

**Moim zdaniem...** Bycie w społeczeństwie oznacza dawanie coś od siebie drugiemu człowiekowi. Oczekuję od ludzi, by byli zgodni, mili, przyjaźnie nastawieni oraz żeby nie było wojen i nienawiści. Myślę, że odnajduję się w społeczeństwie, ale czułabym się lepiej, gdyby było więcej zgody na świecie. **(Ewa)**

**KOT nie drapie**, czyli **K**westionariusz **O**sobowy **T**ubylca. W tej części prezentujemy sylwetki uczestników ŚDS.

Oto **Elżbieta** – osoba, która znajdzie rym na każdą okazję, z jednej strony samotniczka, z drugiej – osoba lubiąca towarzystwo drugiego człowieka. Ela wielobarwna.

**Kto** (Ty jesteś)? *Kobieta, która chciałaby, żeby wszystko się udawało.*

**Co** (lubisz)? *Lubię wypoczywać, wyszywać, szydełkować, pożartować. Lubię przyrodę i gorzowskie parki. Lubię być w grupie, ale w domu wolę samotność.*

**Jak** (wygląda Twój dzień)? *Po śniadaniu ruszam w rejs. Dwa razy w tygodniu przyjeżdżam na zajęcia do ośrodka (ŚDS). Lubię je, pomagają mi oderwać się od problemów, dają mi możliwość przebywania z ludźmi, wewnętrzny spokój, uczą sposobów radzenia sobie w życiu. Poza zajęciami jeżdżę do lekarzy, robię zakupy, załatwiam sprawy (w spółdzielni, w urzędzie). Popołudniami wracam do domu, gdzie odpoczywam. Dzień kończę serialem.*

**Gdzie** (widzisz przeszkody)? *W ludzkim „gadaniu”, nieprzyjemnym traktowaniu, wyśmiewaniu, w plotkach. To mnie blokuje. Też w śliskich kafelkach w sklepach i urzędach –ślizga się moja kula, zwłaszcza zimą i jesienią. W krzywych i dziurawych chodnikach.*

**Kiedy** (czujesz się szczęśliwa)? *Gdy udaje mi się wszystko, co chcę zrobić. Gdy jestem z dobrymi ludźmi, którzy nie śmieją się ze mnie i umieją pomóc.*

## 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](#).

### Trening umiejętności społecznych

to kolejny rodzaj zajęć realizowanych w ŚDS. Opiera się na aktywnym udziale uczestników w życiu społecznym oraz na kształtowaniu podstawowych umiejętności takich jak: prowadzenie rozmowy, prośenie o pomoc czy przeproszenie. Zajęcia mają na celu rozwijanie świadomości własnego „ja”, umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji oraz kształtowanie zdolności rozwiązywania konfliktów. Uczestnicy spędzając czas w grupie, uczą się szacunku, tolerancji, życzliwości i wrażliwości na potrzeby innych. W ŚDS odbywają się spotkania okolicznościowe – uczestnicy pełnią role gospodarzy, gości, organizatorów. Biorą udział w lokalnych akcjach i imprezach prezentując swoją twórczość.

Istotnym efektem zajęć jest włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną w codzienność lokalnej społeczności, integrowanie się z nią i zaznaczanie obecności.

NR 3/2016/My w społeczeństwie



# WIELOKROPKI



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: [kierowniksdsgw@psonigorzow.org.pl](mailto:kierowniksdsgw@psonigorzow.org.pl)


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

Sierpień 2016


**gorzów**  
PRZYSTAŃ




## UCZESTNICZĘ, WIĘC JESTEM




Uroczyste obchodzimy  
święta, urodziny



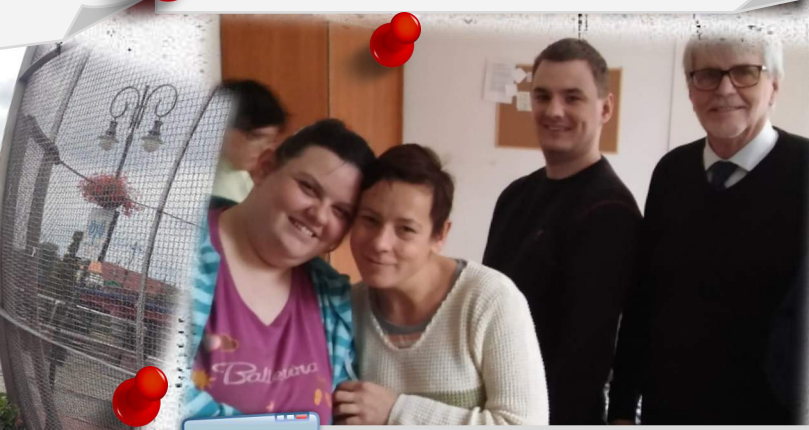
W ramach cyklu „Poznajemy swoje  
miasto” uczestniczymy w  
codziennym życiu Gorzowa Wlkp.  
(odwiedzamy bibliotekę, teatr, urzędy,  
zakłady pracy, lokalne symbole kultury)



Spotykamy się z interesującymi  
ludźmi z kraju i z zagranicy



Włączamy się w akcje  
charytatywne, np. „Zbieramy  
nakrętki dla Wiktorii”\*



Zachęcamy do kontaktu  
697 982 093  
kierowniksdsgw@psonigorzow.org.pl

Drogi Czytelniku!

Przychodzimy do Ciebie z trzecim numerem „Wielokropków”. Wiemy, że dostrzegasz naszą obecność – wszak mijamy się czasem na ulicy i spotykamy w sklepie, w urzędzie, w parku, w teatrze, na trybunach boiska sportowego czy w przychodni. Mamy wspólne zainteresowania, podobne potrzeby, marzenia. Nasze tętno są równie słone jak Twoje, a uśmiech, jak Twój, bywa balsamem na duszę. Razem tworzymy pewną całość – społeczeństwo. I właśnie o życiu społecznym dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w najnowszym numerze „Wielokropków”. Zapraszamy do lektury i pozdrawiam z okolic :)