

Zakres tematyczny cyklu zajęć teoretycznych i praktycznych z klientami pomocy społecznej

1. Zajęcia z prawnikiem:

- Zagadnienia związane z prawem rodzinno - opiekuńczym (alimenty, postępowanie rozwodowe, separacje, zagadnienia dotyczące problemów rodziny, prawa rodzicielskie, niepełnosprawność itp.);
- Instytucje i organizacje zajmujące się pomocą prawną;
- Pomoc w przygotowywaniu dokumentów;
- Podstawowe zagadnienia z prawa pracy;
- Omówienie zagadnień nurtujących uczestników projektu i porada.

2. Zajęcia dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania:

- Zdrowe i rozsądne odżywianie;
- Zdrowy styl życia a budżet domowy;

3. Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej:

- Regulacje prawne;
- Odpowiedzialność społeczna, prawa i obowiązki;
- Rodzaje urazów, metody i diagnozowanie;
- Udzielenie pomocy w różnych przypadkach urazów;
- Praktyczna nauka udzielania pierwszej pomocy.

4. Zajęcia z zarządzania budżetem domowym:

- Budżet domowy (istota budżetu domowego, źródła wpływów, wydatki, oszczędności, nagłe wydatki);
- Rozsądne dysponowanie budżetem domowym;
- Sposoby dokonywania zakupów (nowoczesne sposoby).

5. Dbanie o estetykę domu i mieszkania:

- Czyste mieszkanie (sposoby na efektywne porządki);
- Dbanie o estetykę i wystrój mieszkania/ domu;

- praktyczne rady pani domu (dekoracja mieszkania/domu, przechowywanie i dbanie o ubrania, usuwanie zabrudzeń, składanie ubrań);
- dekorowanie mieszkania, wykonywanie stroików okolicznościowych,
- sposoby dekorowania przedmiotów, decoupage;
- pomysły na aranżację mieszkania/domu.

6. Praktyczne zajęcia z przygotowywania posiłków:

- Podstawowe techniki gotowania (przygotowanie produktów do zajęć praktycznych - obróbka wstępna);
- Szybkie i tanie przygotowywanie posiłków domowych;
- Marynaty sezonowe;
- Przystawki zimne i gorące, techniki sporządzania i aranżacji dań zimnych;
- Przygotowywanie sałatek, surówek i dań warzywnych;
- Mięsa – sposoby przygotowania;
- Sposoby i techniki przyrządzania ryb;
- przygotowywanie deserów;
- Sposoby i techniki przygotowywania zup.