Rusza projekt „SAMO_DZIELNI!”



Małe kroki. Wielkie zmiany.

Gmina Tarnowskie Góry, jako beneficjent projektu, przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach pełniącym funkcję bezpośredniego realizatora, rozpoczyna realizację projektu **„SAMO_DZIELNI!”,** skierowanego do osób z zaburzeniami psychicznymi zamieszkujących na terenie Gminy Tarnowskie Góry.

Projekt będzie realizowany **do grudnia 2026 roku** i obejmie wsparciem 15 uczestników. Jego celem jest zwiększenie samodzielności osób z zaburzeniami psychicznymi, rozwijanie kompetencji społecznych i życiowych oraz przeciwdziałanie izolacji społecznej.

Projekt realizowany jest w ramach Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Od zależności ku samodzielności” – edycja 2026, którego celem jest wspieranie osób z zaburzeniami psychicznymi w pokonywaniu trudności życiowych oraz rozwijaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania.

Dla kogo?

Projekt skierowany jest do osób z zaburzeniami psychicznymi zamieszkujących na terenie Gminy Tarnowskie Góry, które chcą:

- rozwijać swoją samodzielność,
- zwiększać aktywność społeczną,
- budować relacje z innymi osobami,
- wzmacniać poczucie własnej wartości i sprawczości,
- aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

Co oferujemy?

Moduł II – Samopomoc

W ramach projektu utworzona zostanie grupa samopomocowa prowadzona przez psychologa/moderatora. Podczas regularnych spotkań uczestnicy będą mieli możliwość wymiany doświadczeń, wzajemnego wsparcia, rozwijania umiejętności społecznych oraz budowania relacji w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze.

Spotkania będą sprzyjały przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu społecznemu, wzmacnianiu poczucia sprawczości oraz budowaniu sieci wsparcia. Jednym z trwałych rezultatów projektu będzie kontynuacja działalności grupy samopomocowej również po zakończeniu finansowania projektu.

Moduł III – Zdobywanie kompetencji niezbędnych do samodzielnego życia

Działania realizowane w ramach modułu mają pomóc uczestnikom w rozwijaniu umiejętności potrzebnych do codziennego funkcjonowania, dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

W programie przewidziano:

Dogoterapię – zajęcia z udziałem psa terapeutycznego wspierające rozwój emocjonalny, budowanie relacji oraz redukcję napięcia psychicznego.

Hortiterapię – wspólne tworzenie i pielęgnację ogródka terapeutycznego rozwijające poczucie odpowiedzialności, sprawczości, aktywności oraz współpracy w grupie.

Wyjścia kulturalne i rekreacyjne, w tym:

- wyjścia do kina,
- wyjścia na basen,
- wspólne aktywności sprzyjające integracji i aktywnemu spędzaniu czasu.

Wycieczki integracyjne, m.in. do Muzeum Chleba w Radzionkowie oraz Zabytkowej Kopalni Srebra w Tarnowskich Górach, umożliwiające poznawanie lokalnego dziedzictwa kulturowego oraz rozwijanie umiejętności społecznych poza codziennym środowiskiem.

Trzydniowe wyjazdowe warsztaty zdrowego stylu życia, obejmujące:

- zdrowe odżywianie,
- radzenie sobie ze stresem,
- techniki relaksacyjne,
- aktywność ruchową,
- dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Projekt ma stworzyć uczestnikom warunki do rozwijania samodzielności, budowania relacji społecznych oraz aktywnego korzystania z oferty społecznej, kulturalnej i rekreacyjnej dostępnej w środowisku lokalnym.

Efekty projektu

Dzięki udziałowi w projekcie uczestnicy będą mogli:

- zwiększyć aktywność społeczną,
- rozwijać umiejętności komunikacyjne,
- wzmacniać samodzielność w codziennym życiu,
- przełamywać bariery społeczne,
- budować nowe relacje i sieci wsparcia,
- zdobywać wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia.

Rekrutacja uczestników

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie „SAMO_DZIELNI!” proszone są o złożenie karty zgłoszenia.

Projekt skierowany jest do osób z zaburzeniami psychicznymi będących mieszkańcami Gminy Tarnowskie Góry.

Dodatkowym atutem w procesie rekrutacji będzie:
• posiadanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
• korzystanie ze wsparcia instytucji pomocy społecznej,
• korzystanie ze wsparcia organizacji działających na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi.

Do udziału w projekcie zostanie zakwalifikowanych 15 osób. O przyjęciu do projektu decydować będą kolejność prawidłowo złożonych zgłoszeń oraz spełnienie kryteriów uczestnictwa.

Szczegółowe informacje dotyczące projektu oraz **KARTA ZGŁOSZENIA DO PROJEKTU „SAMO_DZIELNI!”** dostępne są w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach ul. Sienkiewicza 8 oraz na stronie internetowej – *kliknij tutaj*.

Termin realizacji

MAJ 2026 r. – GRUDZIEŃ 2026 r.

Udział w projekcie

Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

Kontakt

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach
ul. Sienkiewicza 8
tel. 32 450 82 19