

Moim zdaniem... *opłaca się mieć sprawne ręce i nogi. Mogę coś wtedy zrobić – pochodzić, przezeńić coś, poradzić sobie, np. w toalecie, na korytarzu, przy stole. Dzięki temu, że trenuję sprawność, czuję się pewniej, jestem zadowolony, radośniejszy. Czasem jest mi ciężko i wątpię w siebie. Ale są obok mnie ludzie, którzy motywują mnie do „roboty”. :) (Waldemar)*

KOT nie drapie, czyli **K**westionariusz **O**sobowy **Tu**-bylca. W tej części prezentujemy sylwetki uczestników ŚDS. Poznajcie **Małgorzatę** – kobietę religijną, wrażliwą, pracowitą.

Kto (ty jesteś)? – *Małgorzata Sitarz. Jestem pomocna, dobra i wysoka.*

Co (lubisz)? *Pomagać innym, piec ciasta, pracować w ogrodzie, odkurzać, sprzątać. Lubię chodzić do kościoła, zbierać broszurki o papieżu i o świętych osobach. Lubię tańczyć, słuchać Magdy i się uśmiechać.*

Jak (wygląda Twój dzień)? *Wstaję sama wcześnie. Piję herbatę, myję zęby i razem z kolegami i koleżankami jadę autobusem lub busem do ŚDS. Później jemy śniadanie. Potem pomagam sprzątać i idę na zajęcia. Lubię je. Jestem zadowolona. Najbardziej lubię plastyczne, lepić z masy solnej. Lubię potem rozdawać figurki, które zrobiłam. Po obiedzie wracam do hostelu. Przygotowujemy w naszej kuchni kawę, razem ją pijemy i rozmawiamy. Lubię słuchać radia, muzyki Maryjnej i potem szykujemy się do spania. W niedzielę czasem chodzę do kościoła.*

Gdzie (widzisz przeszkody)? *Trudne są dla mnie denerwujące zaczepki niektórych ludzi. One sprawiają, że się denerwuję, źle się czuję i nie mogę sobie z tym poradzić. Pomaga mi wtedy Magda albo któraś z pań.*

Kiedy (czujesz się szczęśliwa)? *W hostelu, w ŚDS, w kościele. Kiedy jest ładna pogoda, na spacerze, gdy słucham muzyki, gdy dostaję prezent, gdy wszyscy są zadowoleni.*

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 trening sprawności motorycznej.

Trening sprawności motorycznej

Motoryką nazywamy ogólną sprawność fizyczną człowieka i jego zdolność do wykonywania czynności ruchowych. To głównie poprzez ruch poznajemy otaczający nas świat, a sprawność fizyczna ma istotny wpływ na stan emocjonalny, intelektualny, a także społeczny każdego człowieka. Trening koncentruje się na rozwoju motoryki dużej, odpowiadającej za obszerne ruchy ciała, np. chodzenie, oraz motoryki małej, która obejmuje ruchy o mniejszym zakresie, np. ruchy dłoni i palców, wymagające jednocześnie większej precyzji i koncentracji uwagi. Na trening składają się gry i zabawy ruchowe (np. bocci), spacer, ćwiczenia, czynności codzienne angażujące układ mięśniowy. W miarę zwiększania sprawności fizycznej uczestnicy zajęć stają się bardziej świadomi siebie i swojego ciała, czują się pewniej i wzrasta ich samodzielność.



25
LAT
W GORZOWIE WLKP.

W
I
E
L
O
K
O
P
K
I



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: kierownikdsdgw@psonigorzow.org.pl

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

Wrzesień 2016

gorzów
PRZYSTAN



umysł
sita
ciało

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

Dzień dobry!

Cieszy nas, że zagładasz do nas :) W tym numerze „Wielokropków” kilka słów na temat sprawności ruchowej. Jak ważne jest dla Ciebie poruszanie się za pomocą nóg, wykorzystywanie rąk do codziennych czynności? A czy zdarzyło Ci się mieć unieruchomione np. w wyniku złamania przedramię albo mieć tak otartą stopę, że z trudem przychodziłeś choćby najmniejszy krok? Chwilowe pozbawienie formy przysporzyło pewnego dyskomfortu. Uczestnicy ŚDS codziennie zmagają się z utrudnieniami, które dostarczają im ich własne ciała i umysły. Niektórych umiejętności ruchowych nie są w stanie wypracować, jednak dzięki **treningom sprawności motorycznej** udowadniają sami sobie i otoczeniu, że potrafią wiele. Cierpliwie, pokonując niejednokrotnie ból i zwątpienie, dążą do poprawy jakości życia. Poznaj ich drogę do sukcesu. Zapraszamy do lektury i niezmiennie pozdrawiamy z okolic :)