

Erasmus+ project

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2023

Stay active
happy and healthy!

Spis treści

Introduction.....	3
Wprowadzenie.....	5
Tartalomjegyzék.....	7
Dobre praktyki na przykładzie uczestników warsztatu terapii zajęciowej.....	9
Good practices based on the example of participants in an occupational therapy workshop	
Jó gyakorlatok egy foglalkozásterápiás műhely résztvevőinek példája alapján.....	57
Collection of good practices in Hungary.....	78
Sensoplastic workshops.....	78
Dance and sport workshops.....	82
Developing digital competences workshop.....	85
Dobre praktyki na Węgrzech	90
Warsztaty sensoplastyczne	90
Warsztaty taneczne i sportowe	95
Rozwijanie warsztatów kompetencji cyfrowych	98
Jó gyakorlatok gyűjteménye	102
Senzoplasztikus workshopok	102
Tánc és sport workshopok.....	106
Digitális kompetenciák fejlesztése workshop	109
International workshops for disable participants in Poland and in Hungary	114
International 5-day-workshops in Poland	114
Międzynarodowe warsztaty dla osób z niepełnosprawnością w Polsce i na Węgrzech	120
Miedzynarodowe 5-dniowe warsztaty w Radomiu, Polska.....	120
Nemzetközi workshopok fogvatékkal élők számára Lengyelországban és Magyarországon	
Nemzetközi 5 napos workshopok Lengyelországban.....	126
Stay active workshop in Szombathely, Hungary	132
Bądź aktywny podczas warsztatów w Szombathely na Węgrzech	135
Stay active workshop Szombathelyen, Magyarország.....	138
Conclusions of activities, workshops implemented within the project:.....	144
A projekt keretében megvalósult tevékenységek, workshopok következtetései:.....	147
Wnioski z działań i warsztatów zrealizowanych w ramach projektu.....	150
Bibliography.....	153

Introduction

The main goal of the Erasmus+ project titled: **Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!** (Project number: 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182) is was reduce the effects of disability and to support people with disabilities through the social integration by the project participants, as well as to increase life competences and socio-vocational skills, to increase employment opportunities and fulfilment of social roles for 40 people with disabilities in Poland and Hungary at risk of poverty or social exclusion.

The project prepared in the small-scale partnerships in adult education was realised between 01.04.2022 – 30.09.2023 (18 months) in the partnership consists of association from Poland – Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji and from Hungary – HUMAN PROFESS.

All project proposal highlighted the Erasmus+ horizontal priority : Inclusion and diversity in all fields of education, training, youth and sport. Project priorities were dedicated to Creating upskilling pathways, improving accessibility and increasing take-up of adult education and Preventing racism and discrimination of the disabled people.

The project tried to include and strengthen the participation in the society and occupational activities of people at risk of social exclusion and the development of the active integration system through educational and activation activities.

Undertaken activities highlighted the development of education, culture and dissemination of physical culture and sport among people with disabilities. To a large extent, the promotion of equal access and social inclusion took place by facilitating the access for people from disadvantaged backgrounds and those with fewer opportunities, as well as undertaking activities aimed at the development of the region, including those consistent with the concept of sustainable development, and supporting the activity and social integration of communities, local communities and inhabitants of the region.

in the local environment. Their physical activity increases and improves their mental and physical condition.

Supporting the activity of people with disabilities in social life definitely increased the motivation and ensured self-esteem, due to which it was possible to eliminate their isolation from social life.

The project contributed to the growth of existing competences, acquisition of new ones, which affected the development of key competences (understanding and creating information, multilingual, digital, personal, social and learning to learn, civic, entrepreneurial and cultural awareness and expression competences). In this way, paths for improving the qualifications of project participants were developed.

The direct target group of the project was composed of 40 people with disabilities from Poland (20) and Hungary (20), at risk of poverty or social exclusion, professionally inactive, requiring social and professional activation with different levels of education and supported by Occupational Therapy Workshop in Radom due to the diagnosed deficits and needs. Hungarian participants were The Human Professions' clients who were physically and mentally handicapped, with reduced work capacity and impoverished.

The target group was focused also at people with disabilities with a moderate or severe degree of disability within the meaning of government Regulations on vocational and social rehabilitation and employment of disabled people in Poland and Hungary.

Project activities were adaptable to other target groups: elderly people, young children, psychiatric

patients, minorities, refugees, homeless people.

The project was based on the principle of equal opportunities for women and men, for people aged 18–65. The target was also composed of professionals working with people with disabilities as well as the families and networks of people with disabilities, whose thinking is shaped by the target group.

Project was dedicated to those who work with or for disadvantaged school pupils/leavers, adult in vocational training or in transition from professional training to work and adults in services designed to support the economic and social integration of disadvantaged groups:

- Adult teachers or trainers.
- Public bodies responsible for adults, schools and transition into work.
- Adult education staff in all sectors.
- Staff of NGOs.
- Schools careers advisors, teachers and care workers.

During the project realisation, there were prepared different activities which contributed to the development of education, culture and physical and sport actions among people with disabilities. There was also a promotion of equal access and social inclusion by facilitating access for people from disadvantaged backgrounds and those with fewer opportunities. Undertaking activities were aimed at the development of the region according to the sustainable development concept and to support the activity and social integration of local communities and inhabitants of the region.

Presented “Good practice” is nothing more than knowledge sharing, which promotes the spreading of new methodological ideas. **Professionals will be able to gain inspiration from good practices** on how, by means of which activities, they can contribute to the development of clients with disabilities.

Inspiration can come from many sources, and getting to know good practices on activities worked out for people with disabilities is an excellent way for professionals to improve and enrich their own work. Such inspirations can help professionals to develop innovative approaches and continuously improve support provided for people with disabilities.

Adopting new ideas and methods can contribute to development and to finding more effective solutions.

By sharing good practices, professionals and institutions can cooperate to achieve common goals. Closer cooperation can lead to more successful activities and better outcomes. Thus, improving the professional standards and quality of services.

Please follow us on the websites where you will find information regarding the activities carried out:

<https://innowacja-edukacja.eu/>

<https://www.humanprofess.hu/en>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100085443593331>

Wprowadzenie

Głównym celem projektu Erasmus+ pt.: **Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!** (numer projektu: 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182) było zmniejszenie skutków niepełnosprawności i wsparcie osób niepełnosprawnych poprzez integrację społeczną uczestników projektu, a także zwiększenie kompetencji życiowych i umiejętności społeczno-zawodowych, zwiększenie możliwości zatrudnienia i pełnienia ról społecznych dla 40 osób niepełnosprawnych w Polsce i na Węgrzech zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.

Projekt przygotowany w ramach partnerstw na małą skalę w edukacji dorosłych był realizowany w okresie 01.04.2022 – 30.09.2023 (18 miesięcy) w partnerstwie składającym się ze Stowarzyszenia na Rzecz Innowacji i Edukacji oraz stowarzyszenia HUMAN PROFESS z Węgier.

Głównym celem projektu było włączenie i różnorodność we wszystkich dziedzinach edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu. Priorytety projektu dedykowane były tworzeniu ścieżek podnoszenia kwalifikacji, poprawie dostępności i zwiększeniu wykorzystania edukacji dorosłych oraz zapobieganiu rasizmowi i dyskryminacji osób niepełnosprawnych.

Projekt miał na celu włączenie i wzmocnienie uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz rozwój systemu aktywnej integracji poprzez działania edukacyjne i aktywizacyjne.

Podejmowane działania przyczyniły się do rozwoju edukacji i upowszechniania kultury fizycznej i sportu wśród osób z niepełnosprawnościami. W dużej mierze promowanie równego dostępu i integracji społecznej odbywało się poprzez ułatwianie dostępu osobom ze środowisk defaworyzowanych i o mniejszych szansach, a także podejmowaniu działań na rzecz rozwoju regionu, w tym zgodnych z koncepcją zrównoważonego rozwoju oraz wspierania aktywności i integracji społecznej wspólnot, społeczności lokalnych i mieszkańców regionu.

Realizacja projektu przyczyniła się do zmiany sytuacji osób niepełnosprawnych w środowisku lokalnym. Zwiększa się ich aktywność fizyczna i poprawia kondycja psychofizyczna.

Wspieranie aktywności osób niepełnosprawnych w życiu społecznym zdecydowanie zwiększa i podtrzymuje motywację oraz zapewnia poczucie własnej wartości, dzięki czemu możliwe jest wyeliminowanie ich izolacji z życia społecznego.

Projekt przyczynił się do wzrostu dotychczasowych kompetencji, nabycia nowych, co wpłynęło na rozwój kompetencji kluczowych (rozumienie i tworzenie informacji, kompetencje wielojęzyczne, cyfrowe, osobiste, społeczne i umiejętność uczenia się, obywatelskie, przedsiębiorcze oraz świadomość i ekspresja kulturalna). W ten sposób opracowane zostaną ścieżki podnoszenia kwalifikacji uczestników projektu.

Bezpośrednią grupę docelową projektu stanowiło 40 osób niepełnosprawnych z Polski (20) i Węgier (20), zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, biernych zawodowo, wymagających aktywizacji społecznej i zawodowej o różnym poziomie wykształcenia, objętych wsparciem Warsztatu Terapii Zajęciowej w Radomiu. Uczestnicy z Węgier współpracują z firmą Human Profess.

Grupa docelowa koncentrowała się również na osobach niepełnosprawnych z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności w rozumieniu rozporządzeń rządowych w sprawie rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudniania osób niepełnosprawnych w Polsce i na Węgrzech.

Działania projektu można było także dostosować do innych grup docelowych: osób starszych, małych dzieci, pacjentów psychiatrycznych, mniejszości, uchodźców, osób bezdomnych.

Projekt opierał się na zasadzie równych szans dla kobiet i mężczyzn, dla osób w wieku 18-65 lat. Adresatami byli również specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi, a także rodziny i sieci osób niepełnosprawnych, których sposób myślenia jest kształtowany przez grupę docelową.

Projekt przeznaczony był również dla osób, które pracują z uczniami/absolwentami szkół, znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, osobami dorosłymi w trakcie szkolenia zawodowego lub w okresie przejściowym między szkoleniem zawodowym a pracą oraz osobami dorosłymi świadczącymi usługi mające na celu wspieranie integracji gospodarczej i społecznej grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji:

- Nauczyciele lub trenerzy osób dorosłych.
- Organy publiczne odpowiedzialne za edukację dorosłych.
- Personel edukacji dorosłych we wszystkich sektorach.
- Pracownicy organizacji pozarządowych.
- Szkolni doradcy zawodowi, nauczyciele i pracownicy opieki.

Podczas realizacji projektu przygotowano różne działania, które przyczyniły się do rozwoju edukacji, kultury oraz aktywności fizycznej i sportowej wśród osób niepełnosprawnych. Promowano również równy dostęp i włączenie społeczne poprzez ułatwianie dostępu osobom ze środowisk defaworyzowanych i o mniejszych szansach. Podejmowane działania miały na celu rozwój regionu zgodnie z koncepcją zrównoważonego rozwoju oraz wspieranie aktywności i integracji społecznej społeczności lokalnych i mieszkańców regionu.

„Dobra praktyka” to nic innego jak dzielenie się wiedzą, co sprzyja rozpowszechnianiu nowych idei metodologicznych. Profesjonaliści będą mogli czerpać inspirację z dobrych praktyk dotyczących tego, w jaki sposób i za pomocą jakich działań mogą przyczynić się do rozwoju klientów niepełnosprawnych.

Inspiracje mogą pochodzić z wielu źródeł, a poznanie dobrych praktyk w zakresie zajęć opracowanych dla osób niepełnosprawnych jest dla profesjonalistów doskonałym sposobem na udoskonalenie i wzbogacenie własnej pracy. Takie inspiracje mogą pomóc profesjonalistom w opracowaniu innowacyjnych podejść i ciągłym doskonaleniu wsparcia udzielanego osobom niepełnosprawnym.

Przyjmowanie nowych pomysłów i metod może przyczynić się do rozwoju i znalezienia skuteczniejszych rozwiązań.

Dzieląc się dobrymi praktykami, profesjonaliści i instytucje mogą współpracować, aby osiągnąć wspólne cele. Bliższa współpraca może prowadzić do skuteczniejszych działań i lepszych wyników. Tym samym podnosząc standardy zawodowe i jakość usług.

Zapraszamy do odwiedzenia stron internetowych organizacji biorących udział w projekcie i funpage projektu, gdzie znajdują się informacje dotyczące realizowanych działań:

<https://innowacja-edukacja.eu/>

<https://www.humanprofess.hu/en>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100085443593331>

Tartalomjegyzék

Az Erasmus+ projekt fő gólyája a következő címmel: **Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!** (projekt száma: 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182) célja a fogyatékoság hatásainak csökkentése és a fogyatékosokkal élő emberek támogatása a projektben résztvevők társadalmi integrációján keresztül, valamint az életvezetési kompetenciák és a társadalmi-szakmai készségek növelése, a foglalkoztatási lehetőségek és a társadalmi szerepek betöltésének növelése 40, szegénység vagy társadalmi kirekesztés által veszélyeztetett lengyelországi és magyarországi fogyatékosokkal élő ember számára.

A felnőttképzésben a kisléptékű partnerségek keretében előkészített projekt 2022.04.01. - 2023.09.30. között (18 hónap) valósult meg a lengyelországi - Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji és a magyarországi - HUMAN PROFESS egyesületből álló partnerségben.

Minden projektjavaslat hozzájárul az Erasmus+ horizontális prioritásához: befogadás és sokszínűség az oktatás, képzés, ifjúság és sport valamennyi területén. A projekt prioritásai a következő témakörökre irányultak: a képzettségi szint növelésére irányuló utak kialakítása, a felnőttoktatás hozzáférhetőségének javítása és elterjedtségének növelése, valamint a fogyatékkal élőkkel szembeni rasszizmus és megkülönböztetés megelőzése.

A projekt célja a társadalmi kirekesztés veszélyének kitett emberek társadalmi és foglalkozási tevékenységekben való részvételének bevonása és erősítése, valamint az aktív integrációs rendszer fejlesztése oktatási és aktivációs tevékenységek révén.

A vállalt tevékenységek hozzájárulnak az oktatás, a kultúra fejlesztéséhez, valamint a testkultúra és a sport terjesztéséhez a következő személyek körében

A projekt megvalósítása hozzájárult a fogyatékkal élők helyzetének megváltozásához a helyi környezetben. Nőtt a fizikai aktivitásuk, és javult a pszichofizikai állapotuk.

A fogyatékkal élők társadalmi életben való aktív részvételének támogatása határozottan növeli és fenntartja motivációjukat és biztosítja önbecsülésüket, ezáltal megszüntetve a társadalmi élettől való elszigetelődésüket.

A projekt hozzájárult a meglévő kompetenciák növeléséhez, újak megszerzéséhez, ami befolyásolta a kulcskompetenciák (információ megértése és előállítása, többnyelvűség, digitális, személyes, szociális és tanulási kompetenciák, állampolgári, vállalkozói és kulturális tudatosság és kifejezőmód) fejlődését. Ily módon a projektben résztvevők készségeinek fejlesztéséhez vezető utakat alakítanak ki.

A projekt közvetlen célcsoportját 40 lengyelországi (20) és magyarországi (20) fogyatékkal élő, szegénység vagy társadalmi kirekesztés által fenyegetett, gazdaságilag inaktív, szociális és szakmai aktiválásra szoruló, különböző iskolai végzettségű, a randomi foglalkozásterápiás műhely által támogatott személy alkotta. A magyarországi résztvevők a Human Profess ügyfelei.

A célcsoport a lengyelországi és magyarországi fogyatékkal élők szakmai és szociális rehabilitációjáról és foglalkoztatásáról szóló kormányrendeletek értelmében a közepesen vagy súlyosan fogyatékos emberekre is összpontosított.

A projekt tevékenységei más célcsoportokhoz is igazíthatók: idősek, kisgyermekek, pszichiátriai betegek, kisebbségek, menekültek, hajléktalanok.

A projekt a nők és férfiak esélyegyenlőségének elvén alapult, a 18-65 év közöttiek számára. A fogyatékkal élőkkel foglalkozó szakembereknek, valamint a fogyatékkal élők családjainak és hálózatainak is szólt, akiknek gondolkodásmódját a célcsoport formálja.

A projekt a hátrányos helyzetű tanulókkal/iskolát elhagyókkal, a szakképzésben vagy a szakképzés és a munka közötti átmenetben lévő felnőttekkel, valamint a hátrányos helyzetű csoportok gazdasági és társadalmi integrációját támogató szolgáltatásokat nyújtó felnőttekkel foglalkozó személyeknek is szólt:

- Felnőttek tanárai vagy oktatói.
- Felnőttképzésért felelős állami szervek.
- Felnőttoktatásban dolgozók minden ágazatban.
- NGO-k munkatársai.
- Iskolai pályaválasztási tanácsadók, tanárok és gondozók.

A projekt megvalósítása során különböző tevékenységeket dolgoztak ki, amelyek hozzájárultak az oktatás, a kultúra, valamint a fizikai és sporttevékenységek fejlesztéséhez a fogyatékkal élők körében. Az egyenlő hozzáférést és a társadalmi befogadást is elősegítették azáltal, hogy megkönnyítették a hátrányos helyzetű és hátrányos helyzetű emberek hozzáférését. A meghozott intézkedések célja a régió fejlesztése volt a fenntartható fejlődés koncepciójának megfelelően, valamint a helyi közösségek és a régió lakosainak tevékenységének és társadalmi integrációjának támogatása.

A bemutatott „jó gyakorlat” nem más, mint tudásmegosztás, amely elősegíti az új módszertani ötletek elterjedését. A szakemberek jó gyakorlatokból meríthetnek ihletet arra vonatkozóan, hogyan, milyen tevékenységekkel tudnak hozzájárulni a fogyatékos ügyfelek fejlődéséhez.

Az ihlet számos forrásból származhat, és a fogyatékkal élők számára kidolgozott tevékenységek jó gyakorlatainak megismerése kiváló módja annak, hogy a szakemberek javítsák és gazdagítsák saját munkájukat. Az ilyen inspirációk segíthetik a szakembereket innovatív megközelítések kidolgozásában és a fogyatékkal élők támogatásának folyamatos javításában.

Az új ötletek és módszerek átvétele hozzájárulhat a fejlődéshez és a hatékonyabb megoldások megtalálásához.

A jó gyakorlatok megosztásával a szakemberek és az intézmények együttműködhetnek a közös célok elérése érdekében. A szorosabb együttműködés sikeresebb tevékenységekhez és jobb eredményekhez vezethet. Így a szolgáltatások szakmai színvonalának és minőségének javítása.

Meghívjuk Önt, hogy látogassa meg a projektben részt vevő szervezetek honlapját és a projekt szórakoztató oldalát, ahol információkat talál a megvalósult tevékenységekről:

<https://innowacja-edukacja.eu/>

<https://www.humanprofess.hu/en>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100085443593331>

Dobre praktyki na przykładzie uczestników warsztatu terapii zajęciowej

Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji jest organem prowadzącym Warsztaty Terapii Zajęciowej¹ (WTZ), który prowadzi działalność rehabilitacyjną i zawodową dla 25 osób z niepełnosprawnościami w stopniu umiarkowanym i znacznym, posiadających wskazanie do uczestnictwa w WTZ.

Warsztaty terapii zajęciowej stwarza dorosłym osobom niepełnosprawnym niezdolnym do pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywrócenia umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia przy zastosowaniu technik terapii zajęciowej, zmierzających do rozwijania umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej, a także psychofizycznych sprawności oraz podstawowych i specjalistycznych umiejętności zawodowych, umożliwiającym uczestnictwo w szkoleniu zawodowym albo podjęcie pracy.

W ramach terapii zajęciowej można wprowadzać dodatkowe metody i techniki, jednakże nie mogą one kolidować z opracowanym programem rehabilitacji (IPR), zgodnego z obowiązującymi przepisami. Każdy z uczestników WTZ realizuje indywidualny IPR, który jest tworzony i weryfikowany na podstawie zgromadzonych dokumentów, wywiadu rodzinnego, obserwacji, działań i zachowań w warsztacie, diagnozy początkowej, oceny, opinii psychologa.

Program realizowany jest w pracowni wiodącej i innych pracowniach według indywidualnych potrzeb. WTZ realizuje zadania w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej zmierzające do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności każdego uczestnika, niezbędnych do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia.

W ramach rehabilitacji społecznej realizowana jest terapia zajęciowa. Osoba biorąca udział w terapii wykonuje zadania specjalnie przeznaczone, wybrane, przygotowane w taki sposób, aby korygowały one występujące u niej zaburzenia, ograniczenia. Każdy uczestnik wykonuje samodzielnie to samo zadanie w tempie dostosowanym do własnych możliwości.

