



25  
LAT  
W GORZOWIE WLKP.

## Środowiskowy Dom Samopomocy

jest dziennym ośrodkiem wsparcia przeznaczonym dla 35 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Celem głównym działalności ŚDS jest zwiększenie i podtrzymanie aktywności życiowej uczestników poprzez naukę, rozwijanie umiejętności w zakresie czynności życia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Jedną z form prowadzonych zajęć jest silwoterapia.

### Silwoterapia

„Silva” oznacza las. Zajęcia w ramach silwoterapii w różnych grupach terapeutycznych przebiegają nieco odmiennie. Zawsze mają charakter zindywidualizowany. Wykorzystywane są bodźce zapożyczane z przyrody, m.in.: liście, kamienie, trawa, kwiaty, gałązki, piasek, ziemia, kora drzew, mech, szyszki, owoce, dźwięki i zapachy natury. Stosowane są metody stymulacji wielozmysłowej, instruktażu słownego, prowadzenia ręki, rozmowy kierowanej.

Poprzez prowadzone w ŚDS zajęcia w ogrodzie uczestnicy mają bezpośredni kontakt z naturą, kształtują poczucie sprawstwa, obserwują zmiany w przyrodzie, na które mają bezpośredni wpływ. Uczestnicy zajęć działają wspólnie i stają się odpowiedzialni.

Celami silwoterapii są:

- ⇒ wyciszenie emocji,
- ⇒ uspokojenie organizmu,
- ⇒ rozwijanie/ kształtowanie świadomości ciała, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koncentracji uwagi na bodźcu.

## Moim zdaniem...

*Samodzielność to jak największe usamodzielnienie, tzn. poruszanie się, jedzenie, korzystanie z różnych rzeczy. Nie wymaga się pomocy od innych. Jest ważna, bo daje mi satysfakcję, czuję się pełniejszy, spełniony. (Waldek)*  
*Dzięki temu, że sam coś potrafię i mogę, mogę pomagać innym. (Janek)*

**KOT** nie drapie, czyli **K**westionariusz **O**sobowy **Tu**bylca. W tym miejscu prezentujemy sylwetki uczestników ŚDS. Poznajcie Waldemara – miłośnika urody kobiet, człowieka z uśmiechem na pół twarzy :-)

**Kto** (Ty jesteś)? *Polak, Czuję się Polakiem, mieszkam w Polsce. Czuję się związany z ludźmi stąd i miejscem. Czuję się częścią społeczeństwa.*

**Co** (lubisz)? *Lubię lepić z gliny i z masy solnej, słuchać muzyki, śmiać się i uśmiechać. Lubię podróże, zwiedzać nowe miejsca i gdy te miejsca są dostosowane do jazdy wózkiem. Chciałbym, żeby w Gorzowie było coraz mniej barier, tzn. żeby chodniki stały się dla nas bardziej przyjazne. Bo lubię Gorzów, zwłaszcza parki i fontanny.*

**Jak** (wygląda Twój dzień)? *Lubię wstać wyspany. Mieszkam w hostelu (mieszkanie chronione Koła PSOUU – dop. red.), skąd 5 razy w tygodniu dojeżdżam do Środowiskowego Domu Samopomocy. Tam jem posiłki i uczestniczę w zajęciach, m.in. przygotowuję się do zawodów rzutu maczugą. Po obiedzie wracam do hostelu, gdzie słucham muzyki, odpoczywam. Pomagam czasem w kuchni.*

**Gdzie** (widzisz przeszkody)? *W niedostosowaniu chodników, co utrudnia mi przemieszczanie się w wózku i chodziku. Gdyby usunąć krzywizny, dziury i wystające krawężniki, to miałbym szansę być bardziej samodzielny.*

**Kiedy** (czujesz się szczęśliwy)? *Gdy nic mi nie dolega i mam z kim porozmawiać, zwłaszcza jeśli jest to piękna kobieta.*

Czasopismo

## Środowiskowego Domu Samopomocy

Koła Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym  
w Gorzowie Wielkopolskim

ŚDS Koło PSOUU, ul. Walczaka 1, 66-400 Gorzów Wlkp.

tel. +48 697 982 093, e-mail: kierownikdsdsgw@psonigorzow.org.pl

<http://psouugorzow.org.pl/>

Lipiec 2016

**gorzów**  
PRYZYŚTAŃ

Kształtowanie samodzielności osób z niepełno-  
sprawnością intelektualną  
to jedno z najważniejszych  
zadań w działalności ŚDS.



Uczestnicy zajęć mają różne możli-  
wości i różne potrzeby. Niektóre oso-  
by doskonałą umiejętność samodziel-  
nego jedzenia, ubierania, korzystania  
z toalety, inne uczą się sprzątać, ro-  
bić zakupy, przygotowywać proste  
posiłki, obsługiwać pralkę, zmywarke,  
dbać o rośliny.



Prowadzimy trening  
samodzielnego poruszania  
się komunikacją miejską.



Jesteś opiekunem osoby niepeł-  
nosprawnej? Napisz, prosimy,  
do nas. Może jest coś, w czym  
możemy pomóc? Może podzielisz  
się swoimi spostrzeżeniami,  
dobrymi radami, które posłużą  
innym za wskazówki?  
Zachęcamy do kontaktu:)



MOŻLIWOŚCI CZŁOWIEKA+SPRZYJAJĄCE OTOCZENIE  
= OPTIMALNA SAMODZIELNOŚĆ

**Witaj!**  
Cieszymy się, że trzymasz w ręku kolejny numer „Wielokropków” :-)  
O czym chcemy w nim powiedzieć? O elemencie dorosłości, który z założenia dany jest każdemu człowiekowi. Większość z nas zazwyczaj w pełni samodzielnie decyduje o sobie i nie zastanawia się nad znaczeniem tego zagadnienia. Samodzielność. Czym jest? Czy jej definicje mogą różnić się między sobą, czy istnieje jedno wytłumaczenie terminu? W końcu – jakie znaczenie ma samodzielność dla osób niepełnosprawnych? W zamieszczonej galerii prezentujemy interpretacje pojęcia, w wypowiedziach Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy – słowne dopowiedzenia, w notatkach – informacje o sposobach wypracowywania świadomości u Uczestników, o kształtowaniu i podtrzymywaniu samodzielności w ich działaniach. Pozdrawiamy z okolic :-)



Każdy musi kiedyś odpocząć...  
ŚDS ogłasza przerwę  
urlopową  
od 18 do 31 lipca 2016 :)