

# INFORMACIJE O KLUBU "ZAJEDNO"

GDJE JE SMJEŠTEN? - U PB "SVETI IVAN"

TKO SUDJELUJE? - OSOBE S PSIHIČKIM TEŠKOĆAMA U AMBULANTNOM ILI BOLNIČKOM TRETMANU

UPUTNICA? - NIJE POTREBNA

JE LI DOLAZAK OBAVEZAN? - PREPORUČA SE REDOVITI DOLAZAK, JER STE BLIŽI ZAJEDNIČKOM CILJU - OPORAVKU I POBOLJŠANJU KVALITETE ŽIVOTA

MOGU LI SE IZNIJETI VLASTITE IDEJE, PRIJEDLOZI I SUGESTIJE? - DA, DAPAČE. SVE IDEJE, PRIJEDLOZI I SUGESTIJE O RADU KLUBA SU DOBRODOŠLE.

KOME SE JAVITI?

KRISTINA HABUŠ, TEL: 3430-122

KADA?

PON: KREATIVNA, NUTRICIONISTIČKA

UTO: LIKOVNA, RAČUNALNA, RADIONICA ZDRAVOG VJEŽBANJA

SRI: TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA

ČET: LITERARNA, LIKOVNA, RAČUNALNA, SPORTSKA, GRUPA PODRŠKE







UDRUGA I KLUB

Zajedno 

KOORDINATORI: DANIELA ŠAGO, DR. MED., PROF. PRIM. DR. SC. IGOR FILIPČIĆ, DR. MED

## PROGRAM USMJEREN PREVENCIJI I REHABILITACIJI

### RADIONICE:

-  LITERARNA
-  LIKOVNA
-  KREATIVNA
-  RAČUNALNA
-  SPORTSKA RADIONICA
-  GRUPA PODRŠKE
-  NUTRICIONISTIČKA RADIONICA
-  RADIONICA ZDRAVOG VJEŽBANJA
-  TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA



## 1. LITERARNA RADIONICA

Na literarnoj radionici članovi Kluba pišu i čitaju vlastitu poeziju i prozu, te zajedno s voditeljicom uređuju časopis „Naše lisje” koji objavljuje radove članova Kluba.

Četvrtak: 17 - 19 h

Voditeljica: Kristina Habuš

## 2. LIKOVNA RADIONICA

Dvije radionice pod stručnim vodstvom ak. kipar. Mirele Brescher i mr. art. Sonje Vuk u suradnji s Akademijom likovnih umjetnosti Zagreb. Kroz likovni medij članovi Kluba razvijaju kreativnost, upoznaju se s umjetničkim djelima, različitim likovnim tehnikama, te stvaraju samostalne izložbe.

Utorak: 18 - 19,30 h

Voditelji: Tara Beata Racz, Ivan Barun

Četvrtak: 17-19 h

Voditeljica: Mirela Brescher

## 3. KREATIVNA RADIONICA

Radni terapeuti Bolnice članove Kluba uče tehnikama izrade ukrasnih i uporabnih predmeta te lutki, uz redovite izložbe radova i prigodnih ukrasa.

Ponedjeljak: 16 -18 h

Voditeljica: Anita Jagustović

## 4. RAČUNALNA RADIONICA

U računalnoj radionici učimo raditi s osnovnim računalnim programima. Računala mogu koristiti kako za rad, tako i za razonodu.

Utorak: 16 - 18 h

Voditelj: Ivica Vrbančić

Četvrtak: 17 -19 h;

Voditelj: Boris Tomljenović-Mihić

## 5. SPORTSKA RADIONICA

Na sportskim terenima Bolnice održavaju se sportsko-rekreacijske aktivnosti igranja tenisa i stolnog tenisa, a u zatvorenom prostoru tjelovježba i fitness.

Četvrtak: 17 - 19 h

Voditelji: Iva Seljan, Gordan Brlić, Sandi Medvedović, Vladimir Pezić

## 6. GRUPA PODRŠKE

Grupni terapeut vodi suportivnu grupu otvorenih vrata u kojoj su ciljevi učenje komunikacije, podrška u svakodnevnom funkcioniranju, razvijanje socijalnih vještina.

Četvrtak: 17 - 19 h

Voditelj: Miroslav Jošić

## 7. NUTRICIONISTIČKA RADIONICA

Kroz ovu radionicu članovi Kluba se educiraju o uravnoteženoj prehrani i pripremi ukusne, a opet zdrave hrane u zajedničkom druženju.

Ponedjeljak: 16,15 -17,45 h

Voditeljica: Maja Žanko

## 8. RADIONICA ZDRAVOG VJEŽBANJA

Radionica je usmjerena na edukaciju pravilnog vježbanja, svjesnost pokreta te prevenciju ozljeda i bolnih stanja. Cilj je osvijestiti posturu tijela, naučiti pravilno vježbati, promijeniti navike lošeg i nepravilnog držanja. Radionicu vodi fizioterapeut. **Potrebno je sa sobom ponijeti čistu opremu - tenisice ili čarape**

Utorak: 17 - 19 h

Voditeljica: Ana Bedić

## 9. TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA

Trening socijalnih vještina je usmjeren na poboljšanje ponašanja koji su neophodni za interakciju s drugim ljudima. Cilj je kroz radionicu usavršiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju, preduvjete uspješne komunikacije, empatiju, asertivnost, aktivno slušanje, terapijsku komunikaciju i načine rješavanja sukoba.

SRIJEDA: 16 - 18 h, glavna prostorija kluba

Voditeljica: Matea Čičak