„Przystań Spokoju” – miejsce relaksu i dobrych spotkań przy Środowiskowym Domu Samopomocy

02-06-2026

Fot. UM Dzierżoniów

W codziennym pośpiechu coraz trudniej znaleźć chwilę na odpoczynek, spokojną rozmowę czy zwyczajne bycie razem. Coraz częściej brakuje nam czasu na relacje, wyciszenie i zatrzymanie się choćby na moment. Dlatego tego lata przy Środowiskowym Domu Samopomocy w Dzierżoniowie powstanie „Przystań Spokoju” – wakacyjna strefa relaksu, wyciszenia i integracji dla mieszkańców.

Już od 24 czerwca przez całe wakacje, w każdą środę w godzinach 10.00–12.00, teren przy ŚDS będzie otwartą, przyjazną przestrzenią sprzyjającą życzliwości, odpoczynkowi i budowaniu relacji. Wśród zieleni, ziół i spokojnej atmosfery będzie można odpocząć na leżaku, napić się orzeźwiającej lemoniady, porozmawiać, posłuchać muzyki lub po prostu pobyć razem z dala od codziennego pośpiechu i hałasu.

Organizatorzy planują kameralne spotkania integracyjne, wspólne rozmowy, relaks przy muzyce, warsztaty zielarskie i sensoryczne, drobne działania rękodzielnicze oraz aktywności międzypokoleniowe. Nie zabraknie również zajęć

wspierających pamięć, wyciszenie i dobre samopoczucie, a także elementów relaksacyjnych i pielęgnacyjnych, takich jak masaże dłoni i karku czy parafina na dłonie. Wszystko ma odbywać się w swobodnej, naturalnej atmosferze, bez presji, oceniania i zbędnych formalności.

Środowiskowy Dom Samopomocy na co dzień wspiera osoby z zaburzeniami psychicznymi, tworząc bezpieczną przestrzeń do terapii, aktywizacji i budowania relacji społecznych. Wakacyjna inicjatywa ma być jednak miejscem otwartym również dla mieszkańców - przestrzenią dostępną i przyjazną także dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów, rodzin oraz wszystkich osób poszukujących chwili wytchnienia i życzliwej atmosfery.

Organizatorzy podkreślają, że „Przystań Spokoju” ma przypominać, jak ważne są codzienna życzliwość, obecność drugiego człowieka i zwykłe bycie razem.

Środowiskowy Dom Samopomocy

- ul. Nowowiejska 88, Dzierżoniów
- tel. 74 830 39 97
- e-mail: sds@sdsdzierzoniow [dot] pl (sds[at]sdsdzierzoniow[dot]pl)