



Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Poprzez realizację projektu w ramach zadania publicznego Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych wspieranego przez Województwo Wielkopolskie pt.: „Aktywizacja społeczna osób o różnym stopniu niepełnosprawności poprzez udział w warsztatach” wypracowany został model wsparcia dla środowiska osób z niepełnosprawnościami łączący elementy rehabilitacji ruchowej i psychicznej, poprzez działania wspierające i promujące aktywną rehabilitację.

Aktywny udział w bezpłatnych warsztatach prowadzonych przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę pozwolił osobom niepełnosprawnym na pokonanie barier przede wszystkim społecznych, integracyjnych i psychicznych. Wpłynął na ich aktywniejsze i znacznie bardziej samodzielne uczestnictwo w życiu społecznym, zaistnienie w środowisku.

Warsztaty składały się z trzech modułów, z których każdy trwał 2 godziny:

I Moduł

Gimnastyka rozgrzewająca wraz z płasami i zabawami z chustą Klanzy
Gra Bocci
Relaksujący trening autogenny Schultza

II Moduł

Gimnastyka rozgrzewająca wraz z płasami i zabawami z chustą Klanzy
Gra Goaball
Relaksujący trening autogenny Schultza

III Moduł

Gimnastyka rozgrzewająca wraz z płasami i zabawami z chustą Klanzy
Zajęcia taneczne – zumba
Relaksujący trening autogenny Schultza

Warsztaty miały formę modułów, a każdy z nich łączył w sobie elementy kilku, zróżnicowanych form aktywności fizycznej ukierunkowanej na rozwijanie konkretnych umiejętności mających na celu docelowo aktywizację osób niepełnosprawnych poprzez rehabilitację ruchową. Ich dobór, sposób zestawienia w ramach poszczególnych modułów był wynikiem analiz i doświadczenia fizjoterapeuty, który pracował z niepełnosprawnymi podczas warsztatów, a także konsultacji ze specjalistami z zakresu rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Jest to program autorski oferujący innowacyjne zestawienie form aktywności w ramach każdego z modułów z zachowaniem równowagi pomiędzy elementami treningu fizycznego i psychicznego. W poszczególnych modułach warsztatowych wykorzystano innowacyjne dyscypliny sportowe tj. BOCCIA (narzędzie skutecznie wyzwalające tłumioną, szczególnie u młodych osób niepełnosprawnych, energię życiową oraz likwidujące

wykluczenie społeczne), Goalball (dyscyplina sportowa dedykowana niewidomym i niedowidzącym) i ich połączenie z technikami relaksacyjnymi wykorzystującymi np. hustę Klanzy (integracja grupy bez względu na wiek uczestników, pobudzanie wyobraźni, możliwość ćwiczenia refleksu, zwinności i spostrzegawczości,) czy trening autogenny Schultza (technika relaksacji neuromięśniowej polegającej na wywołaniu poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy oraz wewnętrznej medytacji), co sprawia, że w zajęciach mogą aktywnie uczestniczyć osoby z różnymi niepełnosprawnościami i w różnych kategoriach wiekowych. Tego typu podejście modułowe, łączące trening fizyczny z psychicznym dało zdecydowanie większe możliwości w zakresie integracji osób niepełnosprawnych o różnych schorzeniach oraz osób zdrowych. Dobór dyscyplin sportowych został tak pomyślany, aby w warsztatach mogły brać udział osoby z różnymi niepełnosprawnościami, w tym z porażeniem czterokończynowym co stwarzało warunki do integracji tych osób, wymiany doświadczeń także z osobami sprawnymi, likwidowało bariery zwłaszcza psychiczne i sprawiało, że osoby niepełnosprawne otwierały się na chorych, a chore na zdrowych, niepełnosprawność przestawała być barierą w komunikacji i kontaktach pomiędzy ludźmi.

„Projekt współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji

Samorządu Województwa Wielkopolskiego”