Rehabilitacja społeczna osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi jest istotnym obszarem pracy, który ma na celu poprawę funkcjonowania społecznego, integrację społeczną i jakość życia. Realizowany w konsorcjum projekt Erasmus+ ma na celu włączenie i wzmacnianie uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym osób zagrożonych wykluceniem społecznym oraz rozwój systemu aktywnej integracji poprzez działania edukacyjno – aktywizujące.

Jednakże należy zwrócić uwagę, że w codziennej pracy z osobami z niepełnosprawnościami w stopniu umiarkowanym i znacznym, nie będzie możliwe prowadzenie lub wprowadzenie działań, z których korzystają inne jednostki/organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Udział w projekcie zdecydowanie wykroczył poza ramy dotychczasowej rehabilitacji. Stowarzyszenie jest pionierem w naszym mieście Radomiu, i zapewne okolicach, które włączyło w metody i techniki terapeutyczne udział uczestników w międzynarodowym projekcie edukacyjnym.

W ramach realizacji działań projektowych, prowadzone były dodatkowe formy aktywizacji wszystkich uczestników WTZ w postaci warsztatów taneczno – sportowych oraz warsztatów sensoplastycznych.

¹ Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2004 r. w sprawie warsztatów terapii zajęciowej (Dz.U., poz. 587 z późn. zm.)

PL

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

10



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

PL

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

11



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

PL

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

12



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Warsztaty taneczno - sportowe

W ramach realizacji projektu Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji prowadziło warsztaty taneczne i ruchowe dla 25 uczestników WTZ z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Okres pandemii nie wpłynął pozytywnie na utrzymanie sprawności fizycznej uczestników, co wpłynęło to negatywnie na prawidłowy ich rozwój poprzez doświadczanie świata właśnie przez aktywność fizyczną, tak ważną dla zdrowia psychicznego. Ograniczenie aktywności niesie szereg konsekwencji w postaci złego samopoczucia, wyizolowania, braku energii, otyłości czy wzmożonego napięcia.

Projekt miał istotny wpływ na rozwój pasji i zainteresowań uczestników, szczególnie poprzez podejmowane działania, które nie tylko skupiały się na edukacji i kulturze, ale także promowały aktywność fizyczną i sport wśród osób z niepełnosprawnościami.

Roztańczone WTZ

Zabawy ruchowe, a w szczególności poprzez taniec to najlepsza metoda stymulacji. Uczestnicy zajęć nie nudzą się tak szybko, nie odczuwają też presji związanej z narzuconą dyscypliną i pojawia się element czystej przyjemności. Ekspresja ruchowa wpływa na ich naturalny rozwój. Taniec to jedna z najzdrowszych form aktywności fizycznej.

Celem projektu była integracja społeczności poprzez taniec i popularyzację tańca. Zabawy połączone będą z pokazami tanecznymi, rozgrywkami sportowymi oraz warsztatami terapii zajęciowej poprzez np. ergoterapię – terapię przez pracę.

Zajęcia prowadzone były przez trenerów sportowych, w tym byłego piłkarza i następnie szkoleniowca drużyny „Broń Radom” oraz trenerek tańca – siedmiokrotnych Mistrzyń Polski Formacji Latinoamerykańskich. Przeprowadzono ponad 150h zajęć ruchowych w trakcie realizacji projektu.

Ruch jest nieodzowną częścią życia każdego człowieka. Muzyka jest przyjemna do słuchania dla wszystkich. Słuchający na ogół interpretuje ruchem muzykę: kiwaniem głową, tupaniem, wybijaniem rytmu palcami lub dłońmi, całym ciałem. Tak właśnie zaczynały się spotkania taneczne w ramach prowadzonych zajęć.

Warsztaty taneczne, prowadzone przez Mistrzynię Polski federacji FTS i PTT, odegrały kluczową rolę w rozwijaniu umiejętności uczestników. Poprzez te warsztaty, uczestnicy mieli możliwość eksploracji różnorodnych stylów tanecznych, doskonalenia koordynacji ruchowej, wyrażania emocji poprzez taniec oraz budowania pewności siebie.

Te zajęcia nie tylko pozwoliły uczestnikom czerpać radość i satysfakcję z aktywności fizycznej, ale również umożliwiły im prezentowanie swoich umiejętności podczas występów i pokazów. To niezwykle istotne, ponieważ umożliwiało to uczestnikom wyrażenie siebie oraz podkreślenie ich talentów i umiejętności przed publicznością.

Warto podkreślić, że **uczestnicy projektu kilkakrotnie występowali** w pokazach tanecznych przed szerokim gronem publiczności np. podczas „Dni Godności 2022”, gdzie porwali do tańca zgromadzonych widzów na radomskim Rynku wspólnie tańcząc „Belgijkę”.

Sukces odnieśli także prezentując się na deskach Radomskiej Orkiestry Kameralnej w trakcie Jubileuszu 5-lecia Stowarzyszenia w dniu 9 stycznia 2023 r., gdzie jako grupa taneczna „Bailamos – po prostu tańcz!” wystąpili w przepięknej w świątecznej choreografii: „All I want for Christmas!”

(<https://www.obiektywnie.info.pl/koncert-noworoczny-stowarzyszenia-na-rzecz-innowacji-i-edukacji,text,current,1-3,,1158.html?fbclid=IwAR1DR7CCZFmGxvCCQRU-RN7nw3YUkzaLLZP9LhA6FFfSodCEWnVTmFtf1UA>)

Dzięki realizacji warsztatów tanecznych, uczestnicy projektu prezentowali swoje umiejętności także przed pensjonariuszami Domu Pomocy Społecznej w Radomiu.

Dzięki prowadzonym warsztatom, uczestnicy mieli szansę odkryć swój potencjał, rozwijając swoje umiejętności w obszarze tanecznym. Ta forma aktywności stała się nie tylko sposobem na rozwijanie zainteresowań, ale także sposobem na budowanie pewności siebie i integrację społeczną poprzez wspólne działania i prezentacje artystyczne. Dodatkowo, wprowadzono **warsztaty muzyczno – wolakne** dla uczestników projektu, co znacznie wpłynęło na odbiór artystyczny przygotowywanych pokazów tanecznych i integracyjnych.

Udział w projekcie Erasmus+ **Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!** przyczynił się do promowania równości szans w dostępie do kultury fizycznej i sztuki tanecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, stając się inspiracją dla innych podobnych działań.





Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Zajęcia sportowe

Warsztaty sportowe, prowadzone przez byłego piłkarza i trenera zespołu „Broń Radom”, stanowiły znaczący wkład w rozwój umiejętności sportowych uczestników. Te zajęcia dostarczały możliwości doskonalenia technik piłkarskich, poprawy koordynacji ruchowej, gimnastyki na świeżym powietrzu czy pieszych wędrówek, rozwijania strategii gry zespołowej oraz budowania kondycji fizycznej.

Poprzez aktywność fizyczną i udział w treningach sportowych realizowanych w ramach projektu, uczestnicy mieli szansę poczuć się integralną częścią drużyny. Te zajęcia nie tylko skupiały się na rozwijaniu umiejętności sportowych, ale także sprzyjały wzmocnieniu umiejętności społecznych poprzez współpracę w zespole, komunikację oraz wspólną pracę nad osiągnięciem celów sportowych.

Dodatkowo, uczestnictwo w zajęciach sportowych pozwoliło uczestnikom nie tylko na rozwijanie umiejętności fizycznych, ale także na dbanie o swoje zdrowie i kondycję. Aktywność fizyczna ma niezaprzeczalne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego, co może znacząco wpływać na poprawę samopoczucia i ogólnej jakości życia.

Radość z rywalizacji, osiągania celów sportowych oraz uczucie przynależności do drużyny to ważne aspekty, które znacząco wpłynęły na samopoczucie i rozwój uczestników. Te warsztaty sportowe nie tylko dostarczyły uczestnikom okazji do doskonalenia umiejętności sportowych, ale również stanowiły istotny element integracji społecznej i poprawy jakości życia poprzez aktywność fizyczną i sport.

Sport niepełnosprawnych to znacznie więcej niż pasja czy praca nad kondycją. To walka z własnymi ograniczeniami. To także sposób na poprawę jakości życia, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. W ramach realizacji projektu prowadzono zajęcia na świeżym powietrzu, co wpłynęło na integrację lokalną z mieszkańcami osiedla. Zorganizowano wiele wspólnych ćwiczeń na świeżym powietrzu czy rozgrywek sportowych.

Wprowadzenie warsztatów tanecznych i sportowych jako integralnej części projektu Erasmus+ oraz jako elementu rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi posiada istotne znaczenie z wielu powodów.

Po pierwsze, te **działania promują aktywność fizyczną**, co przyczynia się do poprawy zdrowia i ogólnego samopoczucia uczestników. Aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, co jest szczególnie istotne dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Po drugie, **warsztaty taneczne i sportowe sprzyjają integracji społecznej** poprzez wspólne działania w grupie. Uczestnictwo w takich zajęciach umożliwia nawiązywanie relacji, budowanie więzi i rozwijanie umiejętności społecznych, co może mieć istotny wpływ na samodzielność i pewność siebie uczestników.

Po trzecie, poprzez te działania, projekt edukacji dorosłych osób z niepełnosprawnościami przyczynia się do **zmiany stereotypów i uprzedzeń** dotyczących ich możliwości i potencjału w dziedzinie aktywności fizycznej i sportu. Okazuje się, że osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi mają zdolności i talenty, które mogą być rozwijane poprzez aktywność fizyczną i sportową, co może przyczynić się do zmiany społecznych wyobrażeń na ich temat.

Reasumując, **wprowadzenie warsztatów tanecznych i ruchowych nie tylko wpłynęło pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników, ale również wspierało ich integrację społeczną, rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych.** Dodatkowo, zmieniło się społeczne postrzeganie

osób z niepełnosprawnościami poprzez promowanie ich aktywności fizycznej i sportowej, co może prowadzić do większej akceptacji i równości szans dla wszystkich.

Działania podejmowane w ramach warsztatów tanecznych i sportowych mają kluczowe znaczenie dla włączenia oraz rozwoju osobistego i zawodowego osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi w obszarze kultury fizycznej i sportu. Wykonanie występów przed publicznością stanowiło istotne wyzwanie, wymagające odwagi, zaufania oraz pewności siebie ze strony uczestników.





Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Warsztaty sensoplastyczne

Warsztaty plastyczno – sensoryczne miały na celu pomoc niepełnosprawnym w lepszym psychofizycznym rozwoju. Podczas warsztatów, stymulując receptory wpływamy na ilość i rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Im więcej połączeń w mózgu, tym efektywniejsze staje się myślenie (impuls szybciej dociera do celu). Celem zajęć jest zatem szukanie porozumienia z osobą niepełnosprawną wszystkimi możliwymi kanałami komunikacji (zmysły).

Celem realizowanego zadania była pomoc osobom niepełnosprawnym intelektualnie i ruchowo w lepszym funkcjonowaniu i psychorozwoju. Sensoplastyka wprowadza w świat zapachów, faktur i kolorów, rozwija wszystkie zmysły przez co, pobudza rozwój kreatywności i twórczego myślenia. Dzięki użyciu naturalnych produktów spożywczych – to działania bezpieczne.

Zajęcia miały na celu **rozwój osobowości, usprawnienie ruchowe, usprawnienie manualne (a w tym doskonalenie precyzji dłoni, ćwiczenie mięśnie dłoni), rozwijanie świadomości własnego ciała, uspołecznianie, rozwój samodzielności i zwiększenie wiary we własne możliwości, rozwój mowy, rozwój świadomości przestrzeni i działania w niej oraz nauka dzielenia tej przestrzeni z innymi ludźmi.** Na warsztatach uczestnicy uczą się wyciszać emocje, mają motywację do działania – twórczego tworzenia.

Takie aktywności mają ogromne znaczenie dla uwrażliwiania dłoni, bowiem dłoń jest jednym z podstawowych narzędzi poznawania świata. Bawiąc się, uczestnicy eksperymentują i poznają różne materiały, struktury, faktury oraz ich właściwości. Uwrażliwianie dłoni i jej twórcze wykorzystanie bardzo poszerza zdolności rozumienia otaczającego świata przez osoby niepełnosprawne.

Zajęcia sensoryczno-plastyczne umożliwiły osobom niepełnosprawnym i z deficytami w rozwoju – ekspresji spostrzeżeń, przeżyć, uczuć. Ponadto malując, lepiąc, mieszając, sypiąc, zgniatając uczyli się utrzymywać i kształtować swoją uwagę, rozwijali spostrzegawczość i koncentrację. W trakcie 150 godzinnej realizacji warsztatów sensoplastycznych realizowane były zajęcia z tworzenia mydeł, świec, warsztaty ogrodnicze, plastyczne, kulinarne czy zabawy w drewnie.

Warsztaty mydlarskie

Warsztaty mydlarskie to proste zajęcia, na których eksperymentowano z formą, kolorem, kształtem, fakturą i zapachem. Uczestnicy sami tworzyli mydła według własnego projektu.

Podczas warsztatów wytwarzane były mydła, o rozmaitych kształtach, zapachach i kolorach. Wykorzystywane były naturalne kosmetyki (proste kremy, wody kwiatowe, spraye, itp.), co wpisuje się w tematykę zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska czy zielonego myślenia.

Warsztaty z tworzenia świec

Warsztaty tworzenia świec wprowadzały uczestników z niepełnosprawnością intelektualną w świat ekologicznych produktów oraz uczyły dbania o środowisko. Podczas warsztatów plastycznych uczestnicy samodzielnie tworzyli piękne, aromatyczne świece, z wykorzystywaniem naturalnych składników, takich jak olejki eteryczne czy zioła. Odkrywanie różnych kształtów, kolorów i zapachów stwarzało okazję do rozwijania kreatywności, a także pozwalało na zdobycie umiejętności przydatnych w życiu codziennym.

Warsztaty z tworzenia świec i mydeł były dla uczestników z niepełnosprawnością intelektualną fascynującą formą rękodzieła, która pozwalała eksperymentować z różnymi technikami i materiałami, jednocześnie ucząc cierpliwości i precyzji. Zajęcia te wpływały na integrację, wzmacniały terapię ręki oraz rozwijały komunikację bez barier. To był czas pełen magii, wytchnienia i twórczego poszukiwania.



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Warsztaty artystyczne

W trakcie realizacji projektu rozwijano także uzdolnienia i zainteresowania uczestników poprzez różnego rodzaju prace artystyczne, m.in.: wytwarzanie kartek okolicznościowych – świątecznych, malowanie elementów drewnianych, ceramicznych, szklanych lepienie obrazów i figurek z masy solnej, wytwarzanie różnych ozdób z makaronu i innych produktów spożywczych malowanie, rysowanie, wyklejanie obrazków różnymi materiałami (bibułą, papierami kolorowymi, skrawkami materiałów, tapet, serwetek). Uczestnicy wykonywali haft diamentowy, a także uczyli się haftu z wykorzystaniem hafciarki.

Uczestnicy postępowali się przyborami do kroju i szycia, haftu oraz szycia na maszynie czy overloku, wykonywania różnych ozdób filcowych, fartuchów, torebek, postępowania się żelazkiem. Poznali ściegi podstawowe, ozdobne; nauczyli się podstawowych czynności krawieckich: przyszywania guzika, cerowania, przeciągania tasiemek, gumek, itp.

Uczestnicy wykonywali proste kompozycje kwiatowe w szkle czy w postaci kompozycji stojących. Zajęcia ukierunkowane były na wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności potrzebne do wykonania przedmiotów, które posiadają określone walory użytkowe i artystyczne. Prace do wykonania były dobierane do indywidualnych możliwości i zdolności uczestnika, tak aby każdy miał szansę skorzystać z dodatkowych zajęć i promować ideę LLL!

Wykonywane prace w trakcie warsztatów artystycznych miały za zadanie rozwijanie zdolności poznawczych i intelektualnych, wpływały na sprawność psychomotoryczną, uczyły cierpliwości, wytrwałości i wyobraźni. Uczestnicy rozwijali sprawność manualną, precyzję ruchów, uwagę, koncentrację i orientację przestrzenną.





Warsztaty „Cuda techniki”

Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji w ramach prowadzonej działalności edukacyjnej w sektorze kształcenia branżowego, nawiązało ścisłą współpracę z instruktorami zawodu jednej z najlepszych w kraju szkół branżowych kształcących w zawodach drzewnych i leśnych.

W trakcie realizowanych działań projektowych, uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną poznawali metody obróbki, łączenia, impregnowania i malowania drewna, klejenie drewna, czyszczenie papierem ściernym. Mieli możliwość wykorzystania łączenia różnych materiałów i projektowania wzorów, a także poznali narzędzia i elektronarzędzia służące do wykonywania prac z drewna i innych materiałów. Poznali zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy urządzeniach stolarskich (wiertarka, wyrzynarka, frezarka i szlifierka) oraz zasady i techniki stosowania narzędzi do wykonywanej pracy.

Prowadzona terapia zajęciowa w trakcie warsztatów technicznych pozwoliła na rozwijanie sprawności manualnych uczestników projektu, rozwijanie orientacji przestrzennej i koncentracji uwagi, koordynacji wzrokowo- ruchowej. Uczestnicy rozwijali zdolności manualne, a także cierpliwość, pracowitość, dokładność, staranność, opanowanie.

Udział w działaniach projektowych, pozwolił uczestnikom WTZ na praktyczne zdobywanie umiejętności wykonywania prostych czynności technicznych i wykonanie drewnianych karmników, domków dla ptaków, owadów, jeży, budek dla kotów, stojaków z drewna i metalu na ozdoby świąteczne.

Warto podkreślić, że w trakcie tych zajęć nasi uczestnicy przygotowywali np. podkłady wykonane ze sklejk z logo projektu, co było wykorzystywane jako materiał upowszechniający rezultaty projektu Erasmus+ **Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!**

W trakcie obserwacji pracy uczestników zauważone zostało zwiększenie zakresu umiejętności niezbędnych do samodzielnego i niezależnego funkcjonowania uczestników w życiu codziennym na miarę ich indywidualnych możliwości, rozwijanie zainteresowań i umiejętności wymaganych/przysposabiających do pracy w zakładach ekonomii społecznej.

Warsztaty komputerowe

Oferowane w projekcie zajęcia w pracowni komputerowej realizowane były w oparciu o terapię zajęciową z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń komputerowych. Charakter zajęć był zróżnicowany i zależał od stopnia i rodzaju zaawansowania uczestników, sprawności manualnej oraz umiejętności pisanie i czytania.

Zaoferowana różnorodność proponowanych w ramach terapii prac pozwoliła na odkrywanie przez uczestników zdolności w zakresie obsługi komputera oraz podnoszenie sprawności intelektualnej i manualnej.

Uczestnicy uczyli się praktycznej obsługi komputera – obsługiwanie myszki, klawiatury, zarządzania plikami i folderami, podstawowej obsługi pakietu MS Office. Korzystali z urządzeń znajdujących się w pracowni (skaner, drukarka, gilotyna, laminarka, aparat fotograficzny). Oswajali się z nowoczesną techniką i praktycznie ją wykorzystywali tworząc proste prezentacje multimedialne o projekcie z wykorzystaniem zdjęć czy przygotowywali filmiki z wykorzystaniem zdjęć czy podkładu muzycznego, co posłużyło jako materiały upowszechniające rezultaty projektu, które zamieszczone są na fanpage projektu.

W trakcie oferowanych w projekcie warsztatów, poznawali wirtualny świat w Internecie poprzez wyszukiwanie informacji na określone tematy. Uczestnicy opracowywali grafiki, które wykorzystywane były w trakcie sublimacji.

W pracy z komputerem wykorzystywane były także gry i programy edukacyjne rozwijające spostrzegawczość, umiejętność logicznego myślenia i pamięć oraz pobudzające wyobraźnię.

Udział w projekcie pozwolił na poznawanie podstawowych zasad postępowania się komputerem i technologią informacyjną, doskonaleniem pisowni, przestrzegania zasad interpunkcji, a także opracowywania rysunków w programach graficznych, tj. pozyskany w projekcie program COREL.

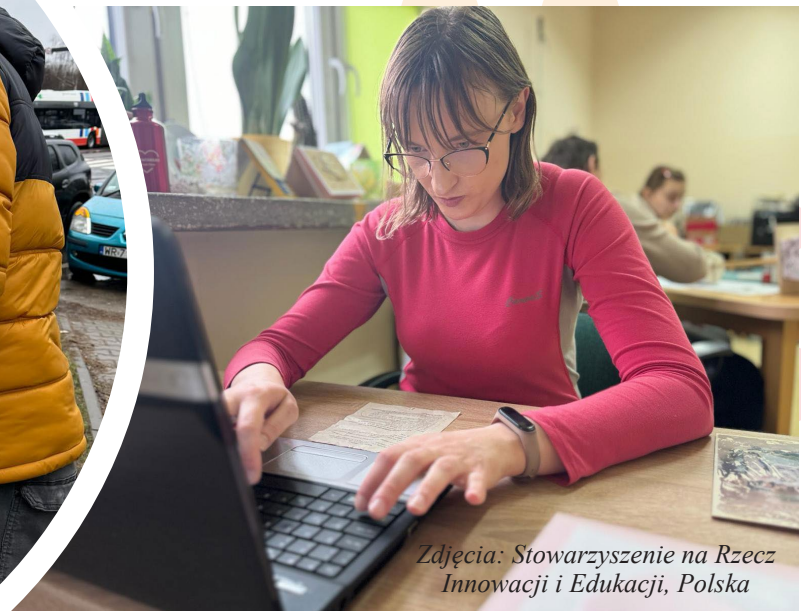
Podczas zajęć uczestnicy mogli nabyć przede wszystkim umiejętności przydatnych w życiu codziennym, przez co rozwijali swoje zdolności logicznego myślenia.



