



# بنیاد امید مهر

## گزارش: دومین روز شادی امید

تاریخ: 12 دی ماه 1395

گزارش دهنده: مطهره نوبخت - مهدیه زهدی

# FUN DAY

### گروه اجرایی:

- خانم زهدی از واحد امور خارجه
- خانم دوستی از واحد مالی
- خانم نورمحمدی از واحد اداری
- خانم پویا از واحد پروانه ها
- خانم احمدی از واحد همسان
- خانم نوبخت ناظر برنامه روز شادی

### برنامه ریزی های ابتدایی:

برنامه ریزی برای دومین روز شادی با توجه به تجربه اولین روز شادی در بنیاد امید مهر و فعالیت هایی که مورد اقبال مهارتجویان و پرسنل واقع شده بود با حضور همه اعضای گروه اجرایی آغاز شد. برنامه ریزی های دومین روز شادی با توجه به مصادف شدن با مراسم شب یلدا و همچنین تصمیم گرفته شده مبنی بر برگزاری جشن تولد متولدین فصل پاییز در ادامه روز شادی با توجه به این موارد صورت گرفت. در مورد برنامه شب یلدا طبق روال سالهای گذشته قرار بر تهیه خوراکی های سنتی مربوط به این شب بود که تهیه انار و هندوانه توسط اسپانسرهای در ارتباط با واحد امور خارجه و تهیه آجیل توسط اسپانسرهای در ارتباط با واحد مددکاری صورت گرفت. برای مراسم یلدا پیشنهاد گروه اجرایی مبنی بر وجود فال حافظ که جزء جدانشدنی مراسم یلدا می باشد در برنامه امید مهر بود که قرار شد به جای تهیه فال حافظ کاغذی که ماندگار نخواهد بود و برای مهارتجویان به یادگار نخواهد ماند به دنبال تهیه فال حافظی باشیم که روی ورقه های گلاسه و با نقاشی های استاد فرشچیان چاپ شده باشد که خوشبختانه موفق به فراهم کردن فال حافظ به تعداد مهارتجویان شدیم.

در برنامه ریزی برای فعالیت های روز شادی چند نکته با توجه به تجربه اولین روز شادی در نظر گرفته شد: اول اینکه قرار بر برگزاری روز شادی در سالن اجتماعات بنیاد شد با توجه به استقبال خیلی زیاد مهارتجویان از فعالیت های گروهی و دست جمعی قرار بر این شد که به جای داشتن بازی های مختلف در اتاق های مختلف بنیاد همه ی بازی ها در سالن اجتماعات برگزار شود که کمک به احساس روحیه جمعی در بنیاد امید مهر کند، دوم اینکه قرار بر برگزاری پخش فیلم و داشتن بخشی برای بازی های فکری در طبقه ششم هم شد که مهم ترین علت اش فراهم بودن امکاناتی برای آن دسته از مهارتجویان و پرسنلی بود که علاقه مند به حضور در فعالیت های دست جمعی نبودند.

برنامه صبحانه در دومین روز شادی همانند روزهای عادی بنیاد امید مهر برنامه ریزی شد که علت اش وجود مراسم یلدا و همچنین جشن تولد پاییزی ها در پایان روز بود که تصمیم بر این شد که مهارتجویان و پرسنل روز خود را با صبحانه معمول روزهای عادی بنیاد آغاز کنند البته مهارتجویان با هماهنگی با واحد اداری و مددکاری مسوولیت آماده سازی و شستن ظرف های صبحانه را در روز شادی به عهده نداشتند.



# بنیاد امید مهر

برنامه های روز شادی:

برنامه ها	محل اجرا	زمان
صبحانه	سالن غذاخوری	8 – 8.30 am
اجرای دست جمعی (رقص گروهی) بازی دست جمعی	سالن اجتماعات	9 – 12 am
طناب کشی بازی دست جمعی	سالن اجتماعات	9 – 12 am
مشاعره گروهی بازی دست جمعی	سالن اجتماعات	9 – 12 am
وسطی بازی دست جمعی	سالن اجتماعات	9 – 12 am
استپ دنس بازی دست جمعی	سالن اجتماعات	9 – 12 am
پخش فیلم	طبقه ششم	10– 12 am
بازی های فکری	طبقه ششم	10– 12 am
مراسم شب پیدای امید مهر	سالن اجتماعات	13– 13.30 pm

جدول برنامه های روز شادی همانند اولین روز شادی توسط آقای جعفری به شکل بسیار زیبایی با مناسبت پیدا طراحی شد و در روز برنامه در چند نقطه از بنیاد نصب شد.

