

KLUB SAMOPOMOCY "ROZUMIEM I WSPIERAM"

Środowiskowy Dom Samopomocy we Włocławku przy ul. Zapiecek 10 zaprasza osoby dorosłe z zaburzeniami w zakresie zdrowia psychicznego, w tym z niepełnosprawnością intelektualną, zamieszkałe we Włocławku na spotkania w Klubie Samopomocy „Rozumiem i wspieram”.

Osoby z zaburzeniami w zakresie zdrowia psychicznego, w tym z niepełnosprawnością intelektualną, znajdują się we Włocławku w trudnej sytuacji życiowej i społecznej. Mimo istniejącej sieci poradnictwa i leczenia psychiatrycznego, najsłabszym elementem jest działalność aktywizująca, wspomagająca i socjalizująca środowisko chorych. Taka sytuacja powoduje, że pogarsza się samopoczucie i obniża samoocena osób wykazujących dysfunkcje w tym zakresie, a co za tym idzie tracą oni wiarę w możliwość zmiany swojej sytuacji życiowej.

Dlatego ważne jest tworzenie warunków do spotkań z osobami mającymi podobne problemy i doświadczenia życiowe oraz takie zorganizowanie zajęć, aby osoby przewlekłe chorujące psychicznie ponownie uwierzyły we własne siły i możliwość dokonywania pozytywnych zmian we własnym życiu.

Takim miejscem spotkań jest właśnie **KLUB SAMOPOMOCY "ROZUMIEM I WSPIERAM"** działający w strukturze Środowiskowego Domu Samopomocy we Włocławku przy ul. Zapiecek 10.

TERMIN ROZPOCZĘCIA DZIAŁALNOŚCI KLUBU – 1 lipca 2016 r.

PROGRAM KLUBU SAMOPOMOCY "ROZUMIEM I WSPIERAM" :

- warsztaty sztuk użytkowych;
- warsztat psychoedukacyjny „Kino społecznie wrażliwe”;
- rehabilitacja funkcji poznawczych;
- podstawy zdrowego żywienia;
- kształtowanie właściwych nawyków w wykorzystaniu czasu wolnego;
- joga;
- zdrowy kręgosłup;
- grupa wsparcia;
- indywidualne poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne.

Ponadto w ramach klubu przewidziane są również **BEZPŁATNIE:**

- wyjścia do kina, teatru;
- wycieczki;
- pikniki integracyjne.

Zajęcia w Klubie Samopomocy „Rozumiem i wspieram” prowadzić będą wykwalifikowani specjaliści: **psycholodzy, terapeuci, pedagog, rehabilitant, pracownik socjalny.**

UCZESTNICTWO W KLUBIE SAMOPOMOCY „Rozumiem i wspieram” jest BEZPŁATNE.

Zajęcia odbywać się będą: **PONIEDZIAŁKI i ŚRODY** w godz. 15:00 - 19:00 w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy we Włocławku przy ul. Zapiecek 10.

Usługi świadczone w Klubie Samopomocy skierowane są do osób samodzielnych w zakresie podstawowych czynności życiowych i zdolnych do samoobsługi.

Szczegółowych informacji udziela:

Środowiskowy Dom Samopomocy we Włocławku, ul. Zapiecek 10, tel. 54 411 26 77.