PL

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

25



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Warsztaty kulinarne

Podstawową i ważną umiejętnością w samodzielnym życiu jest umiejętność zadbania o siebie i swoje potrzeby. W czasie warsztatów przygotowywali proste posiłki, dania obiadowe, wypiekali ciasta. Rozwijali umiejętności obsługi sprzętu AGD, planowania posiłków, układania jadłospisu, planowania zakupów i wydatków, zasad prawidłowego przechowywania żywności, estetycznego nakrywania do stołu czy zasad savoir-vivre. Niepodważalną wartością terapeutyczną była nauka umiejętności praktycznych niezbędnych w codziennym życiu.

W trakcie realizacji działań projektowych uczestnicy rozwijali swoje talenty kulinarne, które zostały zaprezentowane podczas Międzynarodowej Konferencji Naukowej, która odbyła się w Radomiu, w dniu 9 maja 2023 r., gdzie zaprezentowali dekorowanie potraw słodkich (babeczek).

09 maj 2023

MARKET QUALIFICATIONS
 A SIGNPOST FOR MINIMIZING COMPETENCE GAPS BETWEEN EDUCATION AND THE LABOUR MARKET IN THE HORECA SECTOR (HORECA4VET)

PROGRAM KONFERENCJI

- 09:00 REJESTRACJA uczestników konferencji
- 09:30 KAWA I REJESTRACJA
- 10:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 10:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 11:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 11:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 12:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 12:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 13:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 13:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 14:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 14:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 15:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 15:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 16:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 16:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 17:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 17:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 18:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 18:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 19:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 19:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 20:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 20:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 21:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 21:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 22:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 22:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 23:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 23:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 00:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA

09th MAY 2023

MARKET QUALIFICATIONS
 A SIGNPOST FOR MINIMIZING COMPETENCE GAPS BETWEEN EDUCATION AND THE LABOUR MARKET IN THE HORECA SECTOR (HORECA4VET)

CONFERENCE PROGRAMME

- 09:00 COFFEE AND REGISTRATION
- 09:30 COFFEE BREAK
- 10:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 10:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 11:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 11:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 12:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 12:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 13:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 13:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 14:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 14:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 15:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 15:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 16:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 16:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 17:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 17:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 18:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 18:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 19:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 19:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 20:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 20:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 21:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 21:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 22:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 22:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 23:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 23:30 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA
- 00:00 WYKŁAD: WYKORZYSTANIE SUROWCÓW W KUCHNIACH HORECA



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Warsztaty z umiejętności społecznych

Dla większości uczestników z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, wzięcie udziału w międzynarodowym partnerstwie, było pierwszym zagranicznym warsztatem, budzącym wiele obaw, ale przynoszącym jednak same pozytywne efekty.

Jednym z pierwszych podjętych kroków w realizacji projektu było wprowadzenie kreatywnych metod nauczania **języka angielskiego** z profesjonalnym lektorem. Dlaczego? Powód był prosty – pięciodniowa, a w naszym przypadku nawet ośmiodniowa wizyta studyjna naszych uczestników w instytucji partnera węgierskiego. Postawiliśmy na innowacyjne i kreatywne metody nauczania, które dostosowane są do indywidualnych potrzeb i umiejętności uczestników. Wykorzystywane były metody interaktywne, sztuka, gry i symulacje, które pobudzały zainteresowanie i angażowały osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi, wspierając tym samym ich rozwój społeczny i zawodowy. Wybór tych metod wynikał z konieczności przygotowania uczestników do wizyty studyjnej w instytucji partnerskiej na Węgrzech.

Kreatywne podejścia do nauczania języka angielskiego miały zatem za zadanie nie tylko przygotować uczestników do wizyty studyjnej, ale także rozwijać ich umiejętności komunikacyjne, społeczne oraz otwierać nowe możliwości rozwoju zawodowego. Poprzez interaktywne metody nauki, takie jak sztuka, gry i symulacje, uczestnicy mieli szansę aktywnie uczestniczyć w procesie edukacyjnym, co z kolei wpłynęło na ich większe zaangażowanie i rozwój kompetencji społecznych.

Głównym celem było dostosowanie procesu nauczania do indywidualnych potrzeb i umiejętności uczestników, szczególnie osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Stawiano na metody interaktywne, wykorzystanie sztuki, gier i symulacji, które nie tylko zwiększają zainteresowanie, ale także angażują osoby z niepełnosprawnościami. Takie metody wspierały rozwój społeczny i zawodowy uczestników poprzez aktywne uczestnictwo w procesie nauki.

Uczestnictwo w międzynarodowym partnerstwie stanowiło znaczące wyzwanie dla większości osób, szczególnie jeśli jest to ich pierwsze doświadczenie zagraniczne. Jednakże, korzyści z takiego projektu mogą być nieocenione. W przypadku projektu wspierającego rehabilitację społeczno-zawodową, samodzielna podróż za granicę była doskonałym treningiem samodzielności. Konieczność obsługi różnych dokumentów, takich jak dowód osobisty czy paszport, może być doskonałym ćwiczeniem odpowiedzialności. Korzystanie z obcej waluty wspomogła rozwój umiejętności ekonomicznych. Istotne jest także rozwijanie umiejętności społecznych poprzez kontakt z innym krajem, językiem, kulturą i potrawami.

Dla większości osób podróżowanie za granicę i zdobywanie takiego doświadczenia może być normalne, ale dla osób z niepełnosprawnościami może to być wyjątkową przygodą życiową. Radzenie sobie z tymi wyzwaniami może przynieść wymierne korzyści, takie jak wzmocnienie poczucia własnej wartości i poszerzenie perspektywy na otaczającą rzeczywistość. Ta lekcja życiowa może być nie tylko edukacyjna, ale także inspirująca i wzmacniająca dla każdej osoby uczestniczącej, niezależnie od jej zdolności czy niepełnosprawności.

Osoby z niepełnosprawnościami, które podejmują się podróży zagranicznej, często doświadczają wzmocnienia swojego poczucia własnej wartości poprzez pokonanie przeszkód i wyzwań, które mogą się pojawić w związku z podróżą. Takie doświadczenie może pomóc w budowaniu pewności siebie i zwiększeniu samoakceptacji poprzez przezwyciężanie trudności.

Ponadto podróżowanie i przebywanie w obcym środowisku mogą poszerzyć perspektywę na otaczającą rzeczywistość. Osoby z niepełnosprawnościami, zdobywając doświadczenie

w podróżowaniu, mogą lepiej zrozumieć różnorodność kulturową, społeczną i wyzwania związane z niepełnosprawnościami w różnych środowiskach.

Projekt zakładał wsparcie rehabilitacji społeczno-zawodowej. Samodzielna podróż bez udziału opiekunów/domowników to trening samodzielności. Koniczność postugiwania się dokumentami tj. dowód osobisty czy paszport **to trening odpowiedzialności**. Postugiwanie się walutą obcą to trening ekonomiczny. Rozwijane mocno będą umiejętności społeczne, tj. styczność z obcym krajem, językiem, kulturą potrawami. Dla większości osób to norma, dla osób z niepełnosprawnościami to często przygoda życia, a poradzenie sobie z tym wszystkim to lekcja, która przyniesie wymierne efekty – wzmocnienie poczucia własnej wartości, spojrzenie szerzej na otaczającą nas rzeczywistość.

Ta lekcja życiowa nie tylko dostarczyła uczestnikom wiedzy i doświadczenia, ale także była inspirująca i wzmacniająca dla każdej osoby uczestniczącej, niezależnie od jej zdolności czy niepełnosprawności. Dała możliwość rozwijania umiejętności adaptacji, otwarcia się na nowe sytuacje i zachęcała do poszukiwania sposobów radzenia sobie z wyzwaniami. Ta wyjątkowa przygoda życiowa przyniosła wiele wartościowych doświadczeń i pozwoliła uczestnikom spojrzeć na świat w nowy, bardziej wszechstronny sposób.

Podsumowanie działań projektowych dedykowanych dla uczestników WTZ z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu miarkowanym i znacznym

Udział w projekcie wyraźnie przekroczył dotychczasowe ramy rehabilitacji, skupiając się na innowacyjnych podejściach, które poszerzały horyzonty edukacyjne i społeczne uczestników.

Działania podjęte w projekcie wykorzystywały różne formy terapii, uwzględniając rozwój umiejętności personalnych uczestników. Wystąpienia publiczne mogą być stresujące i trudne dla wielu osób, niezależnie od ich niepełnosprawności intelektualnej. Jednakże, dzięki wsparciu oraz odpowiedniemu przygotowaniu, uczestnicy projektu mieli możliwość przezwyciężenia tych trudności i zaprezentowania swoich umiejętności tanecznych i sportowych przed publicznością.

Włączenie do występów publicznych stanowiło nie tylko okazję do pokazania zdolności i umiejętności uczestników, ale także do rozwijania pewności siebie oraz budowania zaufania do swoich umiejętności. **Przygotowanie i udział w występach publicznych podczas tych warsztatów stanowiło ważny krok w procesie rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych.**

Dodatkowo, taka forma prezentacji umiejętności była także sposobem na zmianę społecznych wyobrażeń na temat możliwości osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi w obszarze kultury fizycznej i sportu. Dzięki tym występom, uczestnicy mieli szansę udowodnić swoje umiejętności i talenty, co mogło przyczynić się do zmniejszenia stereotypów i uprzedzeń wobec osób z niepełnosprawnościami.

Występy przed publicznością mają znacznie głębsze znaczenie niż tylko prezentacja umiejętności. Stanowią one nie tylko okazję do demonstracji talentu, ale także są istotne dla budowania pewności siebie, rozwijania umiejętności komunikacyjnych oraz interakcji społecznych.

Poprzez udział w takich występach, uczestnicy mają szansę poczuć się docenieni i zauważeni przez innych. To z kolei odgrywa kluczową rolę w budowaniu ich poczucia własnej wartości i integracji społecznej. Odczuwanie akceptacji i wsparcia ze strony społeczności może być niezwykle motywujące i wzmacniające dla osób z niepełnosprawnościami.

Współpraca z lokalnymi społecznościami otwiera drzwi dla osób z niepełnosprawnościami, umożliwiając im pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym poprzez różnego rodzaju projekty, warsztaty oraz udział w wydarzeniach społecznych. To nie tylko daje im szansę na

aktywne uczestnictwo, ale także pomaga w budowaniu więzi z innymi członkami społeczności, co z kolei sprzyja ich integracji i poczuciu przynależności.

Występy przed publicznością w ramach projektu stanowiły ważny krok w zmianie stereotypów i uprzedzeń obecnych w społeczeństwie wobec osób z niepełnosprawnościami. Poprzez prezentację swoich umiejętności i talentów, uczestnicy mogli wyraźnie pokazać, że są zdolni oraz mają wiele do zaoferowania społeczeństwu.

Tego typu wystąpienia mogą skutecznie obalić negatywne przekonania i uświadomić społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnościami posiadają różnorodne talenty i umiejętności, które są godne uwagi i szacunku. Poprzez pokazanie swojego potencjału, uczestnicy mogą przyczynić się do zmiany perspektywy społecznej i wywołania większej akceptacji oraz integracji społecznej.

Występy te nie tylko mogą zmienić sposób, w jaki społeczeństwo postrzega osoby z niepełnosprawnościami, lecz także mają potencjał wzbudzenia większego zainteresowania ich talentami i umiejętnościami. To z kolei może przyczynić się do wzrostu poczucia własnej wartości i samooceny uczestników, co jest niezwykle ważne dla ich dalszego rozwoju osobistego i społecznego.

Przygotowanie do występów przed publicznością w ramach projektu wymaga wszechstronnego podejścia, które nie tylko obejmuje naukę konkretnych umiejętności tanecznych czy sportowych, ale także koncentruje się na rozwijaniu pewności siebie, pracy nad technikami oddechowymi, radzeniem sobie ze stresem oraz zapewnieniem odpowiedniego wsparcia emocjonalnego i motywacyjnego.

Trening w zakresie konkretnych umiejętności sportowych czy tanecznych jest kluczowy, ale równie ważne jest budowanie pewności siebie u uczestników. Praca nad technikami oddechowymi i radzeniem sobie ze stresem może pomóc w zarządzaniu emocjami w trakcie występów, co jest istotne dla zachowania spokoju i skupienia podczas prezentacji.

Wsparcie emocjonalne i motywacyjne ze strony trenerów, opiekunów oraz innych uczestników jest niezmiernie ważne. Uczestnicy powinni odczuwać wsparcie i zrozumienie, co może znacznie zwiększyć ich pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa podczas występów.

Ponadto, istotne jest dostosowanie prezentacji do umiejętności, potrzeb i możliwości każdego uczestnika. Indywidualne podejście pozwala na stworzenie warunków sprzyjających osiągnięciu sukcesu dla każdej osoby biorącej udział w występie. Dążenie do zapewnienia jak najlepszego doświadczenia i poczucia sukcesu dla każdego uczestnika może mieć znaczący wpływ na ich rozwój osobisty oraz postrzeganie własnych możliwości.

Angażowanie lokalnej społeczności jest istotne, ponieważ to właśnie w jej ramach osoby z niepełnosprawnościami spędzają większość czasu. Poprzez edukację i świadomość społeczną możemy zmniejszyć dystans i wzmacniać więzi pomiędzy osobami z niepełnosprawnościami a ich otoczeniem, co prowadzi do stworzenia bardziej otwartego, zrozumiałego i akceptującego środowiska.

Tworzenie sieci wsparcia społecznego, w której zaangażowani są lokalna społeczność, pracodawcy, wolontariusze oraz inni partnerzy, jest kluczowe dla stworzenia otoczenia sprzyjającego integracji osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Takie działania mają istotny wpływ na promowanie pozytywnych postaw społecznych, eliminowanie barier oraz uprzedzeń, a także zapewnienie niezbędnego wsparcia społecznego i zawodowego dla osób z niepełnosprawnościami.

Współpraca z pracodawcami jest również kluczowa dla zapewnienia równych szans na rynku pracy osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Tworzenie programów integracyjnych, zapewnienie dostępu do odpowiednich narzędzi pracy oraz edukacja pracodawców na temat potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami są niezmiernie istotne.

Dodatkowo, zaangażowanie wolontariuszy i partnerów społecznych może zapewnić dodatkowe wsparcie, zarówno poprzez udzielanie pomocy w organizacji działań, jak i poprzez osobiste zaangażowanie, które zwiększa świadomość i akceptację w społeczności.

Tworzenie tej kompleksowej sieci wsparcia społecznego przyczynia się do zbudowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa, gdzie osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi mają szansę na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym.

Nawiązane partnerstwa z lokalnymi społecznościami umożliwiły osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym. Wsparcie tych osób w ich aktywnościach społecznych przyczyniło się do wzrostu motywacji, wzmacniania poczucia własnej wartości i eliminowania izolacji społecznej, które często towarzyszą osobom z niepełnosprawnościami.

Zwiększenie zaangażowania w życie społeczne sprawiło, że osoby z niepełnosprawnościami czują się bardziej akceptowane i doceniane, co prowadzi do wzrostu ich samoakceptacji. To z kolei pozwala im łatwiej nawiązywać kontakty z innymi i być bardziej otwartymi na otaczający ich świat.

To wyjątkowo ważne, ponieważ uczestnictwo w życiu społecznym przyczynia się do integracji i budowania więzi społecznych, co z kolei może mieć korzystny wpływ na samopoczucie i jakość życia osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Wzrost samoakceptacji i łatwiejsze nawiązywanie kontaktów otwierają nowe możliwości rozwoju osobistego i społecznego dla tych osób, co jest niezwykle wartościowe i inspirujące.

Zaobserwowano tak pozytywne i konkretne rezultaty w kontekście poprawy psychiki i jakości życia osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Odrzucenie poczucia osamotnienia i bezużyteczności oraz oderwanie się od monotonii rzeczywistości jest istotne dla dobra psychicznego i emocjonalnego każdej osoby.

Utrzymywanie więzi towarzyskich, kontakt z rówieśnikami i budowanie relacji są kluczowe dla uczestników, ponieważ przyczyniają się do poczucia przynależności i akceptacji w społeczności. Rozwój kompetencji interpersonalnych, rozwój pasji i zainteresowań oraz wspólna zabawa mają duży wpływ na rozwój osobisty i społeczny, sprzyjając integracji oraz pełniejszemu uczestnictwu w życiu społecznym.

Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia poprzez wspólną zabawę i aktywności fizyczne jest również bardzo istotne. To nie tylko sprzyja fizycznemu zdrowiu, ale również ma pozytywny wpływ na samopoczucie i ogólną jakość życia.

Projekt przyczynił się do wspierania rozwoju i tworzenia nowych programów współpracy zgodnie z międzynarodowymi standardami. Osiągnięte rezultaty pokazują, jak ważne jest tworzenie środowiska, które sprzyja akceptacji, integracji i rozwojowi dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Dają one nadzieję i inspirację, że poprzez odpowiednie wsparcie oraz aktywności, osoby te mogą czerpać radość i spełnienie, osiągając pełniejszy rozwój osobisty i społeczny poprzez uczestniczenie w projektach Erasmus+.

Udział w projekcie wyraźnie przekroczył dotychczasowe ramy rehabilitacji, skupiając się na innowacyjnych podejściach, które poszerzają horyzonty edukacyjne i społeczne uczestników. Jeden z pierwszych kroków to zastosowanie kreatywnych metod nauczania języka angielskiego przy wsparciu profesjonalnego lektora. Wybór tych metod wynikał z konieczności przygotowania uczestników do pięcio- lub nawet ośmiodniowej wizyty studyjnej w instytucji partnerskiej na Węgrzech.

Głównym celem było dostosowanie procesu nauczania do indywidualnych potrzeb i umiejętności uczestników, szczególnie osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Stawiano na metody interaktywne, wykorzystanie sztuki, gier i symulacji, które nie tylko zwiększają zainteresowanie, ale także angażują osoby z niepełnosprawnościami. Takie metody wspierają ich rozwój społeczny i zawodowy poprzez aktywne uczestnictwo w procesie nauki.

Kreatywne podejścia do nauczania języka angielskiego miały zatem za zadanie nie tylko przygotować uczestników do wizyty studyjnej, ale także rozwijać ich umiejętności komunikacyjne, społeczne oraz otwierać nowe możliwości rozwoju zawodowego. Poprzez interaktywne metody nauki, takie jak sztuka, gry i symulacje, uczestnicy mieli szansę aktywnie uczestniczyć w procesie edukacyjnym, co z kolei wpłynęło na ich większe zaangażowanie i rozwój kompetencji społecznych.

Dla większości osób podróżowanie za granicę i zdobywanie takiego doświadczenia może być normalne, ale dla osób z niepełnosprawnościami może to być wyjątkową przygodą życiową. Radzenie sobie z tymi wyzwaniami może przynieść wymierne korzyści, takie jak wzmocnienie poczucia własnej wartości i poszerzenie perspektywy na otaczającą rzeczywistość. Ta lekcja życiowa może być nie tylko edukacyjna, ale także inspirująca i wzmacniająca dla każdej osoby uczestniczącej, niezależnie od jej zdolności czy niepełnosprawności.

Dla większości ludzi podróżowanie za granicę i zdobywanie takiego doświadczenia jest często rutyną lub standardową częścią życia, jednak dla osób z niepełnosprawnościami może to być wyjątkową, często wyzwaniającą przygodą życiową. Radzenie sobie z tymi wyzwaniami jest niezwykle wartościowe i może przynieść szereg konkretnych korzyści.

Osoby z niepełnosprawnościami, które podejmują się podróży zagranicznej, często doświadczają wzmocnienia swojego poczucia własnej wartości poprzez pokonanie przeszkód i wyzwań, które mogą się pojawić w związku z podróżą. Takie doświadczenie może pomóc w budowaniu pewności siebie i zwiększeniu samoakceptacji poprzez przezwyciężanie trudności.

Ponadto podróżowanie i przebywanie w obcym środowisku mogą poszerzyć perspektywę na otaczającą rzeczywistość. Osoby z niepełnosprawnościami, zdobywając doświadczenie w podróżowaniu, mogą lepiej zrozumieć różnorodność kulturową, społeczną i wyzwania związane z niepełnosprawnościami w różnych środowiskach.