## برنامه صبحانه:

پیرو صحبت های انجام شده از قبل در خصوص آماده نمودن صبحانه به روش معمول در بنیاد با این تفاوت که اعضای تیم اجرا کننده روز شادی صبحانه را حاضر کنند و همچنین با کمک همان تیم ظرف های صبحانه هم شسته شود - با توجه به ایجاد تغییراتی که از ابتدای روز به علت بیماری چشمی خانم نوبخت و عدم حضور ایشان در بنیاد و عدم حضور تعدادی از اعضای گروه اجرا کننده جهت آماده نمودن صبحانه ایجاد شد ، خوشبختانه با کمک آقای خسروی و خانم احمدی صبحانه حاضر و سرو شد ، لازم به ذکر است که از ابتدای صبح آهنگ هایی هم که برای تایم صبحانه در نظر گرفته شده بود باعث شد تا انرژی بیشتری در فضا بوجود بیاید اما از همان ابتدا معلوم بود که با تجربه صبحانه روز شادی قبلی مهارت جویان و پرسنل انتظار صبحانه متفاوتی را داشتند - پس از اتمام صبحانه با توجه فشار بالای برنامه در ابتدای روز خانم شاهین باز و آقای دیلمی به تیم اجرایی روز شادی پیوستند و ظرف های صبحانه را شستند .

## شروع برنامه :

### اجرای دسته جمعی ( رقص گروهی )

پس از اتمام صبحانه با حضور تمام مهارت جویانی که در بنیاد حضور داشتند و تعدادی از پرسنل ، توضیح کوتاهی در خصوص برنامه ارائه شد و برنامه با اجرای دسته جمعی رقص شروع شد و این برنامه با سرپرستی خانم الهام احمدی و مهارت جویان شیوا اعتماد مقدم و عاقله احمدی آغاز شد ، آهنگ های انتخابی به زبان های مختلف با رقص مربوط به خودش بود که باعث شد هیجانی در سالن به پا شود ، در ابتدا تعداد مهارت جویان شرکت کننده در برنامه کم بود اما به مرور مهارت جویان و پرسنل بیشتری به برنامه پیوستند .

## میان وعده :

پاپ کورن و آمیوه در سالن غذاخوری سرو شد .

### طناب کشی / بازی شمع - گل - پروانه

پس از اتمام برنامه اجرای دسته جمعی به حاضرین در سالن اعلام شد که برنامه بعدی طناب کشی است و باتوجه به تجربه روز شادی قبلی همه استقبال فراوانی از برنامه کردند از حاضرین در سالن خواسته شد تا به دو گروه تقسیم شوند و پشت خطوط قرمزی که از قبل آماده شده بود بایستند با توجه به تعداد زیاد افراد متقاضی شرکت در بازی قبل از شروع بازی طناب پاره شد ، همین موضوع برای حاضرین باعث شوخی و خنده شد - بلافاصله پس از این اتفاق توانستیم بازی قدیمی ( شمع - گل - پروانه ) را جایگزین کنیم به این ترتیب که دو نفر دو سر طناب را نگه می دارند و افراد شرکت کننده باید بدون اینکه به طناب برخورد کنند از روی طناب بپرند بازی از همان ابتدا با استقبال بسیار خوبی مواجه شد پس از گذشت مدت زمان کوتاهی پرسنل آشپزخانه و خدمات به جمع پیوستند و با مهارت جویان و سایر پرسنل در بازی شرکت کردند حدودا تا یک ساعت این بازی را ادامه پیدا کرد .

# بنیاد امید مهر



- پس از اتمام بازی اعلام شد که از ساعت 10 در طبقه ششم پخش فیلم و در اتاق کناری آن بازی های فکری آماده است تا افرادی که تمایل به انجام بازی های گروهی ندارند بتوانند از برنامه های دیگر استفاده کنند، که به علت ازدحام فعالیت های گروهی در سالن اجتماعات پخش فیلم در دومین روز شادی به انجام نرسید.
- حد فاصل بین برنامه طناب کشی و برنامه بعدی حدودا 10 دقیقه آهنگ های درخواستی مهارت جویان پخش شد و مهارت جویان رقصیدند .

