

Środowiskowy Dom Samopomocy "Pod Skrzydłami"

Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Skrzydłami” to dzienny ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi działający jako samodzielna jednostka organizacyjna pomocy społecznej na terenie dzielnicy Ochota, funkcjonuje na podstawie statutu nadanego przez Radę Miasta Stołecznego Warszawy Uchwałą Nr XLI/1129/2012 z dnia 30 sierpnia 2012 r., prowadzi zajęcia w dwóch lokalizacjach:

ŚDS typ A dla dorosłych osób przewlekłe chorujących psychicznie

Iwona Kamińska - dyrektor

ul. Grójecka 109, działa od 2006 roku

(22) 895-27-61

ŚDS typ A – podskrzydlami@sdsochota [dot] waw [dot] pl

Liczba miejsc - 30

Godziny funkcjonowania ŚDS typ A: 8.00-16.00

ŚDS typ B dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną

Małgorzata Koper - zastępca dyrektora (ŚDS typ B)

ul. Nowogrodzka 75, działa od 2013 roku

(22) 629-25-33

ŚDS typ B – sdsb@sdsochota [dot] waw [dot] pl

Liczba miejsc - 30

Godziny funkcjonowania ŚDS typ B: 7.30-16.30

ŚDS „Pod Skrzydłami” typ A przy ul. Grójeckiej 109 wspiera dorosłe osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego w dążeniu do samodzielności i zdrowieniu, a także integracji ze środowiskiem. Uczestnicy korzystają ze wsparcia indywidualnego oraz zajęć o charakterze grupowym, m.in. treningów umiejętności społecznych, zajęć edukacyjnych, relaksacyjnych, rozwijających ekspresję twórczą. Ćwiczą umiejętności kulinarne i budżetowe. Uczą się języka angielskiego, rozwijają umiejętności związane z obsługą komputerów i Internetu, przygotowują do podjęcia pracy. Biorą udział w wycieczkach, wyjazdach integracyjnych, życiu kulturalnym Warszawy. Otrzymują również wsparcie socjalne i psychologiczne, pomoc w załatwianiu ważnych spraw życiowych. Ważnym elementem oddziaływań są spotkania społeczności, stanowiące forum wymiany informacji, dające możliwość wspólnego omawiania i rozwiązywania codziennych trudności, przeżywania sukcesów i porażek, wspierania się i współdecydowania o organizacji czasu wolnego.

Uczestnikami ŚDS „Pod Skrzydłami” typ B przy ul. Nowogrodzkiej 75 są dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną, w tym również osoby z niepełnosprawnością sprzężoną lub zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Zajęcia zorganizowane są w stałych grupach terapeutycznych, które co 2 miesiące uczestniczą w nowym cyklu zajęć, dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników. Codzienne zajęcia pomagają uczestnikom w „rozwijaniu skrzydeł”, czyli w dążeniu do samodzielności, w poznawaniu ludzi i świata, w tworzeniu i uczeniu się, m.in. poprzez:

- treningi funkcjonowania w życiu codziennym w ramach których odbywa się ćwiczenie umiejętności praktycznych z zakresu samoobsługi i treningu porządkowego, treningi kulinarne, trening higieniczny, budżetowy oraz trening umiejętności edukacyjnych,
- treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów – codzienne spotkania społeczności z elementami treningu komunikacyjnego, treningi umiejętności społecznych, a także zajęcia w pracowni sensorycznej mające na celu podwyższanie kompetencji społecznych osób najbardziej niepełnosprawnych poprzez wielozmysłowe poznawanie i doświadczanie siebie,
- treningi umiejętności spędzania czasu wolnego – zajęcia, które mają na celu rozwijanie zainteresowań i aktywności twórczej uczestników, w ramach działalności pracowni: stolarskiej, rękodzieła i plastycznej oraz w formie zajęć teatralnych, muzykoterapii, biblioterapii i zajęć klubowych,
- terapia ruchowa realizowana jest w ramach gimnastyki porannej poprzez

spacery oraz inne aktywności sportowe w ciągu dnia z wykorzystaniem sprzętu sportowego i rehabilitacyjnego.

Uczestnicy ŚDS „Pod Skrzydłami” typ B mogą korzystać także ze wsparcia indywidualnego, poradnictwa psychologicznego, psychoedukacji, wycieczek krajoznawczo-integracyjnych oraz zajęć przygotowujących do pracy. Dla osób ze sprzężoną niepełnosprawnością ruchową oraz spektrum autyzmu organizowane są dodatkowe zajęcia fizjoterapeutyczne w formie indywidualnych i grupowych zabiegów usprawniających, a także możliwość korzystania z alpakoterapii lub dogoterapii. W pracy z uczestnikami z problemami w komunikacji werbalnej korzystamy z metod wspomagających komunikację, z wykorzystaniem różnych systemów AAC, w tym piktogramów do oznaczania pomieszczeń i sprzętów, tabletek, tablicy interaktywnej oraz komunikatorów.

Rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnością intelektualną, jak również osób doświadczających kryzysów psychicznych mogą korzystać ze spotkań 2 grup wsparcia, ukierunkowanych na wzajemne poznanie, budowanie poczucia bezpieczeństwa, a także integrację i zaangażowanie w działania ŚDS.

ŚDS „Pod Skrzydłami” włącza się w różnorodne działania na rzecz całej społeczności lokalnej Ochoty. Bierze udział w Dniach Sąsiada, Dniach Sportu Osób Niepełnosprawnych, piknikach, pracach ruchu społecznego Koalicja na Rzecz Ochoty. Opiniuje i współtworzy lokalne inicjatywy. Współpracujemy ze środowiskowymi domami samopomocy z Mazowsza oraz innymi ośrodkami pomagającymi osobom chorującym oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Uczestnicy biorą udział w przeglądach literackich, turniejach szachowych, tenisa stołowego, wspólnych zabawach, a kadra ma możliwość wymiany doświadczeń i wzajemnego inspirowania się. Na co dzień ŚDS współpracuje również z wolontariuszami, praktykantami, stażystami, którzy uczestniczą i pomagają w prowadzeniu zajęć grupowych oraz podczas przygotowywania imprez integracyjnych organizowanych przez ŚDS.

[BIP ŚDS „Pod Skrzydłami”](#)

- [Share](#)
- [PDF](#)
- [Drukuj](#)