**Załącznik nr 9**

**Rejestr wideokonferencji**

1. **13 kwietnia 2018 r – próbna wideokonferencja**

**Miejsce wideokonferencji** – pracownia komputerowa w siedzibie Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego.

**Moderator** – innowatorka – informatyczka.

**Uczestnicy** – w siedzibie – 13 osób, przy komputerach – 9 osób, w tym 6 osób zależnych(Bolek, Zdzisław, Stasia Ela, Jasia, Lucjan). Jurek – ostania osoba zależna była w tym dniu w stowarzyszeniu.

Do wideokonferencji z własnymi komputerami w stowarzyszeniu podłączył się Stefan, Olek i Krzysztof. Pozostałe osoby uczestniczyły w spotkaniu obserwując obraz z rzutnika.

Wspierali nas **wolontariusze** – asystenci techniczni - u Bolka, Stasi i Zdzisława byli uczniowie, U Eli była trenerka – informatyczka Małgosia a u Jasi – trenerka - informatyczka Urszula.

W siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Zapis elektroniczny – film.

**Przebieg wideokonferencji** :

1. Ustalenie listy adresów mailowych.
2. Wysłanie zaproszeń do wszystkich osób, które mogą się podłączyć do wideokonferencji.
3. Sprawdzanie, kto odpowiedział na zaproszenie i może dołączyć się do wideokonferencji o wyznaczonej porze.
4. Wykorzystanie asystentów technicznych, aby osoby zależne nauczyły się włączania się do wideokonferencji w programie Hangouts.
5. Nawiązanie wideokonferencji – zwrócenie uwagi na warunki, które muszą być spełnione, aby osobę przy komputerze było dobrze widać i słychać.
6. Zakończenie wideokonferencji – nauczenie się, jak uczestnicy przy komputerach powinni wyłączyć się z wideokonferencji. Wykonanie ćwiczeń wyłączenia się i ponownego włączenia się do grupy.
7. Umówienie się na następną wideokonferencję z podaniem jej tematyki.
8. **24 kwietnia 2018 r. – arteterapia (mandale) i ergoterapia**

**Miejsce wideokonferencji** – siedziba Stowarzyszenia osób z Chorobą Parkinsona

**Moderator** – innowatorka – informatyczka.

**Terapeutki** – wolontariuszki z Sudeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

**Uczestnicy** – w siedzibie – 13 osób, przy komputerach – 3 osoby zależne(Bolek, Stasia, Ela),

Lucjan, Zdzisław, Jurek i Jasia – pozostałe osoby zależne były w tym dniu w stowarzyszeniu i brały udział w terapii.

Wolontariusze – asystenci techniczni byli u Bolka i Stasi. Ela samodzielnie podłączyła się do wideokonferencji i aktywnie brała w niej udział.

W siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Uczestnicy w domach otrzymali wcześniej materiały do udziału w terapii – skserowane mandale, kredki i plastelinę.

Zapis elektroniczny – zdjęcia w postaci elektronicznej - folder ARTEIERGOTERAPIA

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie terapeutek – wolontariuszek. Marysia zaprezentowała arteterapię a Alina – ergoterapię.
5. Marysia pokazała możliwości wykorzystania mandali do terapii w chorobie Parkinsona. Mandale to bardzo stara buddyjska terapia uspokajająca i wyciszająca, a jednocześnie usprawniająca koordynację wzrokowo-manualną. W zajęciach wykorzystane zostały propozycje mandali autorstwa Saschy Wuinllementa i Andrei Anny Cavelius.
6. Uczestnicy otrzymali przed zajęciami wzory mandali oraz kredki. Zainteresowali się zarówno kształtem (wychodzącym z koła) jak i możliwościami wykonywania mandali. Po wykonaniu zadania chętnie opowiadali o swoich pracach, a na zakończenie chętnie je prezentowali. Wszyscy otrzymali po kilkanaście wzorów mandali do samodzielnego malowania.
7. Kolejną terapią wykorzystaną w spotkaniach grupy była terapia zajęciowa, konkretnie chodziło o wykorzystanie plasteliny w usprawnianiu ruchów dłoni. Zadaniem było ulepienie kolorowego pieska według podanego wzoru. Prowadząca przed zajęciami dostarczyła wszystkim uczestnikom plastelinę i wzory. Pod kierunkiem terapeutki lepili kolejne elementy pieska i składali je w całość.
8. Zarówno tempo pracy jak i efekty były niezwykle różne, co budziło wiele śmiechu, a uczestnicy mogli się przekonać, że nie są osamotnieni w swojej nieporadności. Uczestnicy otrzymali wzory do dalszego samodzielnego lepienia.
9. Efektem obydwu powyżej przedstawionych terapii (poza terapeutycznym) jest powstanie konkretnych prac, które można zaprezentować. Uczestnikom może ten fakt dawać dodatkowe poczucie zadowolenia wszak kolorowe pieski nadal zdobią półkę w siedzibie stowarzyszenia.
10. Zakończenie - Umówienie się na następną wideokonferencję z podaniem jej tematyki i pożegnanie uczestników w domu z uczestnikami w stowarzyszeniu.
11. **28 kwietnia 2018 r. – wideokonferencja z psychologiem**
12. **Miejsce wideokonferencji** – siedziba WTO
13. **Moderator** – innowatorka – informatyczka.
14. **Psycholog** – psycholożka Joanna
15. **Uczestnicy** – na miejscu Jurek, online Ela, Lucjan i Bolek.

