

### **Załącznik nr 3**

W okresie od 01.01.2018-31.01.2019 r. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli realizował projekt „Akademia Zdrowej Rodziny w Gminie Żabia Wola”. Projekt jest realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020. Oś priorytetowa IX Wspieranie włączenia społecznego i walka z ubóstwem. Działanie 9.2 Usługi społeczne i usługi opieki zdrowotnej  
**Poddziałanie 9.2.1 Zwiększenie dostępności usług społecznych.**

Uczestnicy projektu wzięli udział w kompleksowym wsparciu doradczym skierowanym na podnoszenie kompetencji wychowawczych, nabywanie umiejętności psychospołecznych oraz podniesienie jakości życia codziennego. Wsparcie realizowano w formie warsztatów oraz poradnictwa indywidualnego świadczonego stacjonarnie oraz w miejscach zamieszkania Uczestników.

Rezultatem realizacji projektu jest wzmocnienie funkcjonowania rodzin oraz wzrost jakości opieki i wychowania dzieci w naturalnym środowisku rodzinnym.

Całkowita wartość Projektu wyniosła 404 655,00 zł. Dofinansowanie na realizację Projektu wynosi 376 329,15 zł (nie więcej niż 93% wydatków kwalifikowanych) z tego 323 724,00 zł płatności ze środków europejskich oraz 52 605,15 zł stanowi dotację celową z budżetu państwa.

#### **Projekt składał się z następujących paneli:**

##### **I) Asystent Rodziny -13 rodzin**

Usługa Asystenta Rodziny prowadzona była w celu zdobywania przez rodziny kompetencji w zakresie pełnienia ról społecznych i rodzinnych zgodnie z ogólnie przyjętymi normami społecznymi. Asystent Rodziny wspierał rodzinę w ten sposób, aby potrafiła samodzielnie pokonywać trudności życiowe, zwłaszcza dotyczące opieki i wychowania dzieci. Praca Asystenta Rodziny skupiała się na opracowaniu i realizacji planu pracy z rodziną we współpracy ze wszystkimi członkami rodziny i w konsultacji z pracownikami socjalnymi. Pomimo zakończenia realizacji projektu ze wsparcia Asystenta korzysta w dalszym ciągu 7 rodzin.

##### **II) Akademia Dobrego Rodzica – 15 osób dorosłych**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Dobrego Rodzica”, których celem było podnoszenie kompetencji wychowawczych. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie

Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził pedagog specjalizujący się w dziedzinie wzmocnienia jakości funkcjonowania rodzin.

Dzięki udziałowi w zajęciach Uczestnicy projektu :

1. Poszerzyli wiedzę na temat funkcjonowania rodziny i pełnienia ról rodzicielskich.
2. Pogłębili samoświadomość i refleksję na temat akceptowanych systemów wartości, przyjmowanych postaw rodzicielskich, mocnych stron w wypełnianiu roli rodzica oraz skuteczności określonych metod wychowawczych.
3. Wzmocnili świadomość swoich uczuć, myśli, przekonań i potrzeb. Lepiej rozpoznają motywy własnych działań. Zdobyli umiejętność rozpoznawania własnych emocji i ich kontroli.
4. Poznali zasady tworzenia i nabyli umiejętności kształtowania dobrych relacji pomiędzy rodzicami i dzieckiem.
5. Podwyższyli własne kompetencje wychowawcze m.in. w zakresie aktywnego i efektywnego słuchania, rozpoznawania uczuć i potrzeb dzieci, nieinwazyjnego, pozbawionego przemocy wpływania na dzieci i rozwiązywania sytuacji problemowych, asertywnego stawiania granic zachowaniom niewłaściwym.

Efektom wsparcia projektowego uzyskanego przez Uczestników projektu w wyniku uczestnictwa w „Akademii Dobrego Rodzica” jest:

1. Podniesienie skuteczności oddziaływań wychowawczych, zmniejszenie bezradności wychowawczej.
2. Podniesienie jakości kontaktów emocjonalnych rodzic – dziecko.
3. Poprawa relacji interpersonalnych w rodzinie.
4. Zmiana postaw rodzicielskich w kierunku wartości pożądaných wychowawczo.

### **III) Grupa wsparcia - 15 osób dorosłych**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć w ramach samopomocowej „Grupy wsparcia”, której celem była wymiana doświadczeń i wspólne budowanie rozwiązań dotyczących dysfunkcji działania rodziny. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka

Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził terapeuta specjalizujący się w dziedzinie wzmacniania jakości funkcjonowania rodzin.

Tematyka pracy Grupy wsparcia obejmowała :

- wymianę doświadczeń oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań w obszarze wypełniania funkcji rodzicielskich i opiekuńczych
- wzajemną pomoc w rozwiązywaniu wspólnych problemów osób o podobnych doświadczeniach życiowych
- naukę definiowania i radzenia sobie z problemami w zakresie przemocy i uzależnień
- wzmocnienie więzi społecznych
- dodawanie sobie odwagi przy dochodzeniu swoich praw
- odrzucanie izolacji społecznych
- odbudowę motywacji oraz wiary we własne siły

W wyniku realizacji działania Uczestnicy projektu podnieśli jakość funkcjonowania rodzin poprzez nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu dobrego radzenia sobie z problemami osobistymi, społecznymi i rodzinnymi.

