

Grupy wsparcia

działające na terenie miasta Poznań

Nazwa / instytucja	Kontakt / adres / uwagi	Co oferują / zakres wsparcia
Stowarzyszenie ISKRA	ul. Pamiątkowa 28A, 61-505 Poznań; tel. 61 868-66-46 lub 600-189-173; e-mail: iskrastowarzyszenie@gmail.com iskrapoznan.pl+2Poznan+2	W ramach programu Opieka wytchnieniowa oferuje czasowe wsparcie – opiekę dzienną (lub inne formy pomocy) dla osób z niepełnosprawnością, co daje opiekunom przerwę. Poznan+1
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Poznaniu (PSONI Koło)	kontakt przez strony – numer telefonu 721 265 595; e-mail: psoni.poznan@gmail.com Poznan+1	Również realizuje opiekę wytchnieniową w ramach programu miejskiego – wsparcie dzienne dla dzieci i dorosłych z orzeczoną niepełnosprawnością. Poznan+1
Fundacja Petra senior	telefon 665 006 501; e-mail: fundacja@petra-senior.pl Poznan+1	Współrealizuje opiekę wytchnieniową – pomoc dzienna dla osób z niepełnosprawnością oraz odciążenie opiekunów. Poznan+1
Stowarzyszenie ŚMIAŁEK (Na Rzecz Młodzieży Sprawnej Inaczej)	tel. 601 426 397; e-mail: kd@smialek.org Poznan+1	W ramach programu opieki wytchnieniowej oferuje wsparcie dla rodzin/opiekunów dzieci z niepełnosprawnością. Poznan+1
Fundacja Tak Dla Samodzielności	tel. 660 755 677; e-mail: kontakt@takdlasamodzielności.pl Poznan+1	Zapewnia opiekę wytchnieniową – wsparcie dla opiekunów osób niepełnosprawnych (dzieci i dorosłych). Poznan+1
Stowarzyszenie Na Tak	tel. 607 882 017; e-mail: biuro@natak.pl Poznan+1	Realizuje usługi opieki wytchnieniowej – w tym opcję pobytu całodobowego (np. wakacyjne / wyjazdowe formy wsparcia) dla osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów. Poznan+1
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu (MOPR)	ul. Cześnikowska 18, Poznań; tel. +48 61 878 17 26 / 17 00 / 17 01; e-mail: mopr@mopr.poznan.pl MapujPomoc.pl+1	Prowadzi program Pomoc po sąsiedzku – usługi opiekuńcze i opiekę wytchnieniową, wsparcie społeczno-administracyjne dla opiekunów i osób z niepełnosprawnością. Codzienny Poznań+1
Kluby i placówki integracji / wsparcia społecznego przy MOPR	np. Klub Integracji Społecznej MOPR w Poznaniu, ul. Grunwaldzka 55B/19, tel. 601 489 337 MapujPomoc.pl	Wsparcie społeczne, integracja, pomoc w codziennym funkcjonowaniu – mogą być opcją wsparcia dla opiekunów i ich bliskich. MapujPomoc.pl+1



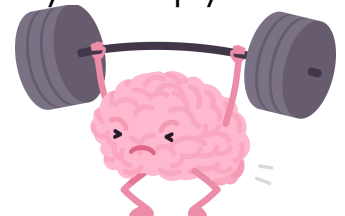
W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Aktywność fizyczna

jako profilaktyka przeciwstresowa

Wysiłek fizyczny jest prostym, ale skutecznym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała skutkom zarówno nagłego, jak i przewlekłego stresu, zwiększa tolerancję na obciążenia stresowe oraz korzystnie wpływa na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych i metabolicznych.



Jakie ćwiczenia na stres?

