

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu A

Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A w Płocku jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 30 dorosłych osób przewlekle psychicznie chorych.

Celem działalności Ośrodka jest wspieranie uczestników i ich rodzin oraz kompensowanie skutków niepełnosprawności w sferze zdrowia psychicznego. Dom zapewnia właściwą i fachową opiekę osobom przewlekle chorym psychicznie w ramach prowadzonych zajęć wspierająco-aktywizujących.

Aktywne uczestnictwo w zajęciach wspierająco-aktywizujących powinno doprowadzić do przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, uzupełnienia wykształcenia, podjęcia pracy i w konsekwencji do usamodzielnienia się uczestnika.

Działania prowadzone są w pracowniach:

- *kulinarnej*, gdzie uczymy się podstawowych umiejętności przygotowywania potraw, obsługi sprzętu AGD, układania jadłospisów, abc dobrego zachowania się przy stole, doskonalimy umiejętności dokonywania zakupów oraz organizowania uroczystości okolicznościowych.
- *plastyczno-krawieckiej*, tutaj każdy może znaleźć coś dla siebie. Poszukujemy i rozwijamy zainteresowania w kierunku malarstwa, papieroplastyki, wypalania w drewnie. Uczymy się technik plastycznych typu kolaż, malowanie akwarelą, doskonalimy decoupage klasyczny i autorski, łączymy rzemiosło ze sztuką, umożliwiamy swobodną ekspresję w kierunku sztuki naiwnej. Tu powstają obrazy malowane na płótnie, akwarele, witraże. Uczymy się obsługi maszyny do szycia, kroju oraz czytania form i oznakowania w krawiectwie.
- *tkacko-koronczarskiej*, gdzie rozwijamy wrażliwość estetyczną poprzez usprawnianie umiejętności manualnych, doskonalimy kojarzenie, spostrzeganie, percepcję wzrokowo-ruchową, wspomagamy wyobraźnię, nabywamy umiejętności praktyczne niezbędne w codziennym życiu. Poznajemy techniki haftowania, wykonywania splotów dziewiarskich, wyszywania płaszczyzn, nabywamy umiejętności szydełkowania, czytania wzorów i oznaczeń. Tutaj powstają serwety i obrusy szydełkowe, richelieu, wyroby dzianinowe oraz prace na kanwie
- *gimnastyczno-rekreacyjna*, gdzie mamy szansę poprawy i utrzymania dobrej kondycji fizycznej poprzez zajęcia gimnastyczne, aerobik oraz ćwiczenia na sprzęcie sportowym. Organizujemy wspólne wyjścia do muzeów, galerii, kina, teatru, Płockiej Orkiestry Symfonicznej, a w miesiącach letnich jeździmy na pikniki, wycieczki, imprezy integracyjne. Świętujemy Wielkanoc, Boże Narodzenie, imieniny i każdą radosną okazję. Tutaj organizujemy zabawy i gry ruchowe kształtujące pamięć, zawody w warcaby oraz konkurencje sportowe na świeżym powietrzu. Uczestnicy biorą udział w zajęciach z hortiterapii poprzez wykorzystanie ogrodu i roślin do aktywności fizycznej oraz rozwoju doznań zmysłowych i estetycznych.

W Środowiskowym Domu Samopomocy Typ A prowadzone są zajęcia z relaksacji, muzykoterapii, czytelnictwa, filмотeki, komputerowe oraz forum dyskusyjne obejmujące tematy zgłaszane przez uczestników. Uczestnik ŚDS Typu A ma możliwość skorzystania z porad psychologa, pracownika socjalnego oraz prawnika.

Aby zostać uczestnikiem naszego Domu należy:

- 1) mieć skierowanie od lekarza psychiatry,
- 2) wyrazić zgodę na pobyt w ŚDS,
- 3) być gotowym do współpracy w zakresie postępowania wspierająco-aktywizującego.

Bliższych informacji na temat uczestnictwa w ŚDS Typ A udzielają pracownicy.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A podejmuje również działania zmierzające do integracji osób przewlekle psychicznie chorych ze środowiskiem lokalnym.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu B

Środowiskowy Dom Samopomocy Typ B jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 25 osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Naszym celem jest kompensowanie skutków niepełnosprawności poprzez:

- a) prowadzenie działań wspierająco-aktywizujących zmierzających do osiągania przez osoby niepełnosprawne intelektualnie jak największej samodzielności i zaradności życiowej,
- b) stwarzanie warunków do aktywnego funkcjonowania, samorealizacji, rozwijania zainteresowań,
- c) uczenie poprawnego funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym,
- d) wspieranie uczestników i ich rodzin w sytuacjach trudnych i kryzysowych,
- e) integrację osób niepełnosprawnych z osobami sprawnymi.

Działania prowadzone są w pracowniach:

- **pracownia gospodarstwa domowego**, gdzie nabywamy umiejętności z zakresu prawidłowego przygotowania posiłków, przechowywania żywności, uczymy się dobrego zachowania przy stole, prawidłowej obsługi sprzętu AGD z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz posługiwania się narzędziami stosowanymi w gospodarstwie domowym.
- **pracownia wspomaganie rozwoju**, tutaj uczestniczymy w „Porannym Kręgu” (stymulacja polisensoryczna), prowadzimy zajęcia rewalidacyjne w Sali Doświadczania Świata poprzez: rozwijanie funkcji poznawczych, stwarzanie poczucia bezpieczeństwa, redukcję stresu i napięcia nerwowego, relaksację bierną i czynną, pozbywamy się negatywnych emocji, kształtujemy umiejętności pozytywnego myślenia o sobie.
- **pracownia ruchowo-gimnastyczna**, gdzie usprawniamy koordynację ruchową w ramach zajęć porannego rozruchu, zapobiegamy postępowi wad postawy, prowadzimy zajęcia
- na świeżym powietrzu, ćwiczymy z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Uczestnicy biorą udział w zajęciach z hortiterapii poprzez wykorzystanie ogrodu i roślin do aktywności fizycznej oraz rozwoju doznań zmysłowych i estetycznych.
- **pracownia rozwijania** twórczości, gdzie prowadzone są zajęcia: z biblioterapii, muzykoterapii, komputerowe, plastyczne oraz w gry i zabawy towarzyskie.

Ponadto w ramach działalności Domu prowadzimy grupę wsparcia dla rodziców/opiekunów uczestników niepełnosprawnych intelektualnie.

Aby zostać uczestnikiem naszego Domu należy:

- mieć skierowanie od lekarza psychiatry lub lekarza neurologa,
- wyrazić zgodę na pobyt w ŚDS,
- być gotowym do współpracy w zakresie postępowania wspierająco-aktywizującego.

Bliższych informacji na temat uczestnictwa w ŚDS Typ B udzielają pracownicy.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typ B podejmuje również działania zmierzające do integracji osób upośledzonych umysłowo ze środowiskiem lokalnym.