#### **IV) Akademia Dobrego Życia – 15 osób dorosłych**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Dobrego Życia”, których celem było wzmacnianie funkcjonowania rodziny w życiu codziennym. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził zespół specjalistów działających w obszarze podnoszenia kompetencji życiowych i rodzinnych.

W ramach realizacji „Akademii Dobrego Życia” zrealizowano:

- 1) Warsztaty kompetencji psychospołecznych
- 2) Warsztaty wiedzy na temat zarządzania budżetem domowym
- 3) Warsztaty wiedzy o zdrowym stylu życia – zajęcia z lekarzem rodzinnym, stomatologiem i dietetykiem
- 4) Warsztaty wiedzy o seksualności dzieci i młodzieży
- 5) Warsztaty wiedzy o zapobieganiu przemocy i uzależnień wśród dzieci i młodzieży

6) Warsztaty organizacji czasu wolnego

7) Warsztaty samoobrony

8) Warsztaty pierwszej pomocy przedmedycznej

Realizacja zadania przyczyniła się do wzbogacenia zasobów własnych poszczególnych członków rodzin i rozwoju ich aspiracji, co w efekcie do przyczyniło się poprawy funkcjonowania rodzin i wzrostu jakości opieki i wychowania dzieci w naturalnym środowisku rodzinnym.

V) **Indywidualne poradnictwo specjalistyczne dla rodzin wykazujących trudności w rozwiązywaniu problemów życiowych dla 40 osób (dorośli i dzieci)**

- 200 godzin indywidualnego poradnictwa psychologicznego
- 200 godzin indywidualnego poradnictwa pedagogicznego
- 150 godzin indywidualnego poradnictwa prawnego

VI) **Akademia Szczęśliwego Dziecka – 15 osób**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Szczęśliwego Dziecka”, których celem było wsparcie rodzin w kształtowaniu prawidłowych postaw indywidualnych, rodzinnych i społecznych dzieci i młodzieży. Istotą wsparcia projektowego skierowanego do tej grupy dzieci i młodzieży było rozwijanie zasobów własnych, kreatywności i wykształcenie właściwych postaw społecznych i rodzinnych. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził zespół specjalistów działających w obszarze wsparcia dzieci i młodzieży.

W ramach Akademii Szczęśliwego Dziecka zrealizowano:

- 1) Warsztaty kompetencji i umiejętności społecznych obejmujące naukę wyznaczania celów życiowych, pozytywnego myślenia, definiowania wykorzystywania zasobów własnych, tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, asertywność, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów.
- 2) Warsztaty rozwoju zainteresowań obejmujące warsztaty kreatywnego i twórczego rozwoju zainteresowań mające na celu rozwój kreatywności i wyobraźni, inspirowanie

do poszerzania wiedzy o świecie, usprawnianie zdolności manualnych, kształtowanie umiejętności pracy w grupie, zachęcanie do aktywności fizycznej.

3) Warsztaty przeciwdziałania przemocy obejmujące definiowanie, przeciwdziałanie i reagowanie na przemoc rówieśniczą i przemoc domową.

4) Warsztaty przeciwdziałania uzależnieniom obejmujące definiowanie, przeciwdziałanie i reagowanie na uzależnienia od używek i współczesnych technologii.

5) Warsztaty wiedzy o zdrowym odżywianiu mające na celu kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży.

## **VII) Wyjazdy rodzinne - Usługi mające na celu integrację oraz wzmocnienie więzi rodzinnych przy jednoczesnym kształtowaniu wiedzy i postaw**

1. Trzydniowy wyjazd rodzinny do Jadwisina. Termin realizacji 27.06.2018 – 29.06.2018

W trakcie pobytu zrealizowano następujący program:

- Warsztaty kreacji wizerunku - analiza kolorystyczna, stylizacja sylwetki, dress-code i zasady doboru makijażu, 8 godzin - 2 grupy x 20 osób x 4 godziny
- Warsztaty rekreacji ruchowej - wpływ ćwiczeń fizycznych na zachowanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, praktyczne zajęcia ruchowe, 8 godzin, 2 grupy x 20 osób x 4 godziny.
- Warsztaty umiejętności manualnych - warsztaty rękodzieła, 8 godzin, 2 grupy x 20 osób x 4 godziny.

2. Rodzinny wyjazd do Bałtowskiego kompleksu turystycznego. Termin realizacji 06.10.2018 r. Głównym celem wyjazdu była integracja oraz wzmocnienie więzi rodzinnych.

3. Wyjazd rodzinny do kina połączony z warsztatami. Termin realizacji 24.11.2018 r. Celem części warsztatowej było zaprezentowanie metod racjonalnego spędzania czasu wolnego, problemy związane z racjonalnym wykorzystaniem czasu wolnego, etyczne i kulturalne spędzanie czasu wolnego, dążenie do uzyskiwania lepszej jakości życia,

wypoczynek czynny a bierny, rozrywka, rozwijanie zainteresowań, zasady organizacji i prowadzenia zajęć kulturalno-rozrywkowych i sportowo-rekreacyjnych w czasie wolnym, zapobieganie niewłaściwemu spędzaniu czasu wolnego; wydzielanie czasu wolnego z budżetu czasu, warunki dobrego odpoczynku, istota zabawy i jej funkcje wypoczynkowe, znaczenie pracy nad sobą w czasie wolnym, znaczenie zdrowotne pracy nad sobą w czasie wolnym, turystyka, rekreacja, sport, instytucje kulturalne, amatorstwo artystyczne, aktywność społeczna w czasie wolnym.

Przygotowała: Edyta Baraniak