- Wybór aktywności: wybrana forma ruchu powinna sprawiać przyjemność i dawać satysfakcję.
- Najkorzystniejsze ćwiczenia: dla ogólnego zdrowia i redukcji napięcia najlepiej sprawdzają się ćwiczenia aerobowe. Już po około 20 minutach wysiłku organizm wydziela dobroczynne endorfiny.
- Zalecane formy ruchu: bieganie, aerobik, crossfit, taniec, nordic walking, pilates, joga, pływanie, sporty walki, jazda rowerem, gry zespołowe, ćwiczenia na siłowni — dobierane odpowiednio do stanu zdrowia.

Aktywność fizyczna jest jedną z najlepiej przebadanych i najskuteczniejszych metod dbania o zdrowie psychiczne. Na świecie rośnie liczba osób cierpiących na przewlekły stres, lęki czy stany depresyjne, wynikające z braku naturalnego ujścia napięcia. Okazuje się, że powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” jest jak najbardziej prawdziwe i adekwatne.

Co więcej, osoby, dla których aktywność fizyczna jest ważna, zaczynają również dbać o inne aspekty sprzyjające lepszemu samopoczuciu. Zmieniają nawyki żywieniowe, interesują się regeneracją ciała i umysłu. Wszystko to otwiera drzwi do zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Człowiek może „zaprogramować” się na daną aktywność, dzięki czemu kontrola zachowania staje się automatyczna. Przykładowo, można postanowić, że zaraz po wstaniu z łóżka i szybkim zabiegu higienicznym ubieramy buty i wychodzimy na jogging. Po prostu wstajemy i idziemy, nie pozostawiając miejsca na wątpliwości: czy to odpowiedni moment, czy pogoda jest sprzyjająca, czy może jest coś ważniejszego do zrobienia.

Chodzi więc o stworzenie prostego „algorytmu”, który skutecznie mobilizuje do działania, nawet gdy poziom wewnętrznej motywacji jest niski.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Jakie ćwiczenia

wykonywać, aby zmniejszyć udział stresu w naszym codziennym życiu?

Po zapoznaniu się z powyższą częścią artykułu wiesz już, że systematyczna aktywność fizyczna wpływa nie tylko na poprawę zdrowia, lecz także na samopoczucie psychiczne. W dalszej części tekstu dowiesz się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby skutecznie zredukować napięcie związane ze stresem.

- Po pierwsze: wybrana przez Ciebie aktywność fizyczna powinna sprawiać Ci jak najwięcej radości i dawać poczucie satysfakcji. Ważne jest, aby nie była ona wymuszona oraz aby nie wiązała się z bezpośrednią rywalizacją, która może stanowić dodatkowe źródło stresu. Celem podejmowanej aktywności jest przede wszystkim zapewnienie skutecznej ucieczki od codziennych problemów i zmartwień.
- Po drugie: niezwykle istotne jest, aby aktywność fizyczna była dostosowana do potrzeb i możliwości Twojego organizmu. Jeśli zmagasz się z zaburzeniami układu ruchu (np. zwyrodnieniami stawu kolanowego), przed podjęciem regularnego treningu skonsultuj się nie tylko z ortopedą, ale przede wszystkim z doświadczonym rehabilitantem.

Naukowcy są zdania, że najskuteczniejszą formą ćwiczeń w redukcji napięcia wywołanego stresem są ćwiczenia aerobowe, które pozwalają na intensywny, ale nie wykańczający wysiłek fizyczny. Ważne jest, aby intensywność ćwiczeń była stosunkowo wysoka – wówczas nasze tętno wzrasta, co sprzyja zwiększeniu wydzielania endorfin o dobroczynnym działaniu.

Specjaliści z zakresu profilaktyki zdrowia podkreślają również, że wybrana forma aktywności powinna być na tyle atrakcyjna, aby zachęcała do jej regularnego wykonywania.

Do najczęściej zalecanych ćwiczeń redukujących stres należą:

- Bieganie na świeżym powietrzu
- Ćwiczenia aerobowe
- Taniec (np. zumba)
- Nordic Walking
- Joga i Pilates
- Pływanie
- Jazda na rowerze
- Gry zespołowe



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.