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie psycholożki Joanny.
5. Rozmowa zapoznawcza Joanny z uczestnikami, podanie namiarów telefonicznych, umówienie się na rozmowy indywidualne. Jedno z tych spotkań odbyło się od razu po wideokonferencji.
6. Zakończenie i przypomnienie o następnym spotkaniu.
7. **8 maja 2018 r. – muzykoterapia**

**Miejsce wideokonferencji** – siedziba Stowarzyszenia osób z Chorobą Parkinsona

**Moderator** – innowatorka – informatyczka Teresa

**Terapeuta** – Henia - wolontariuszka z Sudeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uczestnicy – w siedzibie – 13 osób, przy komputerach – 3 osoby zależne(Bolek, Stasia, Ela, Lucjan).

Zdzisław, Jurek i Jasia – pozostałe osoby zależne były w tym dniu w stowarzyszeniu i brały udział w terapii.

Wolontariusze – asystenci techniczni byli u Bolka i Stasi. Ela samodzielnie podłączyła się do wideokonferencji i aktywnie brała w niej udział.

W siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Uczestnicy w domach otrzymali wcześniej materiały do udziału w terapii – skserowane testy piosenek.

Zapis elektroniczny – zdjęcia w postaci elektronicznej, film.

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie terapeutki – wolontariuszki Heni.
5. Wideokonferencja w dużej części poświęcona była śpiewaniu a konkretnie ćwiczeniom głosowym i artykulacyjnym poprzez śpiewanie. Wspólne śpiewanie szczególnie piosenek łatwych, prostych wpływa korzystnie zarówno na narządy artykulacyjne jak i na emocje. Śpiewanie to jedna z wielu terapii wykorzystywana w łagodzeniu jąkania. Wszyscy uczestnicy otrzymali przygotowane dla nich małe śpiewniki łatwych piosenek biesiadnych. Było wiele śmiechu i radości, bo podobno śpiewamy wszyscy, ale różnie. O ile nam wiadomo, owe śpiewniki grupa wykorzystała podczas wspólnego grillowania.
6. Zakończenie - Umówienie się na następną wideokonferencję z podaniem jej tematyki i pożegnanie uczestników w domu z uczestnikami w stowarzyszeniu.
7. **17 maja 2018 r. - terapia ruchowa**

**Miejsce wideokonferencji** – sala w siedzibie Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego.

**Moderator** – innowatorka – informatyczka.

**Terapeuta** – fizjoterapeuta Piotr.

**Uczestnicy** – w siedzibie – 10 osób, przy komputerach – 3 osoby zależne (Stasia, Ela, Lucjan). Jurek, Zdzisław i Jasia – byli w tym dniu w stowarzyszeniu, Bolek był nieobecny z powodu uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym.

Wspierali nas **wolontariusze** – asystenci techniczni - u Stasi był Patryk, w siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Zapis elektroniczny – film i zrzuty ekranowe.

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie fizjoterapeuty Piotra.

5. Po bardzo krótkim wprowadzeniu w temat, zaczęliśmy po kierunkiem pana Piotra zgłębiać tajniki prostych ćwiczeń, które można wykonywać w warunkach bardzo ograniczonych, np. siedząc przed komputerem.

Wiele proponowanych ćwiczeń było adresowanych szczególnie do osób zależnych pozostających w domach. Niektóre ćwiczenia budziły ogólną wesołość, np. w jaki sposób należy wstawać z łóżka? Niby bardzo prosta czynność, a można ją wykonać na bardzo wiele sposobów. Pan Piotr zaprezentował wiele prostych rozwiązań dla osób mających problemy z poruszaniem się oraz mających problemy z samoobsługą. Uczestnicy spotkania mieli możliwość wykonania niektórych ćwiczeń razem z rehabilitantem.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykorzystania. .

