

Nabídka kurzů pro rok 2008

pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením

Občanské sdružení Podpora samostatnosti OSA pořádá v 2. pololetí roku 2008 tyto kurzy:

- Letní minikurz sociálních dovedností
- Kurz cestování
- Kurz bezpečnosti
- Kurz používání peněz – **JIŽ OBSAZEN**, další běh kursu plánujeme v 1. pololetí roku 2009

Kurzy jsou zaměřeny na získání a zlepšení praktických dovedností, které potřebujeme pro samostatný život. Pokusíme se připravit účastníky na různé situace, které je mohou v životě potkat.

Výuka probíhá v malých skupinách, navíc má každý účastník kurzu také individuální lekce. Pracujeme v naší učebně i v terénu (na ulici, v MHD, v obchodě, ve vozovně Dopravních podniků atd.).

Dny a hodiny kurzů ještě nejsou pevně stanoveny, budeme se snažit vyjít vstříc Vaším požadavkům. Společné lekce obvykle probíhají jednou týdně v odpoledních hodinách a trvají 2 x 45 minut. Individuální lekce probíhají 1- 2 krát v týdnu (liší se v jednotlivých kurzech) a trvají 45 minut, den a hodinu si domluvíme podle Vašich možností.

Výuku vedou dva lektori, pro zkoušení různých situací využíváme také naše dobrovolníky.

Účastníci obdrží na konci kurzu osvědčení a slovní hodnocení svých dovedností v dané oblasti.

V případě zájmu nás kontaktujte, můžete se už teď předběžně přihlásit.

Letní minikurz sociálních dovedností

- Učíte se lépe domlouvat s lidmi a plánovat společné trávení volného času.
- Trvá 2 měsíce, setkání 1x týdně.
- Začíná od 7.července 2008, cena 150 Kč.



Letní minikurz sociálních dovedností

Témata lekcí

- **seznamování ve skupině** (pozdrav, představení se)
- **jak si povídat a nenaštvat druhého** (co dělat a nedělat při rozhovoru ve skupině)
- **domlouvání společné akce** (co je potřeba domluvit, jak se dohodnout)
- **chování při cestování po městě** (pravidla slušného chování, bezpečnostní zásady)
- **zjišťování informací** (kdy mají otevřeno, jak se tam dostanu, kolik stojí vstup...)
- **základy telefonování**

V minikurzu budete mít možnost domluvit, přichystat a uskutečnit společnou akci ve volném čase. Třeba uspořádat malý výlet, zajít si do kina nebo se jen projít a posedět u kávy.

Kurz cestování

- Učíte se bezpečně cestovat po Praze.
- Trvá 5 měsíců, setkání 3x týdně.
- Začíná od 15. září 2008, cena 500 Kč.



Kurz cestování

Témata lekcí

- **Bezpečnost na ulici** (základní pravidla pro samostatný pohyb po ulici)
- **Přecházení silnice** (nenechat se přejet)
- **Orientace v ulicích** (jak se neztratit)
- **Cestování v MHD** (autobusy, tramvaje, metro, pravidla používání)
- **Plánování cesty** (mapa, plány MHD)
- **Nečekané situace** (zabloudění, výluky, překážky na chodníku)

Velká část kurzu je věnována nácviku dovedností v terénu – na ulici a v dopravních prostředcích. Zaměřujeme se na trénink v místech, kde obvykle cestujete a tam, kde je to pro Vás těžké.

Kurz bezpečnosti

- Učíte se zvládat nečekané a nebezpečné situace.
- Trvá 4 měsíce, setkání 1x týdně.
- Začíná od 7.října 2008, cena 300 Kč.



Kurz bezpečnosti

Témata lekcí

- Nebezpečná místa, lidé, denní doba
- Co dělat, když mě někdo obtěžuje, koho a jak požádat o pomoc
- Slovní a tělesné obtěžování
- Co dělat, když se ztratím
- Sám doma
- Krádeže
- Lákání, navádění od cizích i známých osob
- Podpisy smluv, opakování

Průřezová témata – probíraná stále dokola

- Reakce na krizovou situaci
- Žádost o pomoc
- Lidé – s kým mohu jít někam sám a s kým ne
- Procvičování nebezpečných situací, které se mi přihodily
- Ochrana osobních údajů

Máte zájem o naše kurzy? Zavolejte nám nebo napište. Domluvíme si s Vámi schůzku.



775 271 910



271 910 001

e-mail: osa.szs@centrum.cz

naše adresa: Filipova 2013/3, 148 00 Praha 11