Ta lekcja życiowa nie tylko dostarcza edukacji i doświadczenia, ale także jest inspirująca i wzmacniająca dla każdej osoby uczestniczącej, niezależnie od jej zdolności czy niepełnosprawności. Daje ona możliwość rozwijania umiejętności adaptacji, otwarcia się na nowe sytuacje i zachęca do poszukiwania sposobów radzenia sobie z wyzwaniami. Ta wyjątkowa przyгода życiowa może przynieść wiele wartościowych doświadczeń i pozwolić uczestnikom spojrzeć na świat w nowy, bardziej wszechstronny sposób.

Projekt miał istotny wpływ na rozwój pasji i zainteresowań uczestników, szczególnie poprzez podejmowane działania, które nie tylko skupiały się na edukacji i kulturze, ale także promowały aktywność fizyczną i sport wśród osób z niepełnosprawnościami.

Warsztaty taneczne, prowadzone przez Mistrzynie Polski federacji FTS i PTT, odegrały kluczową rolę w rozwijaniu umiejętności uczestników. Poprzez te warsztaty, uczestnicy mieli możliwość eksploracji różnorodnych stylów tanecznych, doskonalenia koordynacji ruchowej, wyrażania emocji poprzez taniec oraz budowania pewności siebie.

Te zajęcia nie tylko pozwoliły uczestnikom czerpać radość i satysfakcję z aktywności fizycznej, ale również umożliwiły im prezentowanie swoich umiejętności podczas występów i pokazów. To niezwykle istotne, ponieważ umożliwiało to uczestnikom wyrażenie siebie oraz podkreślenie ich talentów i umiejętności przed publicznością.

Ponadto, dzięki tym warsztatom, uczestnicy mieli szansę odkryć swój potencjał, rozwijając swoje umiejętności w obszarze tanecznym. Ta forma aktywności stała się nie tylko sposobem na rozwijanie zainteresowań, ale także sposobem na budowanie pewności siebie i integrację społeczną poprzez wspólne działania i prezentacje artystyczne. Ta inicjatywa przyczyniła się do promowania równości szans w dostępie do kultury fizycznej i sztuki tanecznej dla osób z niepełnosprawnościami, stając się inspiracją dla innych podobnych działań.

Warsztaty sportowe, prowadzone przez byłego piłkarza i trenera zespołu „Broń Radom”, stanowiły znaczący wkład w rozwój umiejętności sportowych uczestników. Te zajęcia dostarczały możliwości doskonalenia technik piłkarskich, poprawy koordynacji ruchowej, rozwijania strategii gry zespołowej oraz budowania kondycji fizycznej.

Poprzez aktywność fizyczną i udział w treningach sportowych, uczestnicy mieli szansę poczuć się integralną częścią drużyny. Te zajęcia nie tylko skupiały się na rozwijaniu umiejętności sportowych, ale także sprzyjały wzmacnianiu umiejętności społecznych poprzez współpracę w zespole, komunikację oraz wspólną pracę nad osiągnięciem celów sportowych.

Dodatkowo, uczestnictwo w zajęciach sportowych pozwoliło uczestnikom nie tylko na rozwijanie umiejętności fizycznych, ale także na dbanie o swoje zdrowie i kondycję. Aktywność fizyczna ma niezaprzeczone korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego, co może znacząco wpływać na poprawę samopoczucia i ogólnej jakości życia.

Radość z rywalizacji, osiągania celów sportowych oraz uczucie przynależności do drużyny to ważne aspekty, które mogą znacząco wpłynąć na samopoczucie i rozwój uczestników. Te warsztaty sportowe nie tylko dostarczyły uczestnikom okazji do doskonalenia umiejętności sportowych, ale również stanowiły istotny element integracji społecznej i poprawy jakości życia poprzez aktywność fizyczną i sport.

Wprowadzenie warsztatów tanecznych i sportowych jako integralnej części projektu Erasmus+ oraz jako elementu rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi posiada istotne znaczenie z wielu powodów.

Po pierwsze, te działania promują aktywność fizyczną, co przyczynia się do poprawy zdrowia i ogólnego samopoczucia uczestników. Aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, co jest szczególnie istotne dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Po drugie, warsztaty taneczne i sportowe sprzyjają integracji społecznej poprzez wspólne działania w grupie. Uczestnictwo w takich zajęciach umożliwia nawiązywanie relacji, budowanie więzi i rozwijanie umiejętności społecznych, co może mieć istotny wpływ na samodzielność i pewność siebie uczestników.

Po trzecie, poprzez te działania projekt edukacji dorosłych osób z niepełnosprawnościami przyczynia się do zmiany stereotypów i uprzedzeń dotyczących ich możliwości i potencjału w dziedzinie aktywności fizycznej i sportu. Pokazuje się, że osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi

mają zdolności i talenty, które mogą być rozwijane poprzez aktywność fizyczną i sportową, co może przyczynić się do zmiany społecznych wyobrażeń na ich temat.

Ogólnie rzecz biorąc, wprowadzenie tych warsztatów nie tylko wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników, ale również wspiera ich integrację społeczną, rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych. Dodatkowo, zmienia społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnościami poprzez promowanie ich aktywności fizycznej i sportowej, co może prowadzić do większej akceptacji i równości szans dla wszystkich.

Działania podejmowane w ramach warsztatów tanecznych i sportowych mają kluczowe znaczenie dla włączenia oraz rozwoju osobistego i zawodowego osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi w obszarze kultury fizycznej i sportu. Wykonanie występów przed publicznością stanowiło istotne wyzwanie, wymagające odwagi, zaufania oraz pewności siebie ze strony uczestników.

Wystąpienia publiczne mogą być stresujące i trudne dla wielu osób, niezależnie od ich niepełnosprawności intelektualnej. Jednakże, dzięki wsparciu oraz odpowiedniemu przygotowaniu, uczestnicy projektu mieli możliwość przezwyciężenia tych trudności i zaprezentowania swoich umiejętności tanecznych i sportowych przed publicznością.

Włączenie do występów publicznych stanowiło nie tylko okazję do pokazania zdolności i umiejętności uczestników, ale także do rozwijania pewności siebie oraz budowania zaufania do swoich umiejętności. Przygotowanie i udział w występach publicznych podczas tych warsztatów stanowiło ważny krok w procesie rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Dodatkowo, taka forma prezentacji umiejętności była także sposobem na zmianę społecznych wyobrażeń na temat możliwości osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi w obszarze kultury fizycznej i sportu. Dzięki tym występom, uczestnicy mieli szansę udowodnić swoje umiejętności i talenty, co mogło przyczynić się do zmniejszenia stereotypów i uprzedzeń wobec osób z niepełnosprawnościami.

Występy przed publicznością mają znacznie głębsze znaczenie niż tylko prezentacja umiejętności. Stanowią one nie tylko okazję do demonstracji talentu, ale także są istotne dla budowania pewności siebie, rozwijania umiejętności komunikacyjnych oraz interakcji społecznych.

Poprzez udział w takich występach, uczestnicy mają szansę poczuć się docenieni i zauważeni przez innych. To z kolei odgrywa kluczową rolę w budowaniu ich poczucia własnej wartości i integracji społecznej. Odczuwanie akceptacji i wsparcia ze strony społeczności może być niezwykle motywujące i wzmacniające dla osób z niepełnosprawnościami.

Współpraca z lokalnymi społecznościami otwiera drzwi dla osób z niepełnosprawnościami, umożliwiając im pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym poprzez różnego rodzaju projekty, warsztaty oraz udział w wydarzeniach społecznych. To nie tylko daje im szansę na aktywne uczestnictwo, ale także pomaga w budowaniu więzi z innymi członkami społeczności, co z kolei sprzyja ich integracji i poczuciu przynależności.

Występy przed publicznością w ramach projektu stanowiły ważny krok w zmianie stereotypów i uprzedzeń obecnych w społeczeństwie wobec osób z niepełnosprawnościami. Poprzez prezentację swoich umiejętności i talentów, uczestnicy mogli wyraźnie pokazać, że są zdolni oraz mają wiele do zaoferowania społeczeństwu.

Tego typu wystąpienia mogą skutecznie obalić negatywne przekonania i uświadomić społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnościami posiadają różnorodne talenty i umiejętności, które są godne uwagi i szacunku. Poprzez pokazanie swojego potencjału, uczestnicy mogą przyczynić się do zmiany perspektywy społecznej i wywołania większej akceptacji oraz integracji społecznej.

Występy te nie tylko mogą zmienić sposób, w jaki społeczeństwo postrzega osoby z niepełnościami, lecz także mają potencjał wzbudzenia większego zainteresowania ich talentami i umiejętnościami. To z kolei może przyczynić się do wzrostu poczucia własnej wartości i samooceny uczestników, co jest niezwykle ważne dla ich dalszego rozwoju osobistego i społecznego.

Przygotowanie do występów przed publicznością w ramach projektu wymaga wszechstronnego podejścia, które nie tylko obejmuje naukę konkretnych umiejętności tanecznych czy sportowych, ale także koncentruje się na rozwijaniu pewności siebie, pracy nad technikami oddechowymi, radzeniem sobie ze stresem oraz zapewnieniem odpowiedniego wsparcia emocjonalnego i motywacyjnego.

Trening w zakresie konkretnych umiejętności sportowych czy tanecznych jest kluczowy, ale równie ważne jest budowanie pewności siebie u uczestników. Praca nad technikami oddechowymi i radzeniem sobie ze stresem może pomóc w zarządzaniu emocjami w trakcie występów, co jest istotne dla zachowania spokoju i skupienia podczas prezentacji.

Wsparcie emocjonalne i motywacyjne ze strony trenerów, opiekunów oraz innych uczestników jest niezmiernie ważne. Uczestnicy powinni odczuwać wsparcie i zrozumienie, co może znacznie zwiększyć ich pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa podczas występów.

Ponadto, istotne jest dostosowanie prezentacji do umiejętności, potrzeb i możliwości każdego uczestnika. Indywidualne podejście pozwala na stworzenie warunków sprzyjających osiągnięciu sukcesu dla każdej osoby biorącej udział w występie. Dążenie do zapewnienia jak najlepszego doświadczenia i poczucia sukcesu dla każdego uczestnika może mieć znaczący wpływ na ich rozwój osobisty oraz postrzeganie własnych możliwości.

tworzenie sieci wsparcia społecznego, w której zaangażowani są lokalna społeczność, pracodawcy, wolontariusze oraz inni partnerzy, jest kluczowe dla stworzenia otoczenia sprzyjającego integracji osób z niepełnościami intelektualnymi. Takie działania mają istotny wpływ na promowanie pozytywnych postaw społecznych, eliminowanie barier oraz uprzedzeń, a także zapewnienie niezbędnego wsparcia społecznego i zawodowego dla osób z niepełnościami.

Angażowanie lokalnej społeczności jest istotne, ponieważ to właśnie w jej ramach osoby z niepełnościami spędzają większość czasu. Poprzez edukację i świadomość społeczną możemy zmniejszyć dystans i wzmacniać więzi pomiędzy osobami z niepełnościami a ich otoczeniem, co prowadzi do stworzenia bardziej otwartego, zrozumiałego i akceptującego środowiska.

Współpraca z pracodawcami jest również kluczowa dla zapewnienia równych szans na rynku pracy osobom z niepełnościami intelektualnymi. Tworzenie programów integracyjnych, zapewnienie dostępu do odpowiednich narzędzi pracy oraz edukacja pracodawców na temat potrzeb i możliwości osób z niepełnościami są niezmiernie istotne.

Dodatkowo, zaangażowanie wolontariuszy i partnerów społecznych może zapewnić dodatkowe wsparcie, zarówno poprzez udzielanie pomocy w organizacji działań, jak i poprzez osobiste zaangażowanie, które zwiększa świadomość i akceptację w społeczności.

Tworzenie tej kompleksowej sieci wsparcia społecznego przyczynia się do zbudowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa, gdzie osoby z niepełnościami intelektualnymi mają szansę na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym.

Nawiązane partnerstwa z lokalnymi społecznościami umożliwiły osobom z niepełnościami intelektualnymi pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym. Wsparcie tych osób w ich aktywnościach społecznych przyczyniło się do wzrostu motywacji, wzmacniania poczucia własnej wartości i eliminowania izolacji społecznej, które często towarzyszą osobom z niepełnościami.

Zwiększenie zaangażowania w życie społeczne sprawiło, że osoby z niepełnosprawnościami czują się bardziej akceptowane i doceniane, co prowadzi do wzrostu ich samoakceptacji. To z kolei pozwala im łatwiej nawiązywać kontakty z innymi i być bardziej otwartymi na otaczający ich świat.

To wyjątkowo ważne, ponieważ uczestnictwo w życiu społecznym przyczynia się do integracji i budowania więzi społecznych, co z kolei może mieć korzystny wpływ na samopoczucie i jakość życia osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Wzrost samoakceptacji i łatwiejsze nawiązywanie kontaktów otwierają nowe możliwości rozwoju osobistego i społecznego dla tych osób, co jest niezwykle wartościowe i inspirujące.

Zaobserwowano tak pozytywne i konkretne rezultaty w kontekście poprawy psychiki i jakości życia osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Odrzucenie poczucia osamotnienia i bezużyteczności oraz oderwanie się od monotonii rzeczywistości jest istotne dla dobra psychicznego i emocjonalnego każdej osoby.

Utrzymywanie więzi towarzyskich, kontakt z rówieśnikami i budowanie relacji są kluczowe dla uczestników, ponieważ przyczyniają się do poczucia przynależności i akceptacji w społeczności. Rozwój kompetencji interpersonalnych, rozwój pasji i zainteresowań oraz wspólna zabawa mają duży wpływ na rozwój osobisty i społeczny, sprzyjając integracji oraz pełniejszemu uczestnictwu w życiu społecznym.

Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia poprzez wspólną zabawę i aktywności fizyczne jest również bardzo istotne. To nie tylko sprzyja fizycznemu zdrowiu, ale również ma pozytywny wpływ na samopoczucie i ogólną jakość życia.

Te rezultaty pokazują, jak ważne jest tworzenie środowiska, które sprzyja akceptacji, integracji i rozwojowi dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Dają one nadzieję i inspirację, że poprzez odpowiednie wsparcie oraz aktywności, osoby te mogą czerpać radość i spełnienie, osiągając pełniejszy rozwój osobisty i społeczny.



Good practices based on the example of participants in an occupational therapy workshop

The Association for Innovation and Education is the body that runs the Occupational Therapy Workshop (WTZ), which conducts rehabilitation and vocational activities for 25 people.

with moderate and severe disabilities who have an indication to participate in WTZ.

The occupational therapy workshop provides adult disabled people unable to work with the opportunity for social and vocational rehabilitation in terms of acquiring or restoring the skills necessary to take up employment using occupational therapy techniques aimed at developing the ability to perform everyday activities and personal resourcefulness, as well as psychophysical abilities and basic and specialized professional skills that enable participation in vocational training or employment.

Additional methods and techniques can be introduced as part of occupational therapy, but they cannot interfere with the developed rehabilitation program (IPR) in accordance with applicable regulations. Each WTZ participant carries out an individual IPR, which is created and verified on the basis of collected documents, family interview, observations, activities and behaviors in the workshop, initial diagnosis, assessment, and psychologist's opinion.

The program is carried out in the leading workshop and other workshops according to individual needs. WTZ carries out tasks in the field of social and vocational rehabilitation aimed at the general development and improvement of the fitness of each participant, necessary for an independent, independent and active life.

Social rehabilitation includes occupational therapy. The person participating in therapy performs tasks specifically designed, selected, and prepared in such a way that they correct the disorders and limitations occurring in him/her. Each participant performs the same task independently at a pace adapted to his or her own abilities.

Social rehabilitation of people with intellectual disabilities is an important area of work that aims to improve social functioning, social integration and quality of life. The Erasmus+ project implemented by the consortium aims to include and strengthen participation in social and professional life of people at risk of social exclusion and to develop an active integration system through educational and activating activities.

However, it should be noted that in everyday work with people with moderate and severe disabilities, it will not be possible to conduct or introduce activities that are used by other units/ organizations working for people with disabilities.

Participation in the project definitely went beyond the scope of previous rehabilitation. The association is a pioneer in our city of Radom, and probably the surrounding area, which has included the participation of participants in an international educational project in therapeutic methods and techniques.

As part of the project activities, additional forms of activation of all WTZ participants were carried out in the form of dance and sports workshops and sensory arts workshops.

ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

37



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

38



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Dance and sports workshops

As part of the project, the Association for Innovation and Education conducted dance and movement workshops for 25 WTZ participants with moderate and severe intellectual disabilities.

The pandemic period did not have a positive impact on maintaining the participants' physical fitness, which negatively affected their proper development through experiencing the world through physical activity, which is so important for mental health. Limiting activity has a number of consequences such as poor well-being, isolation, lack of energy, obesity and increased tension.

The project had a significant impact on the development of participants' passions and interests, especially through activities that not only focused on education and culture, but also promoted physical activity and sports among people with disabilities.

Dancing WTZ

Movement games, especially dance, are the best stimulation method. Participants of classes do not get bored so quickly, they do not feel pressure related to the imposed discipline, and there is an element of pure pleasure. Motor expression influences their natural development. Dancing is one of the healthiest forms of physical activity.

The aim of the project was to integrate the community through dance and popularize dance. The games will be combined with dance shows, sports games and occupational therapy workshops through, for example, ergotherapy – therapy through work.

The classes were conducted by sports coaches, including a former football player and then trainer of the „Broń Radom” team, and dance coaches – seven-time Polish Champions of Latin American Formations. Over 150 hours of exercise classes were conducted during the project implementation.

Movement is an essential part of every person's life. The music is enjoyable for everyone to listen to. The listener usually interprets the music with movement: nodding his head, stamping, beating the rhythm with his fingers or hand, or with his whole body. This is how the dance meetings as part of the classes began.

Dance workshops, conducted by the Polish Champions of the FTS and PTT federations, played a key role in developing the participants' skills. Through these workshops, participants had the opportunity to explore various dance styles, improve motor coordination, express emotions through dance and build self-confidence.

These classes not only allowed participants to derive joy and satisfaction from physical activity, but also enabled them to present their skills during performances and shows. This was extremely important because it allowed the participants to express themselves and highlight their talents and skills in front of the audience.

It is worth emphasizing that the project participants performed several times in dance shows in front of a wide audience, e.g. during „Dni Dignity 2022”, where they made the audience dance at the Market Square in Radom by dancing „Belgijka”.

They also achieved success by performing on the stage of the Radom Chamber Orchestra during the 5th anniversary of the Association on January 9, 2023, where as the dance group „Bailamos – just dance!” They performed a beautiful Christmas choreography: „All I want for Christmas!” (<https://www.obiektywnie.info.pl/koncert-nowonicy-spótenia-na-rzecz-innowacji-i-edukacji,text,current,1-3,,1158.html?fbclid=IwAR1DR7CCZFmGxvCCQRU-RN7nw3YUkzaLLZP9LhA6FFfSodCEWnVTmFtf1UA>)

Thanks to the implementation of dance workshops, the project participants also presented their skills to the residents of the Social Welfare Home in Radom.

Thanks to the workshops, participants had the opportunity to discover their potential by developing their dance skills. This form of activity has become not only a way to develop interests, but also a way to build self-confidence and social integration through joint activities and artistic presentations. Additionally, music and vocal workshops were introduced for project participants, which significantly influenced the artistic reception of the prepared dance and integration shows.

Participation in the Erasmus+ project Reduce inequalities: stay active, happy and healthy! contributed to promoting equal opportunities in access to physical culture and dance for people with moderate and severe intellectual disabilities, becoming an inspiration for other similar activities.





Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Sports workshops

Sports workshops, conducted by a former football player and coach of the “Broń Radom” team, made a significant contribution to the development of participants’ sports skills. These classes provided opportunities to improve football techniques, improve motor coordination, outdoor gymnastics or hiking, develop team game strategies and build physical fitness.

Through physical activity and participation in sports training carried out as part of the project, participants had the opportunity to feel an integral part of the team. These activities not only focused on developing athletic skills, but also fostered the strengthening of social skills through teamwork, communication, and working together to achieve athletic goals.

Additionally, participating in sports activities allowed participants not only to develop physical skills, but also to take care of their health and fitness. Physical activity has undeniable benefits for mental and physical health, which can significantly improve well-being and overall quality of life.

The joy of competing, achieving sports goals and the feeling of belonging to a team are important aspects that significantly influenced the participants’ well-being and development. These sports workshops not only provided participants with the opportunity to improve their sports skills, but also constituted an important element of social integration and improving the quality of life through physical activity and sports.

Disabled sport is much more than passion or working on fitness. It’s a fight against your own limitations. It is also a way to improve the quality of life, both physically and mentally. As part of the project, outdoor activities were conducted, which influenced local integration with the estate’s residents. Many joint outdoor exercises and sports competitions were organized.

The introduction of dance and sports workshops as an integral part of the Erasmus+ project and as an element of social rehabilitation of people with intellectual disabilities is important for many reasons.

