

Słonecznie, aktywnie i rekreacyjnie w warsztacie terapii zajęciowej w Dzwonowie

Uczestnicy warsztatu terapii zajęciowej w Dzwonowie, w ostatnim czasie wykorzystują piękną aurę i spędzają coraz więcej czasu na świeżym powietrzu. Jest to doskonała okazja aby zintegrować wszystkich podopiecznych i spędzić czas z całą grupą. Posłużyły temu pikniki, pełne zabaw rekreacyjnych. Po nich odpoczynek na kocach i wspólna konsumpcja kolorowych wiosennych kanapek. Organizowane były także zajęcia przy grillu. Pieczenie kiełbasek, wspólne przygotowywanie wiosennych sałatek. Odbył się również wyjazd na plażę do Marianowa, uczestnicy zrelaksowali się nad jeziorem, posiedzieli przy ognisku, upiekli kiełbaski.

Świeże powietrze służyło także rehabilitacji ruchowej. Zajęcia sportowe organizowane na boisku, to doskonała alternatywa dla ćwiczeń wykonywanych w gabinecie rehabilitacyjnym.

„Gramy mecze piłki nożnej, rozgrywane są turnieje piłki siatkowej, organizujemy gimnastykę na świeżym powietrzu, a także gry i zabawy ruchowe. Zajęcia na świeżym powietrzu pobudzają aktywność sensoryczną, są także doskonałą formą dotlenienia organizmu po długotrwałej przerwie spowodowanej zimową aurą. Włączanie do procesu rehabilitacji, helioterapii (terapii słonecznej) znacznie poprawia nastrój i samopoczucie naszych uczestników- mówi rehabilitantka WTZ – Bożena Musiałowska.

Sport jest mocno zakorzenionym ogniwem w rehabilitacji społecznej podopiecznych WTZ. W każdym roku, uczestnicy biorą udział w Igrzyskach Lekkoatletycznych Osób Niepełnosprawnych organizowanych przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Stargardzie Szczecińskim. W tym roku, impreza odbyła się 25 maja – w piękny i słoneczny dzień, z lekkim podmuchem wiatru. Pogoda wręcz idealna, zawody również fantastycznie przygotowane. Warsztat wystawił 5 osobową drużynę reprezentującą placówkę. Pozostali uczestnicy zajęli miejsca na trybunach skąd głośnym dopingiem i wesołymi okrzykami wspierali swoich reprezentantów. Zawodnicy otrzymali nagrodę zespołową i puchar drużynowy. Czterech podopiecznych odniosło zwycięstwa indywidualne. Mistrzynią igrzysk okazała się Daria Kowalczyk. Zdobyła trzy złote medale i jeden srebrny. Złote za bieg na 60 m kobiet, skok w dal i rzut piłeczką palantową. Srebrny medal za rzut piłką lekarską. „Byłam szczęśliwa, jak biegłam na podium, to o mało nóg nie połamałam. Mam teraz w domu 11 medali, same złote i srebrne. Ostatnio jak liczyłam to

sama byłam w szoku, chyba je na ścianie powieszę. Ja bym mogła cały czas jeździć na takie zawody, za rok, za dwa, zawsze... Zawody sprawiają mi dużą frajdę” – komentuje Daria.

Zwycięzcą okazał się także Przemysław Jachowicz, który otrzymał 2 medale. „Fajnie było, zdobyłem srebrny medal w skoku w dal mężczyzn i brązowy w biegu na 60-tkę. Jak stawałem na podium, to były emocje, szczególnie, że wszyscy bili brawa.” – mówi Przemysław.

Po jednym medalu otrzymali: Małgorzata Bukowińska i Łukasz Romanowski.

Zwycięstwa są niezwykle miłe, ale nie o to chodzi w tego typu rozgrywkach. Chodzi o pozytywne emocje i radość, która wypływa z samego uczestnictwa w zawodach.

W terapię słoneczną aktywnie włącza się pracownia ogrodnicza, która swą działalnością zaraża wszystkich uczestników WTZ do aktywnego spędzania czasu wolnego w warsztatowym ogródku. „Nasi podopieczni uczą się posługiwać narzędziami ogrodniczymi, pielą, sieją, grabią, wykonują rozsady... Praca w ogrodzie pobudza wyobraźnię uczestników, uczy także samodzielności w działaniu. Dzięki nauce wykonywania takich prac, podopieczni wykorzystują zdobytą wiedzę i umiejętności w pracy w swoich gospodarstwach domowych” – mówi instruktorka terapii zajęciowej - Monika Kozłowska.

„W ogrodzie nauczyłem się kopać, grabić, sadzić i podlewać warzywa. Teraz jest sucho, wcale nie pada deszcz, ziemia potrzebuje wody. Muszę sam podlewać, żeby wszystko nie uschło. Lubię tą pracę. Jak jest ciepło, to fajnie jest robić coś na świeżym powietrzu” – komentuje Łukasz Romanowski – uczestnik w pracowni gospodarstwa domowego w warsztacie terapii zajęciowej w Dzwonowie.

Wszyscy jesteśmy spragnieni słońca. I nic dziwnego, ostatnie miesiące nie należały do najcieplejszych. Dlatego teraz w WTZ w Dzwonowie wykorzystywany jest każdy ciepły promyk. Promyk niezwykle terapeutyczny, powodujący przyływ energii, motywację do działania i radość... Radość, którą widać i słyszeć, w ruchu, zabawie i śpiewie uczestników: „wiosna, cieplejszy wieje wiatr, wiosna, znów nam UBYŁO lat ...” ☺