## مشاعره گروهی :

با حضور آقای جعفری که مسئولیت اجرای برنامه مشاعره را داشتند در ابتدا برای حاضرین توضیح داده شد که این برنامه مشاعره با مشاعره معمول فرق دارد و آن این است که در این مشاعره نباید از اشعار شعرای فاخر استفاده کرد و افراد باید از ترانه ها و آهنگ هایی که خوانندگان ایرانی داخل و خارج از ایران می خوانند استفاده کنند ، همین توضیحات کافی بود تا هیجانی میان افراد ایجاد شود . افرادی که تمایل داشتند در بازی حضور پیدا کنند به سه گروه تقسیم شدند و آقای جعفری با شعری بازی را شروع کردند و گروه ها به نوبت به مشاعره پرداختند ، با حضور پرسنل در گروه ها هیجان بیشتری ایجاد شد و شرکت کنندگان علاوه بر خواندن ترانه سعی بر شبیه سازی صدا و حالت خواننده نیز داشتند که شرایط را خنده دار تر می کرد . مشاعره گروهی به مدت یک ساعت ادامه پیدا کرد و در نهایت یکی از گروه ها که با تشویق بیشتری از سوی حضار روبرو شد به عنوان برنده بازی اعلام شدند .

## استپ دنس / چالش مانکن :

طبق روال استپ دنس در برنامه روز شادی قبلی ، برای برنامه روز دوم نیز تعدادی آهنگ از قبل انتخاب شده بود که با حضور مهارت جویان و پرسنل به اجرا رسید و پس از آن به شرکت کنندگان اعلام شد که علاوه بر برنامه استپ دنس می خواهیم که شما را با برنامه ای به نام چالش مانکن آشنا کنیم و خانم شاهین باز توضیحاتی در خصوص این برنامه و دلیل جهانی شدن این چالش برای حمایت از بیماران ای ال اس دادند ، پس از توضیحات ایشان آهنگ مربوط به چالش پخش شد و مهارت جویان و پرسنل در این برنامه شرکت کردند و از شرکت کنندگان برنامه فیلم کوتاهی موجود می باشد .

## ناهار : 12 تا 13

برای ناهار قرمه سبزی با ماست سرو شد .

## برنامه یلدا :

در زمان ناهار، گروه اجرایی با آماده نمودن و تزیین میز یلدا و سرو هندوانه - انار - آجیل و چیدمان سالن به کمک همکاران خدمات سالن را برای برگزاری برنامه یلدا آماده نمودند و با برگشت مهارتجویان و پرسنل ، برنامه یلدا با توضیحاتی که خانم کشاورز نیا در خصوص این شب و آیین آن ارائه دادند آغاز شد ، پس از آن همه نیت کردند و فالی از حافظ به نیت همه گرفته شد و خانم کشاورز نیا آن را برای جمع خواندند و سپس فال های حافظ که از قبل تهیه شده بود دور گردانده شد و مهارت جویان با نیت فال خود را برداشتند و مهارت جویان از داشتن این یادگاری بسیار خوشحال بودند . در انتها مهارت جویان و پرسنل با میز یلدا عکس گرفتند .

## نکته های مهم روز شادی دوم:

- با توجه به سرمای هوا در سالن اجتماعات، مهارت جویان و پرسنلی که از سرما بیشتر ناراحت می شدند کمتر به فعالیت پرداختند و در کنار بخاری ها ماندند . در صورت امکان از روز قبل بخاری ها روشن شود ( در صورتی که روز قبلش بنیاد تعطیل نباشد ) تا سالن هوای بهتری داشته باشد .
- عدم مشارکت پرسنل جز مواردی بود که از ابتدای روز کاملا مشخص بود البته هرچه به بعد از ظهر نزدیک شدیم به تعداد پرسنل اضافه شد . که به نظر می رسد حضور پرسنل برای مهارت جویان خیلی مهم است و از آنجایی که یکی از مهم ترین اهداف روزهای شادی در بنیاد امید مهر ایجاد صمیمیت و نزدیکی بیشتر در میان پرسنل و مهارتجویان می باشد باید به این نکته برای برگزاری روز شادی بعدی و ایجاد امکان مشارکت بیشتر همکاران توجه بیشتری شود .
- در مجموع به نظر می رسد که روز شادی در بین مهارتجویان یک فضای بسیار مثبتی را ایجاد کرده و در فراهم کردن یک روز که در آن فارغ از هر موضوعی می توان به شادی پرداخت موفق بوده است .