First, these activities promote physical activity, which contributes to improving the health and overall well-being of participants. Physical activity is crucial to maintaining good physical and mental condition, which is especially important for people with intellectual disabilities.

Secondly, dance and sports workshops promote social integration through joint group activities. Participating in such activities allows you to establish relationships, build bonds and develop social skills, which may have a significant impact on the participants’ independence and self-confidence.

Thirdly, through these activities, the project of educating adults with disabilities contributes to changing stereotypes and prejudices regarding their abilities and potential in the field of physical activity and sport. It turns out that people with intellectual disabilities have abilities and talents that can be developed through physical and sports activity, which may contribute to changing social ideas about them.

To sum up, the introduction of dance and movement workshops not only had a positive impact on the physical and mental health of the participants, but also supported their social integration and the development of social and emotional skills. Additionally, social perception of people with disabilities has changed by promoting their physical and sports activities, which may lead to greater acceptance and equal opportunities for all.

Activities undertaken as part of dance and sports workshops are of key importance for the inclusion and personal and professional development of people with intellectual disabilities in the area of physical culture and sports. Performing in front of an audience was a significant challenge, requiring courage, trust and self-confidence on the part of the participants.



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Sensoplastic workshops

Art and sensory workshops were aimed at helping disabled people in better psychophysical development. During the workshops, we influence the quantity by stimulating the receptors and the development of neural connections in the brain. The more connections there are in the brain, the more effective thinking becomes (the impulse reaches the target faster). The aim of the classes is to seek understanding with a disabled person through all possible communication channels (senses).

The aim of the task was to help people with intellectual and physical disabilities improve their functioning and psychodevelopment. Sensoplasty introduces you to the world of smells, textures and colors, develops all your senses, and thus stimulates the development of creativity and creative thinking. Thanks to the use of natural food products, these activities are safe.

The classes were aimed at personality development, motor improvement, manual improvement (including improving hand precision, exercising hand muscles), developing awareness of one's own body, socialization, developing independence and increasing faith in one's own abilities, speech development, developing space awareness and activities in it. and learning to share this space with other people. During the workshops, participants learn to calm down their emotions and are motivated to act and create creatively.

Such activities are of great importance for sensitizing the hands, because the hand is one of the basic tools for exploring the world. While having fun, participants experiment and learn about various materials, structures, textures and their properties. Sensitizing hands and using them creatively greatly expands the ability of disabled people to understand the surrounding world.

Sensory and artistic classes enabled disabled people and people with developmental deficits to express their observations, experiences and feelings. Moreover, by painting, sticking, mixing, pouring and crushing, they learned to maintain and shape their attention, and developed perceptiveness and concentration. During the 150-hour sensory workshops, there were classes on making soaps, candles, gardening, art and cooking workshops and woodworking games.

Soap making workshops

Soap-making workshops are simple classes in which people experimented with form, color, shape, texture and smell. The participants created soaps according to their own design.

During the workshops, soaps of various shapes, scents and colors were made. Natural cosmetics were used (simple creams, floral waters, sprays, etc.), which fits into the themes of sustainable development, environmental protection and green thinking.

Candle making workshops

Candle-making workshops introduced participants with intellectual disabilities to the world of ecological products and taught them how to care for the environment. During art workshops, participants created beautiful, aromatic candles on their own, using natural ingredients such as essential oils and herbs. Discovering different shapes, colors and smells provided an opportunity to develop creativity and also allowed us to acquire skills useful in everyday life.

Workshops on making candles and soaps were a fascinating form of handicraft for participants with intellectual disabilities, which allowed them to experiment with various techniques and materials, while teaching patience and precision. These classes influenced integration, strengthened hand therapy and developed barrier-free communication. It was a time full of magic, respite and creative exploration.

ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

46



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji Polska

Artistic Workshops

During the project, the participants' talents and interests were also developed through various types of artistic works, including: making greeting cards – Christmas cards, painting wooden, ceramic and glass elements

making pictures and figurines from salt dough, making various decorations from pasta and other food products, painting, drawing, pasting pictures with various materials (tissue paper, colored papers, scraps of fabric, wallpaper, napkins). The participants performed diamond embroidery and also learned embroidery using an embroidery machine.

Participants used cutting and sewing equipment, embroidery, machine sewing and overlocking, making various felt decorations, aprons, bags, and using an iron. They learned basic and decorative stitches; they learned basic tailoring activities: sewing on a button, darning, pulling ribbons, elastic bands, etc.

Participants made simple flower arrangements in glass or in the form of standing arrangements. The classes were aimed at equipping participants with the knowledge and skills needed to make objects that have specific functional and artistic values. The work to be done was selected according to the individual possibilities and abilities of the participant, so that everyone had a chance to take advantage of additional classes and promote the idea of LLL!

The works performed during the artistic workshops were intended to develop cognitive and intellectual abilities, influence psychomotor skills, and teach patience, perseverance and imagination. Participants developed manual dexterity, precision of movements, attention, concentration and spatial orientation.





dziedzia: Stowarzyszenie na rzecz
Innowacji i Edukacji

Workshops „Wonders of technology”

As part of its educational activities in the vocational education sector, the Association for Innovation and Education has established close cooperation with vocational instructors from one of the best vocational schools in the country educating wood and forestry professions.

During the project activities, participants with intellectual disabilities learned methods of processing, joining, impregnating and painting wood, gluing wood, and cleaning it with sandpaper. They had the opportunity to combine different materials and design patterns, and also learned about tools and power tools for working with wood and other materials. They learned the principles of occupational health and safety when using carpentry equipment (drill, jigsaw, milling machine and grinder) as well as the principles and techniques of using tools for work.

Occupational therapy conducted during technical workshops allowed the development of manual skills of the project participants, development of spatial orientation and concentration of attention, and eye-hand coordination. Participants developed manual skills, as well as patience, diligence, accuracy, diligence and self-control.

Participation in design activities allowed WTZ participants to practically acquire skills in performing simple technical activities and making wooden feeders, houses for birds, insects, hedgehogs, cat boxes, and wooden and metal stands for Christmas decorations.

It is worth emphasizing that during these classes, our participants prepared, for example, plywood coasters with the project logo, which was used as a material to disseminate the results of the Erasmus+ project Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

During the observation of the participants' work, an increase in the scope of skills necessary for the participants to function independently in everyday life according to their individual capabilities was noticed, as well as the development of interests and skills required/preparing them to work in social economy enterprises.

Computer workshops

The classes offered in the project in the computer lab were based on occupational therapy using a computer and other computer devices. The nature of the classes was varied and depended on the level and type of advancement of the participants, manual dexterity and writing and reading skills.

The variety of work proposed as part of the therapy allowed participants to discover their computer skills and improve their intellectual and manual skills.

Participants learned practical computer skills - using a mouse, keyboard, managing files and folders, and basic use of the MS Office suite. They took advantage

from devices in the studio (scanner, printer, guillotine, laminator, camera). They became familiar with modern technology and used it practically, creating simple multimedia presentations about the project using photos, or preparing videos using photos or background music, which served as materials disseminating the project results, which are posted on the project's fanpage.

During the workshops offered by the project, they learned about the virtual world on the Internet by searching for information on specific topics. Participants developed graphics that were used during sublimation.

When working with a computer, games and educational programs were also used to develop perceptiveness, logical thinking and memory, and stimulate the imagination.

Participation in the project allowed for learning the basic principles of using a computer and information technology, improving spelling, observing the rules of punctuation, as well as developing drawings in graphic programs, i.e. the COREL program obtained in the project.

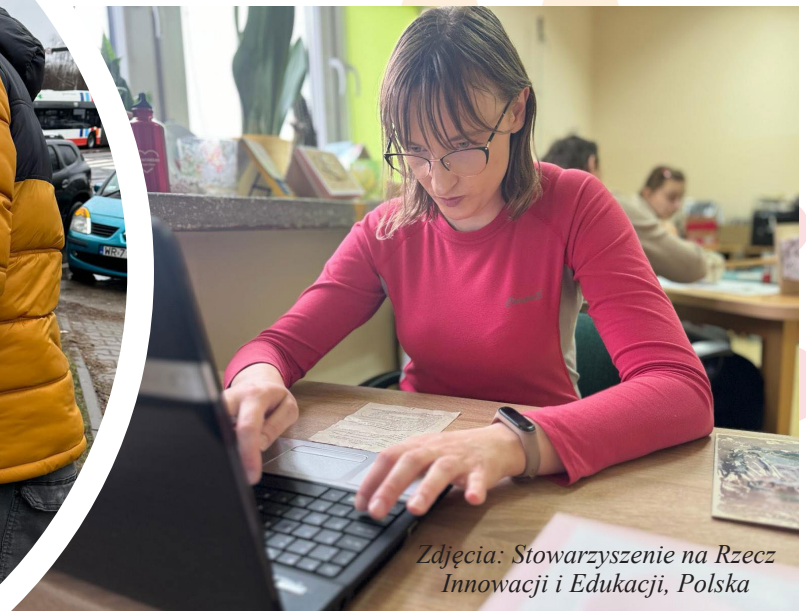
During the classes, participants could acquire skills useful in everyday life, thereby developing their logical thinking skills.



ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

51



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Social skills workshops

For most participants with moderate and severe intellectual disabilities, taking part in an international partnership was their first foreign workshop, raising many concerns, but bringing only positive effects.

One of the first steps taken in the implementation of the project was the introduction of creative methods of teaching English with a professional teacher. Why? The reason was simple – a five-day, or in our case even eight-day, study visit of our participants to the Hungarian partner's institution. We focused on innovative and creative teaching methods that are tailored to the individual needs and skills of participants. Interactive methods, art, games and simulations were used to stimulate the interest and engage people with intellectual disabilities, thus supporting their social and professional development. The choice of these methods resulted from the need to prepare participants for a study visit to a partner institution in Hungary.

Creative approaches to teaching English were therefore intended not only to prepare participants for the study visit, but also to develop their communication and social skills and open new opportunities for professional development. Through interactive learning methods such as art, games and simulations, participants had the opportunity to actively participate in the educational process, which in turn influenced their greater involvement and development of social competences.

The main goal was to adapt the teaching process to the individual needs and skills of participants, especially people with intellectual disabilities. The focus was on interactive methods, the use of art, games and simulations, which not only increase interest, but also engage people with disabilities. Such methods supported participants' social and professional development through active participation in the learning process.

Participating in an international partnership was a significant challenge for most people, especially if it was their first experience abroad. However, the benefits of such a project can be invaluable. In the case of a project supporting social and professional rehabilitation, an independent trip abroad was an excellent training in independence. Having to handle various documents, such as an ID card or passport, can be a great exercise in responsibility. The use of foreign currency aided the development of economic skills. It is also important to develop social skills through contact with another country, language, culture and food.

For most people, traveling abroad and gaining such experience may be normal, but for people with disabilities it can be a unique life adventure. Dealing with these challenges can bring tangible benefits, such as strengthening your self-esteem and broadening your perspective on the surrounding reality. This life lesson can be not only educational, but also inspiring and empowering for each person participating, regardless of their abilities or disabilities.

People with disabilities who travel abroad often experience a strengthening of their self-esteem by overcoming obstacles and challenges that may arise during the trip. Such an experience can help build self-confidence and increase self-acceptance by overcoming difficulties.

Moreover, traveling and staying in a foreign environment can broaden your perspective on the surrounding reality. By gaining experience in traveling, people with disabilities can better understand cultural and social diversity and challenges related to disabilities in various environments.

The project assumed support for social and professional rehabilitation. Traveling independently without the participation of caregivers/family members is an exercise in independence. The need to use documents, such as an ID card or passport, is a training in responsibility. Using foreign

currency is economic training. Social skills will be strongly developed, i.e. contact with a foreign country, language, culture and food. For most people this is the norm, for people with disabilities it is often the adventure of a lifetime, and coping with all this is a lesson that will bring tangible results – strengthening self-esteem, looking more broadly at the reality around us.

This life lesson not only provided participants with knowledge and experience, but was also inspiring and empowering for each person participating, regardless of their abilities or disabilities. It provided the opportunity to develop adaptation skills, openness to new situations and encouraged people to look for ways to cope with challenges. This unique life adventure brought many valuable experiences and allowed participants to look at the world in a new, more comprehensive way.

Summary of project activities dedicated to WTZ participants with moderate and severe intellectual disabilities

Participation in the project clearly went beyond the existing rehabilitation framework, focusing on innovative approaches that expanded the educational and social horizons of the participants.

The activities undertaken in the project used various forms of therapy, taking into account the development of participants' personal skills. Public speaking can be stressful and difficult for many people, regardless of their intellectual disability. However, thanks to support and appropriate preparation, the project participants had the opportunity to overcome these difficulties and present their dance and sports skills to the audience.

Inclusion in public performances was not only an opportunity to demonstrate participants' abilities and skills, but also to develop self-confidence and build confidence in their skills. Preparing for and participating in public performances during these workshops was an important step in the process of developing social and emotional skills.

Additionally, this form of presenting skills was also a way to change social ideas about the capabilities of people with intellectual disabilities in the area of physical culture and sports. Thanks to these performances, participants had the opportunity to prove their skills and talents, which could contribute to reducing stereotypes and prejudices against people with disabilities.

Performing in front of an audience has a much deeper meaning than just presenting skills. Not only are they an opportunity to demonstrate talent, but they are also important for building self-confidence, developing communication skills and social interaction.

By participating in such performances, participants have a chance to feel appreciated and noticed by others. This, in turn, plays a key role in building their self-esteem and social integration. Feeling accepted and supported by the community can be extremely motivating and empowering for people with disabilities.

Cooperation with local communities opens the door for people with disabilities, enabling them to fully participate in social and professional life through various types of projects, workshops and participation in social events. This not only gives them the opportunity to actively participate, but also helps them build bonds with other community members, which in turn promotes their integration and sense of belonging.

Performances in front of an audience as part of the project were an important step in changing the stereotypes and prejudices present in society towards people with disabilities. By presenting their skills and talents, the participants could clearly show that they are capable and have a lot to offer to society.

Such speeches can effectively dispel negative beliefs and make society aware that people with disabilities have various talents and skills that are worthy of attention and respect. By showing their potential, participants can contribute to changing the social perspective and generating greater acceptance and social integration.

These performances not only have the potential to change the way society views people with disabilities, but also have the potential to generate greater interest in their talents and skills. This, in turn, may contribute to the increase of participants' self-esteem and self-esteem, which is extremely important for their further personal and social development.

Preparing to perform in front of an audience as part of the project requires a comprehensive approach that not only includes learning specific dance or sports skills, but also focuses on developing self-confidence, working on breathing techniques, coping with stress and providing appropriate emotional and motivational support.

Training in specific sports or dance skills is crucial, but building self-confidence in participants is equally important. Working on breathing techniques and stress management can help you manage your emotions during performances, which is important for staying calm and focused during a presentation.

Emotional and motivational support from trainers, caregivers and other participants is extremely important. Participants should feel supported and understood, which can significantly increase their self-confidence and sense of security while performing.

Moreover, it is important to adapt the presentation to the skills, needs and capabilities of each participant. An individual approach allows you to create conditions conducive to success for each person taking part in the performance. Striving to provide the best possible experience and sense of success for each participant can have a significant impact on their personal development and perception of their own capabilities.

Engaging the local community is important because this is where people with disabilities spend most of their time. Through education and social awareness, we can reduce the distance and strengthen the bonds between people with disabilities and their environment, which leads to the creation of a more open, understandable and accepting environment.

Creating a social support network involving the local community, employers, volunteers and other partners is crucial to creating an environment conducive to the integration of people with intellectual disabilities. Such activities have a significant impact on promoting positive social attitudes, eliminating barriers and prejudices, as well as providing the necessary social and professional support for people with disabilities.

Cooperation with employers is also key to ensuring equal opportunities in the labor market for people with intellectual disabilities. Creating integration programs, ensuring access to appropriate work tools and educating employers about the needs and capabilities of people with disabilities are extremely important.

Additionally, the involvement of volunteers and community partners can provide additional support, both by helping to organize activities and through personal involvement that increases awareness and acceptance in the community.

Creating this comprehensive social support network contributes to building a more inclusive society where people with intellectual disabilities have the opportunity to participate more fully in social, professional and cultural life.

Established partnerships with local communities have enabled people with intellectual disabilities to participate more fully in social and professional life. Supporting these people in their social activities contributed to increasing motivation, strengthening self-esteem and eliminating social isolation, which often accompany people with disabilities.

Increasing involvement in social life has made people with disabilities feel more accepted and appreciated, which leads to an increase in their self-acceptance. This, in turn, allows them to establish contacts with others more easily and be more open to the world around them.

This is extremely important because participation in social life contributes to integration and building social bonds, which in turn may have a beneficial impact on the well-being and quality of life of people with intellectual disabilities. Increased self-acceptance and easier establishing contacts open up new opportunities for personal and social development for these people, which is extremely valuable and inspiring.

Such positive and specific results have been observed in the context of improving the psyche and quality of life of people with intellectual disabilities. Rejecting the feeling of loneliness and uselessness and breaking away from the monotony of reality is important for the mental and emotional well-being of every person.

Maintaining social connections, connecting with peers and building relationships are crucial for participants as they contribute to a sense of belonging and acceptance in the community. The development of interpersonal competences, development of passions and interests, and having fun together have a significant impact on personal and social development, promoting integration and fuller participation in social life.

Promoting a healthy and active lifestyle through fun and physical activities is also very important. This not only promotes physical health, but also has a positive impact on well-being and overall quality of life.

The project contributed to supporting the development and creation of new cooperation programs in accordance with international standards. The achieved results show how important it is to create an environment that promotes acceptance, integration and development for people with intellectual disabilities. They give hope and inspiration that, through appropriate support and activities, these people can derive joy and fulfillment, achieving fuller personal and social development by participating in Erasmus+ projects.



Jó gyakorlatok egy foglalkozásterápiás műhely résztvevőinek példája alapján

Az Innovációs és Oktatási Egyesület működteti a Foglalkozásterápiás Műhelyt (WTZ), amely 25 fő számára végez rehabilitációs és szakmai tevékenységet.

közepesen súlyos és súlyos fogyatékossgal élők, akiknek javallatok van a WTZ-ben való részvételle.

A munkaterápiás műhely a munkaképtelen felnőtt fogyatékosok számára szociális és szakmai rehabilitáció lehetőségét nyújtja a munkavállaláshoz szükséges készségek elsajátítása vagy helyreállítása céljából, olyan munkaterápiás technikákkal, amelyek célja a mindennapi tevékenységek végzésére való képesség és a személyes találékonyság fejlesztése. valamint a szakképzésben való részvételt vagy munkavállalást lehetővé tévő pszichofizikai képességek és alapvető és speciális szakmai készségek.

A munkaterápia részeként további módszerek, technikák is bevezethetők, de nem zavarhatják a kidolgozott rehabilitációs programot (IPR) a vonatkozó előírásoknak megfelelően. Minden WTZ résztvevő egyéni szellemi tulajdonjogot hajt végre, amelyet az összegyűjtött dokumentumok, a családi interjú, a megfigyelések, a műhelyben végzett tevékenységek és viselkedések, a kezdeti diagnózis, az értékelés és a pszichológus véleménye alapján hoznak létre és ellenőriznek.

A program a vezető műhelyben és egyéb műhelyekben valósul meg egyéni igények szerint. A WTZ a szociális és szakmai rehabilitáció területén olyan feladatokat lát el, amelyek célja az egyes résztvevők általános fejlesztése és edzettségének javítása, amely szükséges az önálló, önálló és aktív élethez.

A szociális rehabilitáció magában foglalja a munkaterápiát. A terápiában részt vevő személy kifejezetten úgy megtervezett, kiválasztott, előkészített feladatokat végez, hogy azok korigálják a nála előforduló zavarokat, korlátokat. Ugyanazt a feladatot minden résztvevő önállóan, a saját képességeihez igazodó tempóban végzi el.

Az értelmi fogyatékos emberek szociális rehabilitációja fontos munkaterület, amelynek célja a társadalmi működés, a társadalmi integráció és az életminőség javítása. A konzorcium által megvalósított Erasmus+ projekt célja a társadalmi kirekesztéssel veszélyeztetett emberek társadalmi és szakmai életében való részvételének megerősítése, valamint aktív integrációs rendszer kialakítása oktatási és aktivizáló tevékenységekkel.

Figyelembe kell azonban venni, hogy a közepesen és súlyosan fogyatékos emberekkel végzett mindennapi munka során nem lehet olyan tevékenységeket folytatni vagy bevezetni, amelyeket más fogyatékos emberekért dolgozó egységek/szervezetek használnak.

A projektben való részvétel határozottan túlmutat a korábbi rehabilitáció keretein. Az egyesület úttörőnek számít Radom városunkban és valószínűleg a környező térségben, amely magában foglalta egy nemzetközi oktatási projekt résztvevőinek részvételét a terápiás módszerek és technikák terén.

A projekttevékenységek részeként a WTZ összes résztvevőjének további aktivizálási formái tánc- és sportfoglalkozások, valamint érzékszervi művészeti workshopok formájában valósultak meg.

