņemama dzīves sastāvdaļa. Bet brīvprātīgie darbinieki ar savu klātbūtni iedrošinās un atbalsīs seniorus, kā arī paši iepazīs šo vienkāršo adīšanas tehniku, ar kuras palīdzību ātri un vienkārši var tikt pie šalles vai cepures.



Rakstiet: vilnis.gricaicuks-purins@riga.lv, zvaniet: 29889622, skatieties: www.mezciems.lv