

**Sociālās rehabilitācijas un integrācijas sabiedrībā kompleksā  
programma**  
**„Veselības skola”**

**Programmas mērķauditorija:**

Programma paredzēta pirmspensijas, pensijas vecuma personām, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, citām sociāli atstumtām personu grupām.

**Sociālās rehabilitācijas un motivācijas programmas mērķi un uzdevumi:**

**1. Programmas mērķi ir:**

- 1.1. palīdzēt cilvēkiem labāk iepazīt sevi, izprast citus cilvēkus;
- 1.2. veiksmīgāk adaptēties šodienas mainīgajā sociālajā vidē un prasmīgāk veidot personiskos un lietišķos kontaktus.

**2. Programmas mērķa sasniegšanai atbilstošie uzdevumi ir:**

- 2.1. veicināt harmoniskas personības attīstību, sekmēt personu emocionālās, garīgas, fiziskās un sociālās spējas;
- 2.2. apmācīt cilvēkus dažādām darbībām, kreativitātes attīstībai jaunu interešu attīstībai, jaunu interešu radīšanai jebkuras mākslinieciskās jaunrades izpausmes formās;
- 2.3. veicināt personības pašapziņas attīstību, nepieciešamību sevi dziļāk iepazīt un pilnveidot;
- 2.4. attīstīt saskarsmes un sadarbības spējas;
- 2.5. veidot pozitīvu attieksmi pret sevi un apkārtējiem;
- 2.6. nostiprināt veselību, iemācīt ietekmēt savas apslēptās slimības un savaldīt sevi stresa situācijās;
- 2.7. veicināt personības integrāciju sabiedrībā;

**I. Programmas saturs**

3. Programmas saturs: akcentējot katra indivīda spējas, nodrošināt harmoniskas personības veidošanos, sekmējot emocionālās, garīgās, fiziskās un sociālās spējas.
4. Programmas saturu nodrošina atbilstoši personu individuālām atšķirībām, kuras atkarīgas no psihiskā attīstības līmeņa, personības īpatnībām, izglītības, profesijas, iegūtajām iemaņām un fiziskās veselības.
5. Programmas saturs apguvē ir ietvertas iemaņas, lai apgūtu māku izmantot visas cilvēka organisma iespējas, bioloģiskās rezerves.
6. Programma paredz nodarbību kopumu, kas pozitīvi iedarbojas uz novecojošo organismu.
7. Programmas saturs ir orientēts uz personu sociālo iemaņu, jaunu interešu attīstīšanu un radīšanu jebkuras mākslinieciskās jaunrades izpausmes formā, sociālās pieredzes gūšanu darbojoties un sadarbojoties, apgūstot saskarsmes kultūru, kas izmaina personu attieksmi pret sevi un līdzcilvēkiem.
8. Programmas saturs paredz atjaunot sadzīviskas iemaņas, iepazīt un izjust dabu, tās skaistumu, iekļauties sabiedriskās dzīves norisēs.
9. Programmas saturu apgūst tematiskajās lekcijās, psiholoģisko spēļu treniņos, ārstnieciskā vokāla, sociālās gleznošanas, teātra terapijas, dabas, garšas un fito terapijas, locītavu vingrošanas un relaksācijas nodarbībās.
10. Programmas saturs dalās 4 etapos, jeb apakšprogrammās, t.sk. „Antistress”, „Saskarsme,” „Jaunais redzējums” un „Pilnveidošanās”.