

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH PROWADZONYCH PRZEZ  
REHABILITANTA W RAMACH „PAKIETU OPIEKI WYTCHNIENIOWEJ”**

**Nr 1- zajęcia informacyjno - edukacyjne**

**TEMAT:** „*Rehabilitacja dla osób opiekujących się osobami starszymi zależnymi*”

**CZAS ZAJĘĆ:** 120 min.

**ADRESACI ZAJĘĆ:** Grupa opiekunów zależnych seniorów.

**CEL:** Dostarczenie wiedzy i umiejętności na temat ćwiczeń (i zwiększonej aktywności ruchowej), ukierunkowanych na zapobieganie i zmniejszenie dolegliwości bólowych, związanych ze sprawowaniem stale i długotrwanie opieki nad osobą zależną starszą lub/i niepełnosprawną.

**PROGRAM ZAJĘĆ:**

1. Zapoznanie się uczestników spotkania i prowadzącego. Poznanie specyfiki wykonywanej przez opiekunki pracy, potrzeb uczestniczek i ich oczekiwań odnośnie zajęć.
2. Przedstawienie planu oferty / tematyki zajęć.
3. Prezentacja ćwiczeń połączona z mini wykładem na temat korzyści wzmocnienia poszczególnych obszarów organizmu oraz radzenia sobie z sytuacjami związanymi z ich przeciążeniem: ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia wzmocniające gorset mięśniowy, ćwiczenia kończyn dolnych i kończyn górnych, ćwiczenia stabilizujące mięśnie głębokie kręgosłupa, ćwiczenia z użyciem przyrządów.
4. Nauka prawidłowej postawy ciała.
5. Pogadanka na temat motywacji, systematyczności ćwiczeń oraz wymiana wspólnych doświadczeń.

**FORMY:** praca indywidualna i zespołowa/grupowa.

**METODY PRACY:** zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi do wykonywania prezentowanych ćwiczeń, połączone z mini wykładem.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE / MATERIAŁY:** przyrządy do rehabilitacji, poduszka sensoryczna, drążek, kozetka rehabilitacyjna, koc, gumy, piłeczki.