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

58



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

59



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

60



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Tánc- és sportfoglalkozások

A projekt részeként az Innovációs és Oktatási Egyesület 25 középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos WTZ résztvevőnek tartott tánc- és mozgásműhelyt.

A világjárvány időszaka nem gyakorolt pozitív hatást a résztvevők fizikai erőnlétének megőrzésére, ami negatívan befolyásolta megfelelő fejlődésüket a világ lelki egészsége szempontjából oly fontos fizikai tevékenység általi megtapasztalása révén. A tevékenység korlátozásának számos következménye van, például rossz közérzet, elszigeteltség, energiahiány, elhízás és fokozott feszültség.

A projekt jelentős hatást gyakorolt a résztvevők szenvedélyeinek és érdeklődésének alakulására, különösen olyan tevékenységek révén, amelyek nemcsak az oktatásra és a kultúrára összpontosítottak, hanem a mozgássérültek körében is népszerűsítették a testmozgást és a sportolást.

WTZ tánc

A mozgásos játékok, különösen a tánc, a legjobb stimulációs módszer. Az órákon résztvevők nem unatkoznak olyan gyorsan, nem érznek nyomást a kiszabott fegyelem miatt, és van benne a tiszta élvezet. A motoros kifejezés befolyásolja természetes fejlődésüket. A tánc a fizikai aktivitás egyik legegészségesebb formája.

A projekt célja a közösség integrálása a táncon keresztül és a tánc népszerűsítése volt. A játékokat táncbemutatókkal, sportjátékokkal és munkaterápiás műhelyekkel kombinálják, például az ergoterápia - munka által végzett terápia révén.

Az órákat sportedzők vezették, köztük a Broń Radom csapat egykori labdarúgója, majd edzője, valamint táncedzők – a latin-amerikai formációk hétszeres lengyel bajnokai. A projekt megvalósítása során több mint 150 órányi gyakorlatot tartottak.

A mozgás minden ember életének elengedhetetlen része. A zene mindenki számára élvezetes hallgatható. A hallgató általában mozgással értelmezi a zenét: fejbiccentéssel, bélyegzéssel, ujjjaival vagy kézzel, vagy egész testével üti a ritmust. Így kezdődtek a táncfalalkozók a foglalkozások keretében.

A résztvevők képességeinek fejlesztésében kulcsszerepet játszottak az FTS és PTT szövetségek lengyel bajnokai által vezetett tánc workshopok. Ezeken a workshopokon a résztvevőknek lehetőségük volt különböző táncstílusok felfedezésére, motoros koordináció fejlesztésére, érzelmek kifejezésére a táncon keresztül és önbizalom építésére.

Ezek az órák nem csak azt tették lehetővé, hogy a résztvevők örömet és elégedettséget szerezzenek a fizikai aktivitásból, hanem lehetővé tették számukra, hogy előadások és műsorok során bemutassák képességeiket. Ez rendkívül fontos volt, mert így a résztvevők kifejezhették magukat, és a közönség előtt kiemelhették tehetségüket és képességeiket.

Érdeemes hangsúlyozni, hogy a projekt résztvevői többször léptek fel táncbemutatókon széles közönség előtt, például a „Dni Dignity 2022” alkalmával, ahol a „Belgijka” táncsal táncolták meg a közönséget a radomi Piactéren.

Sikereket értek el azzal is, hogy 2023. január 9-én, az Egyesület fennállásának 5. évfordulóján a Radomi Kamarazenekar színpadán léptek fel, ahol a „Bailamos - csak táncolj!” Gyönyörű karácsonyi koreográfiát adtak elő: „All I want for Christmas!” (<https://www.obiektywnie.info.pl/koncert-nowoniczy-spoltenia-na-rzecz-innowacji-i-edukacji,szoveg,aktualis,1-3,,1158.html?fbclid=IwAR1DR7CCZFmGxvCCQRU-RN7nwZV3YUCQRU-RN7nwZV3YUCFn6fWLLFICeFt>)

A táncfoglalkozások megvalósításának köszönhetően a projekt résztvevői a Radomi Szociális Otthon lakóinak is bemutatták tudásukat.

A workshopoknak köszönhetően a résztvevőknek lehetőségük volt felfedezni bennük rejlő lehetőségeket tánctudásuk fejlesztésével. Ez a tevékenységi forma nemcsak az érdeklődés kibontakoztatásának eszközévé vált, hanem az önbizalom és a társadalmi beilleszkedés kialakításának eszközévé is vált közös tevékenységeken, művészi előadásokon keresztül. Emellett zenei és énekes workshopokat is bevezettek a projekt résztvevői számára, amelyek jelentősen befolyásolták az előkészített tánc- és integrációs műsorok művészi fogadtatását.

Részvétel az Erasmus+ projektben Csökkentse az egyenlőtlenségeket: maradjon aktív, boldog és egészséges! hozzájárult a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos emberek esélyegyenlőségének elősegítéséhez a testkultúrához és a tánchoz való hozzáférésben, inspirációt adva más hasonló tevékenységekhez.



HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

63



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Sport

A „Broń Radom” csapat egykori labdarúgója és edzője által vezetett sportfoglalkozások jelentős mértékben hozzájárultak a résztvevők sportképességének fejlesztéséhez. Ezek az órák lehetőséget nyújtottak a futballtechnikák fejlesztésére, a motoros koordináció fejlesztésére, a szabadtéri gimnasztikára vagy túrázásra, csapatjáték-stratégiák kidolgozására és a fizikai erőnlét fejlesztésére.

A résztvevők testmozgáson és a projekt részeként megvalósuló sportedzéseken keresztül a csapat szerves részének érezhették magukat. Ezek a tevékenységek nemcsak az atlétikai készségek fejlesztésére irányultak, hanem a szociális készségek erősítését is elősegítették csapatmunka, kommunikáció és közös munka révén a sportcélok elérése érdekében.

Emellett a sporttevékenységeken való részvétel lehetővé tette a résztvevőknek, hogy ne csak fizikai képességeiket fejlesszék, hanem egészségükről és erőnlétükről is gondoskodjanak. A fizikai aktivitás vitathatatlan előnyökkel jár a mentális és fizikai egészség szempontjából, ami jelentősen javíthatja a jólétet és az általános életminőséget.

A versenyzés öröme, a sportcélok elérése, a csapathoz tartozás érzése olyan fontos szempont, amely jelentősen befolyásolta a résztvevők közérzetét, fejlődését. Ezek a sportfoglalkozások nemcsak sporttudásuk fejlesztésére adtak lehetőséget a résztvevőknek, hanem fontos elemei voltak a társadalmi beilleszkedésnek és a testmozgás és a sport általi életminőség javításának.

A fogyatékkal élők sportja sokkal több, mint szenvedély vagy a fitness munkája. Ez a saját korlátai elleni küzdelem. Ez is egy módja annak, hogy javítsa az életminőséget, mind fizikailag, mind szellemileg. A projekt részeként szabadtéri tevékenységeket folytattak, amelyek befolyásolták a birtok lakóival való helyi integrációt. Sok közös szabadtéri gyakorlatot, sportversenyt rendeztek.

A tánc- és sportműhelyek bevezetése az Erasmus+ projekt szerves részeként és az értelmi fogyatékosok szociális rehabilitációjának elemeként több okból is fontos.

Először is, ezek a tevékenységek elősegítik a fizikai aktivitást, ami hozzájárul a résztvevők egészségének és általános jólétének javításához. A fizikai aktivitás kulcsfontosságú a jó fizikai és mentális állapot megőrzéséhez, ami különösen fontos az értelmi fogyatékosokkal élőknél számára.

Másodszor, a tánc- és sportműhelyek közös csoportos tevékenységeken keresztül elősegítik a társadalmi integrációt. Az ilyen tevékenységekben való részvétel lehetővé teszi a kapcsolatok kialakítását, a kötelek építését és a szociális készségek fejlesztését, amelyek jelentős hatással lehetnek a résztvevők függetlenségére és önbizalmára.

Harmadszor, ezeken a tevékenységeken keresztül a fogyatékos felnőttek oktatását célzó projekt hozzájárul ahhoz, hogy megváltoztassák a sztereotípiákat és előítéleteket a fizikai aktivitás és a sport területén a képességeiket és potenciáljukat illetően. Kiderült, hogy az értelmi fogyatékos emberek fizikai és sporttevékenységgel fejleszhető képességekkel és tehetségekkel rendelkeznek, amelyek hozzájárulhatnak a velük kapcsolatos társadalmi elképzelések megváltozásához.

Összességében elmondható, hogy a tánc- és mozgásfoglalkozások bevezetése nemcsak a résztvevők testi-lelki egészségére volt pozitív hatással, hanem támogatta társadalmi beilleszkedésüket, szociális és érzelmi képességeik fejlődését is. Emellett megváltozott a fogyatékkal élők társadalmi megítélése a fizikai és sporttevékenységük népszerűsítésével, ami nagyobb elfogadáshoz és mindenki számára egyenlő esélyekhez vezethet.

A tánc- és sportfoglalkozások keretében végzett tevékenységek kulcsfontosságúak az értelmi fogyatékosokkal élőknél a befogadása, személyes és szakmai fejlődése szempontjából a testkultúra és a sport területén. A közönség előtti fellépés komoly kihívás volt, bátorságot, bizalmat és önbizalmat igényelt a résztvevőktől.



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska

Szenzoplasztikus műhelyek

A művészeti és érzékszervi műhelyek célja a fogyatékkal élők jobb pszichofizikai fejlődésének elősegítése volt. A workshopok során a receptorok stimulálásával befolyásoljuk a mennyiséget valamint az agy idegi kapcsolatok fejlődése. Minél több kapcsolat van az agyban, annál hatékonyabb a gondolkodás (az impulzus gyorsabban ér célba). A foglalkozások célja, hogy minden lehetséges kommunikációs csatornán (érzéken) keresztül megértésre törekedjünk egy fogyatékos személlyel.

A feladat célja az volt, hogy segítse az értelmi és testi fogyatékossgal élő emberek működését, pszichofejlődését. A szenzoplasztika bevezet az illatok, textúrák és színek világába, fejleszti minden érzékszervét, ezáltal serkenti a kreativitás és a kreatív gondolkodás fejlődését. A természetes élelmiszerek használatának köszönhetően ezek a tevékenységek biztonságosak.

A foglalkozások célja volt a személyiségfejlesztés, a mozgásfejlesztés, a manuális fejlesztés (beleértve a kézi precizitás fejlesztését, a kézizmok gyakorlását), a saját testtudat fejlesztését, a szocializációt, az önállóság fejlesztését és a saját képességekbe vetett hit növelését, a beszédfejlesztést, a tértudat fejlesztését, ill. és megtanulják megosztani ezt a teret másokkal. A workshopok során a résztvevők megtanulják lecsillapítani érzelmeiket, és motivációt kapnak a kreatív cselekvésre és alkotásra.

Az ilyen tevékenységek nagy jelentőséggel bírnak a kéz érzékenyítésében, mert a kéz a világ felfedezésének egyik alapvető eszköze. A résztvevők szórakozás közben kísérleteznek és tanulnak különféle anyagokról, szerkezetekről, textúrákról és tulajdonságaikról. A kezek érzékeny tétele és kreatív használata nagymértékben bővíti a fogyatékkal élők képességét a környező világ megértésére.

Az érzékszervi és művészeti foglalkozások lehetővé tették a fogyatékkal élők és a fejlődési fogyatékkal élők számára, hogy kifejezzék észrevételeiket, tapasztalataikat, érzéseiket. Sőt, festéssel, ragasztással, keveréssel, öntéssel, zúzással megtanulták fenntartani, formálni a figyelmüket, fejlődött az észlelőképesség és a koncentráció. A 150 órás érzékszervi foglalkozásokon szappan-, gyertyakészítési, kertészeti, művészeti és főzőfoglalkozások, famegmunkáló játékok voltak.

Szappankészítő műhelyek

A szappanfőző műhelyek egyszerű foglalkozások, amelyeken az emberek formával, színnel, formával, állaggal és szaggal kísérleteztek. A résztvevők saját tervezésű szappanokat készítettek.

A foglalkozások során változatos formájú, illatú és színű szappanok készültek. Természetes kozmetikumok kerültek felhasználásra (egyszerű krémek, virágvizek, spray-k, stb.), amely illeszkedik a fenntartható fejlődés, a környezetvédelem és a zöld gondolkodás témakörébe.

Gyertyakészítő műhelyek

A gyertyakészítő műhelyek a környezetbarát termékek világába vezették be az értelmi fogyatékkal élő résztvevőket, és megtanították őket a környezetvédelemre. A művészeti workshopok során a résztvevők saját maguk készítettek gyönyörű, aromás gyertyákat természetes összetevőkből, például illóolajokból és gyógynövényekből. A különböző formák, színek és illatok felfedezése lehetőséget adott a kreativitás fejlesztésére, és a mindennapi életben hasznos ismeretek elsajátítását is lehetővé tette.

A gyertya- és szappankészítési műhelyek az értelmi fogyatékos résztvevők számára lenyűgöző kézműves formát jelentettek, amely lehetővé tette számukra, hogy különféle technikákkal és anyagokkal kísérletezzenek, miközben türelemre és precizitásra tanítottak. Ezek az órák befolyásolták az integrációt, erősítették a kézterápiát és fejlesztették az akadálymentes kommunikációt. Varázslattal, pihenéssel és kreatív felfedezéssel teli időszak volt.

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

67



Zdjęcie: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Workshopok

A projekt során a résztvevők tehetségét és érdeklődését különféle művészeti munkákkal is fejlesztették, többek között: üdvözlőlapok készítése - karácsonyi képeslapok, fa-, kerámia- és üvegelemek festése.

sótsztárból képek, figurák készítése, térsztárból és egyéb élelmiszeripari termékekből különféle dekorációk készítése, festés, rajzolás, képek ragasztása különféle anyagokkal (selyempapír, színes papírok, szövetdarabkák, tapéta, szalvétá). A résztvevők gyémánthímzést végeztek, és hímzőgéppel is megtanultak hímezni.

A résztvevők vágó- és varróeszközöket, hímzést, gépi varrást és overlockolást használtak, különféle filcdíszeket, kötényeket, táskákat készítettek, vasalót használtak. Alap- és díszítőöltéseket tanultak; szabás alaptevékenységet tanultak: gombvarrás, darázslás, szalaghúzás, gumiszalag stb.

A résztvevők egyszerű virágdíszeket készítettek üvegből vagy állódíszek formájában. Az órák célja az volt, hogy a résztvevők elsajátítsák azokat az ismereteket és készségeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy olyan tárgyakat készítsenek, amelyek sajátos funkcionális és művészi értékekkel rendelkeznek. Az elvégzendő munka a résztvevő egyéni lehetőségeihez és képességeihez igazodva került kiválasztásra, így mindenkinek lehetősége volt kihasználni a további órákat és népszerűsíteni az LLL gondolatát!

A művészeti foglalkozásokon előadott alkotások a kognitív és intellektuális képességek fejlesztését, a pszichomotoros készségek befolyásolását, türelemre, kitartásra és képzelőerőre oktatták. A résztvevők fejlesztették a kézügyességet, a mozdulatok pontosságát, a figyelmet, a koncentrációt és a térbeli tájékozódást.





...dicia: Stowarzyszenie na rzecz
...nowacji i Edukacji

Workshopok „A technológia csodái”

Az Innovációs és Oktatási Egyesület a szakképzési szektorban végzett oktatási tevékenysége keretében szoros együttműködést alakított ki az ország egyik legjobb faipari és erdészeti szakmát oktató szakoktatóival.

A projekttevékenységek során az értelmi fogyatékosokkal élő résztvevők a fa megmunkálásának, illesztésének, impregnálásának, festésének, faragasztásának, csiszolópapírral történő tisztításának módszereit sajátították el. Lehetőségük volt a különböző anyagok és tervezési minták kombinálására, valamint megismerkedtek a fa és egyéb anyagok megmunkálásához szükséges eszközökkel és elektromos szerszámokkal. Megtanulták az asztalos berendezések (fűrő, szűrőfűrész, marógép és köszörű) használatának munkavédelmi alapelveit, valamint a szerszámok munkához való felhasználásának elveit és technikáit.

A technikai workshopok során végzett munkaterápia lehetővé tette a projektben résztvevők manuális képességeinek fejlesztését, a térbeli tájékozódás és a figyelemkoncentráció, valamint a szem-kéz koordináció fejlesztését. A résztvevők a kez ügyesség mellett fejlődtek a türelem, a szorgalom, a pontosság, a szorgalom és az önuralom.

A tervezési tevékenységekben való részvétel lehetővé tette a WTZ résztvevői számára, hogy gyakorlati ismereteket szerezzenek egyszerű technikai tevékenységek elvégzésében, valamint fa etetők, madarak, rovarok, sündisznók, macskadobozok, valamint fa- és fém állványok készítésében karácsonyi díszekhez.

Érdeemes hangsúlyozni, hogy ezeken az órákon résztvevőink például a projekt logójával ellátott rétegelt lemez alátéteket készítettek, amelyek anyagként szolgáltak az Erasmus+ projekt eredményeinek terjesztéséhez. Csökkentsd az egyenlőtlenségeket: maradj aktív, boldog és egészséges!

A résztvevők munkájának megfigyelése során megfigyelhető volt a mindennapi életben való önálló, egyéni képességeik szerinti működéshez szükséges készségek körének növekedése, valamint az érdeklődési körök és a munkavégzésre szükséges/felkészítő készségek fejlődése. szociális gazdasági vállalkozások.

Számítógépes műhelyek

A projektben a számítógépes laborban kínált órák a számítógépes és egyéb számítógépes eszközökkel végzett munkaterápián alapultak. Az órák jellege változatos volt, és a résztvevők fejlettségi szintjétől és típusától, a kez ügyességtől, valamint az írási és olvasási készségtől függött.

A terápia részeként javasolt sokféle munka lehetővé tette a résztvevők számára, hogy felfedezzék számítógépes készségeiket, és fejlesszék intellektuális és kézi készségeiket.

A résztvevők gyakorlati számítógépes ismereteket sajátítottak el – egér, billentyűzet, fájlok és mappák kezelését, valamint az MS Office programcsomag alapvető használatát. Kihasználták

a stúdióban lévő eszközökről (szkenner, nyomtató, guillotine, laminológép, kamera). Megismerkedtek és gyakorlatiasan alkalmazták a modern technológiát, egyszerű multimédiás prezentációkat készítettek a projektről fotók felhasználásával, vagy fényképekkel vagy háttérzenével videókat készítettek, amelyek a projekt eredményeit terjesztő anyagokként szolgáltak, amelyek a projekt rajongói oldalán kerülnek fel.

A projekt által kínált workshopok során konkrét témákról keresve tájékozódtak a virtuális világról az interneten. A résztvevők grafikákat fejlesztettek ki, amelyeket a szublímáció során használtak.

A számítógéppel végzett munka során játékokat, oktatási programokat is alkalmaztak az észlelőképesség, a logikus gondolkodás és a memória fejlesztésére, a képzelet serkentésére.

A projektben való részvétel lehetővé tette a számítógép és az informatika használatának alapelveinek elsajátítását, a helyesírás javítását, az írásjelek szabályainak betartását, valamint a rajzok fejlesztését grafikus programokban, azaz a projektben megszerzett COREL programban.

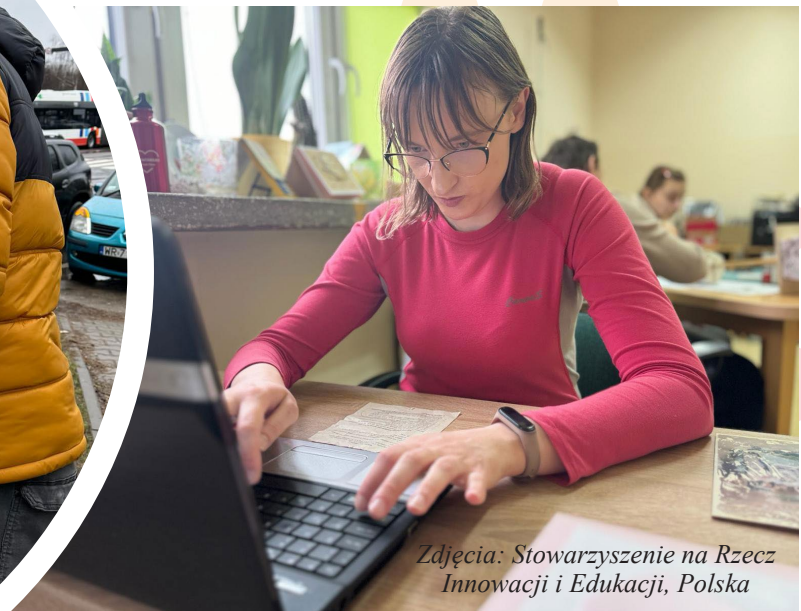
A foglalkozásokon a résztvevők a mindennapi életben hasznos készségeket sajátíthattak el, fejlesztve ezzel logikus gondolkodási készségeiket.



HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

72



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Társadalmi készségek workshopok

A legtöbb középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos résztvevő számára a nemzetközi partnerségben való részvétel volt az első külföldi workshop, amely számos aggályt felvet, de csak pozitív hatásokat hozott.

A projekt megvalósításának egyik első lépése az angol nyelvoktatás kreatív módszereinek bevezetése volt profi tanárral. Miért? Az ok egyszerű volt – résztvevőink ötnapos, esetünkben akár nyolcnapos tanulmányi látogatása a magyar partner intézményében. Az innovatív és kreatív oktatási módszerekre összpontosítottunk, amelyek a résztvevők egyéni igényeihez és készségeihez igazodnak. Interaktív módszereket, művészetet, játékokat és szimulációkat alkalmaztak az értelmi fogyatékos emberek érdeklődésének felkeltésére és bevonására, ezzel is támogatva társadalmi és szakmai fejlődésüket. E módszerek választása abból adódott, hogy fel kellett készíteni a résztvevőket egy magyarországi partnerintézménybe tett tanulmányútra.

Az angoltanítás kreatív megközelítései tehát nemcsak a résztvevők felkészítését szolgálták a tanulmányútra, hanem kommunikációs és szociális készségeik fejlesztését is, és új lehetőségeket nyitottak a szakmai fejlődésre. Az olyan interaktív tanulási módszereken keresztül, mint a művészet, a játékok és a szimulációk, a résztvevőknek lehetőségük nyílt arra, hogy aktívan részt vegyenek az oktatási folyamatban, ami viszont befolyásolta nagyobb részvételüket és szociális kompetenciáik fejlesztését.

A fő cél az volt, hogy a tanítási folyamatot a résztvevők, különösen az értelmi fogyatékosok egyéni igényeihez és készségeihez igazítsák. A középpontban az interaktív módszerek, a művészet, a játékok és a szimulációk alkalmazása állt, amelyek nemcsak növelik az érdeklődést, hanem lekötik a fogyatékkal élőket is. Az ilyen módszerek a tanulási folyamatban való aktív részvétel révén támogatták a résztvevők társadalmi és szakmai fejlődését.

A legtöbb ember számára jelentős kihívást jelentett a nemzetközi partnerségben való részvétel, különösen, ha ez volt az első külföldi tapasztalatuk. Egy ilyen projekt előnyei azonban felbecsülhetetlenek lehetnek. Egy szociális és szakmai rehabilitációt támogató projekt esetében az önálló külföldi utazás kiváló önállósági tréning volt. A különféle dokumentumok, például személyi igazolvány vagy útlevél kezelése nagy felelősségvállalást jelenthet. A devizahasználat elősegítette a gazdasági készségek fejlődését. Szintén fontos a szociális készségek fejlesztése egy másik országgal, nyelvvel, kultúrával és étellel való érintkezés útján.

A legtöbb ember számára a külföldi utazás és az ilyen tapasztalatok megszerzése normális lehet, de a fogyatékkal élők számára ez egy egyedülálló életkaland lehet. Ezekkel a kihívásokkal való szembenézés kézzelfogható előnyökkel járhat, például erősítheti önbecsülését, és kiszélesíti a környező valósággal kapcsolatos perspektíváját. Ez az életlecke nem csak oktató, hanem inspiráló és felhatalmazó is lehet minden résztvevő számára, függetlenül képességeitől vagy fogyatékoságaitól.

A külföldre utazó fogyatékkal élők önbecsülésük erősödését gyakran tapasztalják az utazás során felmerülő akadályok és kihívások leküzdése révén. Egy ilyen élmény segíthet az önbizalom építésében és a nehézségek leküzdésével növelheti az önellfogadást.

Sőt, az utazás és az idegen környezetben való tartózkodás kiszélesítheti a környező valósággal kapcsolatos perspektíváját. Az utazással kapcsolatos tapasztalatok megszerzésével a fogyatékkal élők jobban megérthetik a kulturális és társadalmi sokszínűséget, valamint a fogyatékosággal kapcsolatos kihívásokat a különböző környezetekben.

A projekt szociális és szakmai rehabilitáció támogatását feltételezte. Az önálló utazás a gondozók/

családtagok részvétele nélkül az önállóság gyakorlata. Az okmányok, például személyi igazolvány vagy útlevelel használatának szükségessége felelősségi képzés. A deviza használata közgazdasági képzés. Erőteljesen fejlődnek a szociális készségek, azaz a kapcsolat egy idegen országgal, nyelvvél, kultúrával és étellel. A legtöbb ember számára ez a jellemző, a fogyatékkal élők számára ez sokszor egy élet kalandja, és mindezzel való megbirkózás olyan tanulság, amely kézzelfogható eredményeket hoz – az önbecsülés erősödését, a körülöttünk lévő valóság szélesebb körű szemlélését.

Ez az életecke nem csak tudást és tapasztalatot adott a résztvevőknek, hanem inspiráló és erőt adott minden résztvevő számára, függetlenül képességeitől és fogyatékoságaitól. Lehetőséget adott az alkalmazkodási készségek fejlesztésére, az új helyzetekre való nyitottságra, és arra ösztönözte az embereket, hogy keressenek módokat a kihívásokkal való megbirkózásra. Ez az egyedülálló életkaland sok értékes tapasztalatot hozott, és lehetővé tette a résztvevők számára, hogy új, átfogóbb módon tekintsenek a világra.

A WTZ közepesen súlyos és súlyos értelmi fogyatékosággal élő résztvevőinek szentelt projekttevékenységek összefoglalása

A projektben való részvétel egyértelműen túlmutat a meglévő rehabilitációs kereteken, olyan innovatív megközelítésekre összpontosítva, amelyek kiterjesztették a résztvevők oktatási és szociális horizontját.

A projektben vállalt tevékenységek a terápia különböző formáit alkalmazták, figyelembe véve a résztvevők személyes képességeinek fejlődését. A nyilvános beszéd sok ember számára stresszes és nehéz lehet, értelmi fogyatékoságtól függetlenül. A támogatásnak és a megfelelő felkészülésnek köszönhetően azonban a projekt résztvevőinek lehetőségük nyílt leküzdeni ezeket a nehézségeket, és bemutatni tánc- és sporttudásukat a közönségnek.

A nyilvános előadásokon való részvétel nemcsak a résztvevők képességeinek és készségeinek bemutatására adott lehetőséget, hanem az önbizalom fejlesztésére és a képességeikbe vetett bizalom kialakítására is. A nyilvános fellépésekre való felkészülés és az azokon való részvétel ezeken a workshopokon fontos lépés volt a szociális és érzelmi készségek fejlesztésének folyamatában.

Ezen túlmenően a készségek bemutatásának ez a formája arra is módot adott, hogy megváltoztassák az értelmi fogyatékosággal élők képességeiről alkotott társadalmi elképzeléseket a testkultúra és a sport területén. Ezeknek az előadásoknak köszönhetően a résztvevőknek lehetőségük nyílt arra, hogy bizonyítsák képességeiket és tehetségüket, ami hozzájárulhat a fogyatékkal élőkkel szembeni sztereotípiák és előítéletek csökkentéséhez.

A közönség előtti fellépésnek sokkal mélyebb jelentése van, mint a készségek bemutatása. Nemcsak lehetőség a tehetség bemutatására, de fontosak az önbizalom építéséhez, a kommunikációs készségek fejlesztéséhez és a szociális interakcióhoz is.

Az ilyen előadásokon való részvétellel a résztvevők esélyt kapnak arra, hogy mások megbecsüljék és észrevegyék. Ez pedig kulcsszerepet játszik önbecsülésük és társadalmi integrációjuk kialakításában. A közösség általi elfogadás és támogatás érzése rendkívül motiváló és felhatalmazó lehet a fogyatékkal élők számára.

A helyi közösségekkel való együttműködés megnyitja az ajtót a fogyatékkal élők előtt, lehetővé téve számukra, hogy teljes körűen részt vegyenek a társadalmi és szakmai életben különböző típusú projektek, workshopok és társadalmi eseményeken keresztül. Ez nemcsak lehetőséget ad számukra az aktív részvételre, hanem segíti őket a közösség többi tagjával való kötődés kialakításában is, ami viszont elősegíti beilleszkedésüket és összetartozásukat.

A projekt részeként a közönség előtti előadások fontos lépést jelentettek a társadalomban a fogyatékkal élőkkel kapcsolatos sztereotípiák és előítéletek megváltoztatásában. A résztvevők képességeik és tehetségeik bemutatásával egyértelműen megmutathatták, hogy képesek és sokat tudnak nyújtani a társadalomnak.

Az ilyen beszédek hatékonyan eloszlathatják a negatív hiedelmeket, és tudatosíthatják a társadalomban, hogy a fogyatékos emberek különféle tehetségekkel és készségekkel rendelkeznek, amelyek figyelmet és tiszteletet érdemelnek. A résztvevők potenciáljuk bemutatásával hozzájárulhatnak a társadalmi perspektíva megváltoztatásához, valamint nagyobb elfogadás és társadalmi integráció generálásához.

Ezek az előadások nemcsak megváltoztathatják a társadalom fogyatékos emberekről alkotott képét, hanem arra is képesek, hogy nagyobb érdeklődést keltsenek tehetségük és készségeik iránt. Ez pedig hozzájárulhat a résztvevők önbecsülésének és önbecsülésének növekedéséhez, ami rendkívül fontos további személyes és társadalmi fejlődésük szempontjából.

A közönség előtti fellépésre való felkészülés a projekt részeként olyan átfogó megközelítést igényel, amely nemcsak speciális tánc- vagy sportkészségek elsajátítását foglalja magában, hanem az önbizalom fejlesztésére, a légzéstechnikákra, a stressz kezelésére, valamint a megfelelő érzelmi és motivációs támogatás.

Kulcsfontosságú a speciális sport- vagy tánckészségek képzése, de ugyanilyen fontos a résztvevők önbizalmának építése. A légzési technikákon és a stresszkezelésen végzett munka segíthet az érzelmek kezelésében az előadások során, ami fontos ahhoz, hogy higgadt és koncentrált maradjon a prezentáció során.

Rendkívül fontos az oktatók, gondozók és más résztvevők érzelmi és motivációs támogatása. A résztvevőknek érezniük kell a támogatást és a megértést, ami jelentősen növelheti az önbizalmukat és a biztonságérzetüket előadás közben.

Ezenkívül fontos, hogy az előadást az egyes résztvevők készségeihez, szükségleteihez és képességeihez igazítsuk. Az egyéni megközelítés lehetővé teszi, hogy minden egyes előadásban részt vevő személy számára megteremtse a sikerhez szükséges feltételeket. Az a törekvés, hogy minden résztvevő számára a lehető legjobb élményt és sikerélményt nyújtsa, jelentős hatással lehet személyes fejlődésükre és saját képességeik megítélésére.

A helyi közösség bevonása azért fontos, mert a fogyatékkal élők itt töltik idejük nagy részét. Az oktatás és a társadalmi tudatosság révén csökkenthetjük a távolságot, erősíthetjük a köteleket a fogyatékosokkal élők és környezetük között, ami egy nyitottabb, érthetőbb és elfogadóbb környezet kialakításához vezet.

A helyi közösséget, munkaadókat, önkénteseket és más partnereket bevonó szociális támogató hálózat létrehozása kulcsfontosságú az értelmi fogyatékos emberek integrációját elősegítő környezet megteremtéséhez. Az ilyen tevékenységek jelentős hatással vannak a pozitív társadalmi attitűdök elősegítésére, az akadályok és előítéletek felszámolására, valamint a fogyatékkal élők számára szükséges társadalmi és szakmai támogatás biztosítására.

A munkaadókkal való együttműködés kulcsfontosságú az értelmi fogyatékos emberek munkaerőpiaci esélyegyenlőségének biztosításában is. Kiemelkedően fontos az integrációs programok létrehozása, a megfelelő munkaeszközökhöz való hozzáférés biztosítása és a munkaadók oktatása a fogyatékos emberek szükségleteiről és képességeiről.

Ezen túlmenően az önkéntesek és közösségi partnerek bevonása további támogatást jelenthet, mind a tevékenységek megszervezésének segítségével, mind a személyes részvétel révén, amely növeli a közösségben a tudatosságot és az elfogadást.

Ennek az átfogó szociális támogató hálózatnak a létrehozása hozzájárul egy befogadóbb társadalom felépítéséhez, ahol az értelmi fogyatékosokkal élőknek lehetőségük nyílik a társadalmi, szakmai és kulturális életben való teljesebb részvételre.

A helyi közösségekkel kialakított partnerségek lehetővé tették az értelmi fogyatékosokkal élő emberek számára, hogy teljesebb mértékben vegyenek részt a társadalmi és szakmai életben. Ezeknek az embereknek a társadalmi tevékenységükben való támogatása hozzájárult a motiváció növeléséhez, az önbecsülés erősítéséhez és a fogyatékkal élőket gyakran kísérő társadalmi elszigeteltség megszüntetéséhez.

A társadalmi életbe való fokozott bekapcsolódás hatására a fogyatékosokkal élők elfogadottabbá és megbecsültebbé váltak, ami önfogadásuk növekedéséhez vezet. Ez pedig lehetővé teszi számukra, hogy könnyebben létesítsenek kapcsolatot másokkal, és nyitottabbak legyenek az őket körülvevő világra.

Ez azért rendkívül fontos, mert a társadalmi életben való részvétel hozzájárul a beilleszkedéshez és a társadalmi kötelek kiépítéséhez, ami jótékony hatással lehet az értelmi fogyatékos emberek jólétére és életminőségére. A megnövekedett önfogadás és a könnyebb kapcsolatteremtés új lehetőségeket nyit meg ezeknek az embereknek a személyes és társadalmi fejlődésében, ami rendkívül értékes és inspiráló.

Ilyen pozitív és konkrét eredményeket figyeltek meg az értelmi fogyatékos emberek pszichéjének és életminőségének javítása kapcsán. A magány és a haszontalanság érzésének elutasítása, a valóság egyhangúságától való elszakadás minden ember mentális és érzelmi jóléte szempontjából fontos.

A társas kapcsolatok fenntartása, a kortársakkal való kapcsolattartás és a kapcsolatok kialakítása kulcsfontosságú a résztvevők számára, mivel hozzájárulnak a közösséghez tartozás és elfogadás érzéséhez. Az interperszonális kompetenciák fejlesztése, a szenvedélyek és érdeklődési körök fejlesztése, valamint a közös szórakozás jelentős hatással van a személyes és társadalmi fejlődésre, elősegítve az integrációt és a társadalmi életben való teljesebb részvételt.

Szintén nagyon fontos az egészséges és aktív életmód népszerűsítése szórakoztató és fizikai tevékenységeken keresztül. Ez nemcsak a fizikai egészséget erősíti, hanem pozitív hatással van a jólétre és az általános életminőségre is.

A projekt hozzájárult a nemzetközi szabványoknak megfelelő új együttműködési programok kidolgozásának és létrehozásának támogatásához. Az elért eredmények azt mutatják, mennyire fontos az értelmi fogyatékos emberek befogadását, integrációját, fejlődését elősegítő környezet megteremtése. Reményt és inspirációt adnak, hogy a megfelelő támogatás és tevékenységek révén ezek az emberek örömet és kiteljesedést szerezhetnek, teljesebb személyes és társadalmi fejlődést érhetnek el az Erasmus+ projektekben való részvétellel.

Collection of good practices in Hungary

The Collection of good practices presents the activities implemented in Hungary within the framework of the Reduce inequalities: stay active, happy and healthy! 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182 project. The participants were individuals with mental and physical disabilities, their families and professionals.

Number of participants in Hungary:

	number of participants with disabilities	number of professionals involved	number of volunteers, family members involved
Mandala workshop	5	1	
Handicrafts session	6	1	1
Dance	28	2	4
Seated dance	10	8	10
Pilates	6	1	
Gimstick nordic walking	3	1	
Developing digital competences workshop	6	3	2

The methods used in the project by Human Profess Public Non-profit Ltd:

Sensoplastic workshops

Therapies aiming to reinforce mental health and workshops include art activities such as visual art applications, mandalas, painting, clay modelling, origami, etc. Participation in arts activities also enhances the adaptation process for people with disabilities, helps to find meaning in life, increases their awareness of life and improves their coping mechanisms with illnesses. They are able to express their emotions more effectively, and their mental and psychological well-being changes in a positive direction. Arts-based activities significantly reduce anxiety, improve their quality of life, increase their self-esteem, develop interpersonal relationships and make them more social.

Mandala workshop

The aim of the session:

- at the physical level – calming, relaxing the body
- on the spiritual-mental level – to support concentration, coping with traumas, meditation
- at the group level – to share the experience, to deepen the cohesion of group dynamics, to develop communication in a non-verbal way

The mandalas were used as a meditation tool for people with physical and mental disabilities. During the making of the mandalas, great emphasis was placed on the decorative arts. During the session we used the ancient geometric shapes of the circle. We also shared the philosophy behind the mandala, that the artwork they were creating represented infinity and cyclicity. It also symbolises harmony, tranquillity and fulfilment. Based on colours and shapes, the mandalas created can be used to help and develop different areas of life.

What are they usually used for?

Mandala patterns are primarily used for healing. Its regularly repeating patterns stimulate our energy, so it can raise or increase our energy levels. It balances the function of the left and right hemispheres of the brain. The colours used can be used to improve our mood and achieve spiritual balance.

We helped the participants to use colours by discussing the mood in which they sat down at the beginning of the session and the goal they had set for themselves. Most of them identified reaching the sense of calm, harmony, release of tension, friendliness, optimism, freshness and love as their goals. Together we discussed the meaning of the colours so that they could consciously use them to their mandala. This method also gave them the opportunity to express their current state of mind during the activity, i.e. they could talk more easily about their problems and the reasons for them.

The meaning of the colours of the mandala:

White: relief, perfection, compassion, calmness. The white colour is a stress reliever. The colour of purity, peace and hope, healing, detoxification. It is also a slightly cool colour.

Black: mystery, intuition, insight, rebirth. Together with black, it is the colour of sorrow and sadness, so be careful with it, don't let it dominate your environment.

Grey: spiritual healing, gentleness, love, loyalty. Grey is the colour of restraint. It can increase feelings of insecurity in people who are not confident.

Yellow: friendliness, receptiveness, nature, intelligence. The brightness and warmth of yellow helps against depression and has a good effect on the nervous system. Stimulates brain activity, stimulates logical thinking. It radiates optimism and boosts confidence.

Blue: contentment, relaxation, harmony. Blue is a calming colour, and is believed to have anti-inflammatory effects. It has a good effect on high blood pressure, the nervous system, lowers the pulse rate, and is analgesic. Calm, freshness and serenity are associated with its lighter shades.

Fire red: fearlessness, power, change, love. Red is the colour of excitement and passion, it is energising and emotionally stimulating. It provides warmth. Its appearance radiates vitality, its effect is invigorating.

Purple: philanthropy, idealism, wisdom.

Pink: sensitivity, healing the „inside“. Pink supports love, affection and companionship, and makes people emotionally approachable.

Orange: self-control, vitality, ambition, intuition. Orange conveys a sense of closeness and security, relieves shock and trauma, heals nerves and mood.

Green: growth, trust, connection, healing, calm. Green has a calming effect; it is believed to have a beneficial effect on the heart, lungs and kidneys. It stimulates memory, reduces feelings of fatigue and tension. It is associated with feelings of freshness, calm, hope.

Brown: proximity to the Earth, stability, conscious attachment to the environment. Brown, the colour of the Earth, exudes harmony and warmth. Brown strengthens the connection with the Earth, makes you healthy and helps people to become more balanced.

Silver: supersensory, supernatural abilities, exuberant emotions, prosperity.

Each mandala is different, and its appearance depends on the maker. Preparing it is also a ritual. The healing power of the mandala form lies in the energy that the patterns transmit, so they have an effect on the person looking at them and the environment in which they are placed. All progress, including healing, is based on awareness. And this can be learned. How someone, even a disabled person, feels depends on themselves.

Mandala painting can calm, relax, mobilize our creative energy and heal through the realization of wholeness, inner balance, strength and being WHOLE.

The effects achieved by the mandala session:

During the preparation, we also had to pay attention to breathing, so as not to blend the different coloured parts into each other. This kind of immersive activity has helped people with disabilities and long-term illnesses to experience a much deeper level of calm.

Researchers into the effects of mandalas have found that everyone instinctively chooses a mandala that they can benefit from. Based on this statement, we analysed the works of art together to see how colours affect their emotional state. Participants found it easier to talk about their emotions, problems and life while analysing colours. Their communication has improved, not only with the professional running the session, but also with each other. The participant with autism asked more questions and answered more openly to questions directed at him/her. Another reported an improvement in hand joint stiffness.