1. Zakończenie - Umówienie się na następną wideokonferencję z podaniem jej tematyki i pożegnanie uczestników w domu z uczestnikami w stowarzyszeniu.
2. **4 czerwca 2018 r. – logoterapia**

**Miejsce wideokonferencji** – sala w siedzibie Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego.

**Moderator** – innowatorka – informatyczka.

**Terapeuta** – neurologopedka Agnieszka.

**Uczestnicy** – w siedzibie – 9 osób, przy komputerach – 5 osób zależnych (Zdzisław, Stasia, Ela, Lucjan). Jurek i Jasia – byli w tym dniu w stowarzyszeniu, Bolek był nieobecny z powodu wyjazdu na wczasy lecznicze.

Wspierali nas **wolontariusze** – asystenci techniczni - u Stasi i Zdzisława byli uczniowie, W siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Zapis elektroniczny – film i zrzuty ekranowe.

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie neurologopedki Agnieszki..
5. Terapię, adresowaną specjalnie dla osób z chorobą Parkinsona zaprezentowała pani Agnieszka, neurologopeda. Pani Agnieszka zaprezentowała bardzo bogaty materiał informacyjny dla osób borykających się z następstwami choroby Parkinsona w zakresie mowy. Przekazany materiał dotyczył możliwości diagnozy i samooceny stanu i wielkości zaburzeń oraz propozycje ćwiczeń, które można wykonywać samemu lub przy pomocy osób bliskich. Wiele ćwiczeń pod kierunkiem pani Agnieszki, mogli wykonać zarówno zebrani na spotkaniu jak i obecni w sieci. Niektóre ćwiczenia budziły ogólną wesołość.: np. jak dmuchać na świeczkę, aby jej nie zgasić, ale żeby płomień się pochylał?

Przekazane propozycje ćwiczeń terapeutycznych dotyczyły między innymi:

- oddychania,

-wypowiadania krótkich słów w określony sposób,

-ćwiczenia fonacyjne,

- wykorzystanie określonych gadżetów podczas ćwiczeń.

6. Na zakończenie umówiono się na ostanie już spotkanie i terapię. Moderatorka zapowiedziała dostarczenie materiałów z ćwiczeniami oraz pomocy na następne spotkanie, czyli biblioterapię.

**VI. 19 czerwca 2018 r. – biblioterapia**

. **Miejsce wideokonferencji** – sala w siedzibie Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego.

**Moderator** – innowatorka – informatyczka.

**Terapeuta** – biblioterapeutka Maria.

**Uczestnicy** – w siedzibie – 13 osób, przy komputerach – 5 osób zależnych (Jasia, Stasia, Ela, Lucjan). Jurek był w tym dniu w stowarzyszeniu, Bolek był nieobecny z powodu choroby. U Eli w domu była ewaluatorka Kasia.

Wspierali nas **wolontariusze** – asystenci techniczni – u Stasi i Jasi byli uczniowie.

W siedzibie nagrywał film jeszcze jeden uczeń – wolontariusz.

Zapis elektroniczny – film i zdjęcia.

**Przebieg wideokonferencji:**

1. Uruchomienie programu Google Hangouts przez moderatora.
2. Nawiązanie połączenia przez moderatora z uczestnikami w domach.
3. Przywitanie uczestników spotkania w siedzibie z uczestnikami w domach.
4. Przedstawienie biblioterapeutki Marysi, która jest jednocześnie innowatorką.
5. Kolejną terapią wykorzystaną podczas wideokonferencji była biblioterapia. Osoby chore, a szczególnie osoby zależne pozostające w domu tracą powoli poczucie własnej wartości. Są to często osoby o niezwykłych walorach umysłowych, uwięzionych przez własne coraz mniej sprawne ciało. Sięganie po określoną literaturę może okazać się niezwykle pomocne, i takie właśnie było zadanie tych zajęć. Na podstawie opowiadania Joanny Haręży - „O podobno leniwej duszy” ze zbioru „Kruk między innymi” zebrani za sprawą bohatera Kruka, który podarować chciał trochę swojego życia, zastanawiali się co oni mogą podarować innym. Okazało się, że mogą podarować bardzo wiele. A przecież człowiek, który może coś podarować innym jest potrzebny.
6. Na zakończenie uczestnicy wideokonferencji umówili się na spotkanie integracyjne 3 lipca 2018 r. już bez udziału komputerów w siedzibie Wałbrzyskiego Towarzystwa Oświatowego z udziałem Latającego Animatora Kultury.