The session was positively evaluated, with the participants with epilepsy in particular reporting a positive change in seizure frequency at the end of the session, similar to the participant with brain injury. The epileptic participant's leg movements improved and he calmed himself more easily.

Participants confirmed that our inner tension was steadily relieved as they coloured the mandalas. The end result of their work did not reflect tension, but on the contrary, calmness and beauty.

Participants also reported that the shapes and colours helped them to express themselves and to live their feelings. They were filled with energy, creativity, good will and the will to do something, their thoughts and feelings became clearer. Even the quiet time was about making friends through shared activities.

The mandala workshop is well suited for disabled, long-term sick participants because this activity can be done at home, alone. They have mastered the basics and have grown to love making mandalas, and all of them have reported that they also colour mandalas at home.

Handicrafts sessions

Handcrafting activities develop creativity, independence, problem-solving skills and willpower – skills that can be used in other areas of life. Handicrafts also have a developmental effect on the brain: neurological research shows that information from the tactile and kinesthetic receptors of the hand has a positive effect on cortical function, and hand activities also improve cognitive function. In addition, an important part of the methodology is that the aesthetic and useful object created during the handcrafting activity boosts the maker's confidence.

Handcrafting activities help to preserve and develop existing skills, despite intellectual disabilities. Every work of art tells us about our inner world, has a self-affirming, self-confidence-boosting effect. It can be shown to others, it has collective value, it has an aesthetic quality, and by winning the approval of the community, the person can make himself or herself more accepted. The recreation of events from reality to the plane of creation is an important way of deflecting anger.

To a large extent, art works with non-verbal, “more than just words” means of communication, addressing us in a way that is different from the everyday’s interactions. For people with disabilities, it is often the communication that is challenging, which makes it difficult to engage them in traditional therapeutic relationships. Disability, especially in moderate cases, makes it difficult for them to access their inner world, which in many cases is overcome by handcrafting activities.

This method was calming and counterbalancing for the participants attending the sessions, but also helped with eating disorders.

The sessions proved that beauty, joy and harmony can be experienced not only through music and movement, but various handcrafting activities also help to develop these. Drawing, clay modelling, paper crafting, cutting, gluing, painting, finger painting have all given them so many experiences.

The desire to create is in all of them. Our creative community constantly acquainted with and tried out different handcrafting techniques, and then each of them delved deeper into our chosen craft according to their interests and abilities.

The aim of the creative handcrafting activities was to distract and orientate the attention, to help self-expression, to develop the creative spirit, to spend leisure time in a useful way, to monitor the condition of the disabled person. The craft activities developed creativity, problem-identification and problem-solving skills, and enriched emotional life.

On each occasion, the handicraft activities were accompanied by music for the disabled participants. Applied techniques:

Painting

Painting is an enjoyable, yet meditative pastime. It develops more sophisticated motor skills. Motor skills cover the motor abilities that we are born with or have learned. Painting can improve motor coordination. Manual dexterity has become more refined and coordination skills have improved. During the painting process, participants concentrated solely on the right colours, shapes and technique, which kept their minds actively engaged. This helped to keep away negative thoughts, which can be a trigger for moodiness, anxiety or stress.

The focused attention also helped to relax the muscles and regulate breathing.

For disabled with verbal communication difficulties, it increased their non-verbal communication skills: painting helped them to express their innermost negative and positive emotions. What they couldn’t say or express in everyday life, the canvas could easily handle. Painting is a silent conversation, and when it’s over, it’s as much a relief as if we’d been chatting about our problems for hours.

In the case of people with moderate intelligence, fingerprinting is a good way to use the technique of painting with their fingers and capturing a colourful impression of them on paper. As a first step, the session leader prepared the sample (flower, caterpillar) in advance, which helped the participants to understand and complete the task more accurately. This task develops concentration and the ability to hold attention.

Clay modelling

Clay modelling also has many developmental benefits. It promotes the development of fine motor skills and develops manual dexterity. While pressing, pulling and shaping the clay, the fingers constantly make smaller, larger movements. This strengthens the muscles and develops the dexterity of the hand. Developing fine motor skills is very important. It is important for the precise coordination of vision and fine movements. This activity is also an excellent way to develop hand-eye coordination. Clay modelling is a wonderful creative activity that develops the imagination. Because you have to figure out what you want to create, you have to imagine the process of creating the masterpiece.

Origami

Origami develops concentration, spatial thinking, visual and perceptual skills, but also improves manual dexterity and hand-eye coordination. Because we keep our attention on one object at a time while we create the origami, regular practice can help us to develop mentally focused attention, which stabilises the mind and calms us.

The disabled who participated in the sessions made party garlands. During the repetitive subtasks, their tension eased and they became calmer. Their attention became more focused. They were also willing to open up to the professional running the session and to each other. They were delighted that we organised an exhibition of their work, which they were happy to show to their families.

Drawing

This time, the participants' palms were the „main tool” to help them draw. The first step was to draw around our palms and then, using their imagination, to turn the palms into different animals. The pictures were also displayed in an exhibition.

Leaves, fruits

We also took the handcrafting activities out into nature. The task was for everyone to collect different leaves, flowers and branches. Our goal was to draw a tree using the leaves of the tree. The first step was to draw the trunk, and then everyone glued the leaves they had collected onto the paper, creating the tree's lifelike foliage. Being in nature gave an extra positive charge to the activities.

Dance and sport workshops

Dance

The aim of the sessions was to make the participating disabled more open through touch, movement, music and dance. The participants experience self-identical forms of movement and express their feelings through dance. Their goal is to develop their non-verbal communication through dance. Recalling and articulating experiences of movement were also in focus, as well as promoting confidence and a sense of community.

The effects of dance

When we dance, our bodies produce endorphins, as known as “happyness hormones”, while stress hormones (such as cortisol) are broken down. The endorphins released during dance and movement also have a pain-relieving effect. The movement, which aligns the right and left hemispheres of the brain, stimulates the production of dopamine, which is thought to have an anti-anxiety and euphoric effect.

Dancing calms the nerves, which helps coping with stressful situations more easily. Listening to music while carrying out this activities also has a relaxing effect: slow movements to soft melodies help to calm down, to quiet overwhelming thoughts, to find inner peace and focus on the present. And for those who prefer a faster rhythm, rhythmic movement gets the blood pumping, so the heart works more efficiently and gets stronger. This can reduce the risk of heart disease and high blood pressure.

Dancing also has anti-anxiety and stress management benefits. These factors are important protective factors against depression and lethargy, helping to prevent the onset of these negative conditions. Dance relaxes, mitigates worries, cheers you up and transports you to another world. Dancing is also a free, informal movement, with no rules, only rhythm and melody guiding the activity.

Learning dance steps stimulates both hemispheres of the brain. It develops concentration, cognitive and visual memory, improves the senses of rhythm and balance, and increases improvisation and adaptability. Dancing strengthens breathing, improves circulation, and last but not least, strengthens bones and especially muscles.

Dance helps people with disabilities to develop their cognitive and locomotor skills, mainly to maintain their level and prevent them from deteriorating.

During the sessions the disabled people demonstrated shapes, new, interesting and beautiful movements. For example, as a result of a brain injury, a participant with very rigid muscles often arranges his body in unusual shapes, but he has been able to compensate this phenomenon very nicely in dance.

Dance therapy is a „gentle” healing method where the focus is on bodily-movement experience and expression. The dance sessions worked well for people with disabilities who had symptom complexes that made it difficult for them to verbalise, express themselves and develop social relationships. For them, movement based and dance therapy facilitated the process of opening up through continuous touching and keeping contact with others. Rhythmic movement was useful for both mentally and physically disabled people, as it helped them with non-verbal communication and had a tension-relieving effect.

In the form of circle dance, the disabled participants experienced the support of the community, the support of being part of a community, of a greater whole. This also leads to positive personality development over time, as some of their problems stem from the experience of isolation and loneliness.

Seated dance

People working in day care for people with disabilities and those who employ people with disabilities are the most likely to witness the impact of a disabled family member on the functioning of the whole family. Whether it is a congenital disability or an acquired one, and whether it is physical or mental, it affects the behaviour and development of the parents and the healthy child.

Most people expect parenthood to be a wonderful experience (Feldman & Nash 1984), whereas the reality is much more nuanced than that, and parenthood is one of the most demanding jobs. From the birth of children, a great deal of stress is placed on caregivers, with a multitude of stressors, both acute (e.g. sibling disputes) and chronic (e.g. health problems), daily tasks and the conflicts that come with them (Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019). But the task is particularly difficult for parents whose child has a chronic illness.

The method of seated dance is, as the name suggests, rhythmic movement on a chair to music.

These sessions were attended by family members of disabled people and professionals. What is it like to live with a disabled person? What are the problems for a mother who gives up her job and lives only for her child? Why do men leave, why do marriages break up? These issues arise in every family where a child is born with a disability, or later becomes disabled as a result of an accident or illness.

The most important thing for family members is psychotherapy and a supportive environment. Through the method of seated dance, our aim was to give family members of people with disabilities (mostly mothers and grandmothers) the experience of not being alone. They form a community of shared destiny with people in a similar situation and can discuss the problems with each other. Seated dancing was a relaxing and galvanizing experience for them. They have also expanded their social network by getting to know each other and professionals.

Pilates

Individuals with an acquired impairment often only come into contact with sport as adults, when their personality is already mature, but the acquired impairment can lead to a change in self-image, a loss of confidence and a feeling of vulnerability, often accompanied by pathological psychological reactions such as aggression or hypersensitivity, and the hospital environment can also reinforce the sense of illness and disability (Kálmán-Könczei, 2002).

The aim of the rehabilitation Pilates sessions was to strengthen the deep muscles of the participating disabled participant, to move the joints like a semi chiropractic care and to improve their sense of balance. They also had a positive experience of playing sport together and a stronger sense of belonging to a community.

The exercises in rehabilitation Pilates are designed to build on the elements of traditional Pilates, and also focus on strengthening and stretching, only unlike traditional Pilates, this is a lighter version. Pilates is a system of movement that focuses on stretching and strengthening muscles, to stretch you from head to toe. It is characterised by slow, graceful movements, where the exercises build on each other, reinforcing each other's effects. The movement is complemented by special breathing that increases concentration. The exercises help to make joints more flexible and healthy, reduce postural and musculoskeletal problems, improve cardiovascular fitness, increase lung capacity thanks to the special breathing technique, restore muscle balance, improve concentration and focus.

We found that participants with disabilities who attended the sessions became more flexible, more mobile and less enervated on the days of the sessions. Their posture and their concentration have improved.

Participants with firmer muscles (mostly male) became more flexible, and some had relief from chronic lower back pain. For physically disabled, low intensity training was important.

It was also a great way to relieve stress and had a good effect for their mental health, as it focuses on correct breathing, the body and the harmony of all these. During the training, the participants were in a meditative state, as they focused exclusively on the training, and they locked out everything else for that time.

Gymstick Nordic Walking

Gymstick Outdoor Training opens up a whole new training area for Nordic Walking enthusiasts. With accessory balls, exercise bands and Nordic walking sticks, you get a full-body workout for muscle strength, stability, mobility and flexibility in just a few simple steps. We can choose to exercise in the open air or inside.

Aim and focus of session: cardio respiratory, body composition, muscle strength, muscular endurance and flexibility.

Regular exercise can effectively reduce or prevent a number of functional problems associated with ageing. Strength training helps to delay the reduction of muscle mass and strength. This type of exercise improves the bone structure, and thereby reduces the risk of osteoporosis, improves the balance and thereby minimises the risk of falling, consequently associated with injuries and fractures, and also improves flexibility and range of motion. Physical activity has a favourable effect on the cardiovascular and respiratory systems. Regular exercise is also connected with the maintenance of cognitive function, reducing depression and improving self-esteem. In addition to these, regular physical activity enriches the people with positive emotion and welfare, reduces nervousness and mental stress, improves sleep.

Results so far:

- more active physical performance
- motivation to exercise
- joy of achievement
- increased motivation to exercise
- a sense of community

Sports can open up new horizons in the lives of people with disabilities: people with disabilities can be confronted with the fact that their situation is not unique and that the difficulties they face can be overcome. Sport helps to build new social relationships, overcome the feeling of illness, regain self-confidence and develop a good self-image (Kälbli-Dorogi, 2009).

Developing digital competences workshop

The aim of the digital competence workshop was to make disabled aware of using IT tools according to their own skills. At the end of the workshop, a video film about the project was produced together with the session leader.

During the digital skills workshop sessions, together with participants with disabilities we covered the following topics:

- Brief description of operating systems, installation and architecture. The possibility to reinstall devices
- How mobile phones and tablets work, data backup options
- Device failure possibilities, how to store and use your device
- Physical injuries, upgrade options, important things to know when using mobile devices every day

- Connecting to the internet, installing applications, programs, potential dangers (free WIFI, installing unknown applications)
- Internet and application threats: communication over unencrypted channels, malware attacks, WIFI and bluetooth device connectivity
- Possible ways of sending mail, phishing threats, blackmail, fake websites
- The purpose of phishing email is for scammers to take advantage of people's gullibility and goodwill to obtain information (credit card details, account numbers, passwords) that they can use to swindle the user's money. Using an email application.
- Facebook, instagram, chat app registration, security settings
- Securing the login options used when using applications, two-step identification, how to set a secure password.
- Theory and practice of photography and video production.
- Camera app settings on mobile phone and tablet.
- Filmmaking in practice



ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

87



Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

ENG

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

88



Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

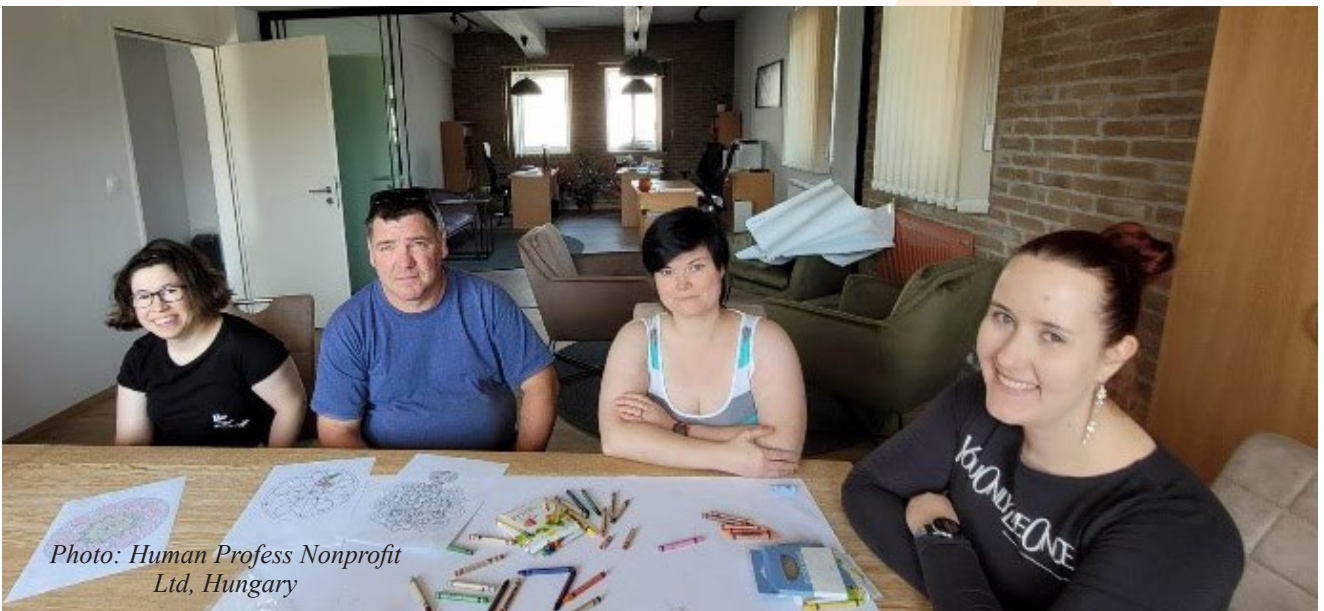


Photo: Human Profess Nonprofit
Ltd, Hungary

Dobre praktyki na Węgrzech

Zbiór dobrych praktyk przedstawia działania realizowane na Węgrzech w ramach projektu Reduce inequalities: stay active, happy and healthy! 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182 project. Uczestnikami były osoby z niepełnosprawnością umysłową i fizyczną, ich rodziny i specjaliści.

Liczba uczestników na Węgrzech:

	liczba uczestników z niepełnosprawnościami	liczba zaangażowanych specjalistów	liczba zaangażowanych wolontariuszy, członków rodzin
Warsztaty z mandali	5	1	
Sesja rękodzieła	6	1	1
Sesja rękodzieła	28	2	4
Zajęcia taneczne stacjonarne	10	8	10
Pilates	6	1	
Zajęcia z nordic walking	3	1	
Warsztaty rozwijające kompetencje cyfrowe	6	3	2

Metody wykorzystane w projekcie przez Human Profess Public Non-profit Ltd:

Warsztaty sensoplastyczne

Terapie mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego i warsztaty obejmują działania artystyczne, takie jak zastosowania sztuki wizualnej, mandale, malarstwo, modelowanie gliny, origami itp. Udział w zajęciach artystycznych usprawnia również proces adaptacji osób niepełnosprawnych, pomaga odnaleźć sens życia, zwiększa ich świadomość życiową i poprawia mechanizmy radzenia sobie z chorobami. Są w stanie skutecznie wyrażać swoje emocje, a ich samopoczucie psychiczne i psychologiczne zmienia się w pozytywnym kierunku. Działania oparte na sztuce znacznie zmniejszają niepokój, poprawiają jakość życia, zwiększają poczucie własnej wartości, rozwijają relacje interpersonalne i czynią je bardziej społecznymi.

Warsztat mandali

Cel sesji:

- na poziomie fizycznym – uspokojenie, rozluźnienie ciała
- na poziomie duchowo-mentalnym – wspieranie koncentracji, radzenie sobie z traumami, medytacja
- na poziomie grupowym – dzielenie się doświadczeniem, pogłębianie spójności dynamiki grupy, rozwijanie komunikacji w sposób niewerbalny.

Mandale były używane jako narzędzie medytacyjne dla osób z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową. Podczas tworzenia mandali duży nacisk położono na sztuki dekoracyjne. Podczas sesji wykorzystaliśmy starożytne geometryczne kształty koła. Podzieliliśmy się również filozofią stojącą za mandalą, że dzieło, które tworzą, reprezentuje nieskończoność i cykliczność. Symbolizuje również harmonię, spokój i spełnienie. W oparciu o kolory i kształty, stworzone mandale mogą być wykorzystywane do pomocy i rozwoju różnych obszarów życia.

Do czego są zwykle używane?

Wzory mandali są przede wszystkim wykorzystywane do uzdrawiania. Regularnie powtarzające się wzory stymulują naszą energię, dzięki czemu mogą podnieść lub zwiększyć nasz poziom energii. Równoważy funkcję lewej i prawej półkuli mózgu. Użyte kolory mogą być wykorzystane do poprawy naszego nastroju i osiągnięcia równowagi duchowej.

Pomogliśmy wykorzystać kolory, omawiając nastrój, w jakim usiedli na początku sesji i cel, jaki sobie wyznaczyli. Większość z nich jako swoje cele wskazała osiągnięcie poczucia spokoju, harmonii, rozładowania napięcia, życzliwości, optymizmu, świeżości i miłości. Wspólnie omówiliśmy znaczenie kolorów, aby mogli świadomie wykorzystać je w swojej mandali. Ta metoda dała im również możliwość wyrażenia swojego aktualnego stanu umysłu podczas ćwiczenia, tj. mogli łatwiej mówić o swoich problemach i ich przyczynach.

Znaczenie kolorów mandali:

Biały: ulga, doskonałość, współczucie, spokój. Biały kolor łagodzi stres. Kolor czystości, spokoju i nadziei, uzdrawiania, detoksykacji. Jest to również kolor nieco chłodny.

Czarny: tajemnica, intuicja, wgląd, odrodzenie. Wraz z czernią jest to kolor smutku i żalu, więc należy z nim uważać, aby nie zdominował otoczenia.

Szary: duchowe uzdrowienie, łagodność, miłość, lojalność. Szary to kolor powściągliwości. Może zwiększać poczucie niepewności u osób, które nie są pewne siebie.

Żółty: życzliwość, otwartość, natura, inteligencja. Jasność i ciepło żółtego koloru pomaga w walce z depresją i ma dobry wpływ na układ nerwowy. Stymuluje aktywność mózgu, pobudza logiczne myślenie. Promieniuje optymizmem i zwiększa pewność siebie.

Niebieski: zadowolenie, relaks, harmonia. Niebieski jest kolorem uspokajającym i uważa się, że ma działanie przeciwzapalne. Ma dobry wpływ na wysokie ciśnienie krwi, układ nerwowy, obniża tętno i działa przeciwbólowo. Spokój, świeżość i pogoda ducha są związane z jego jaśniejszymi odcieniami.

Ognista czerwień: nieustraszoność, siła, zmiana, miłość. Czerwony to kolor ekscytacji i pasji, jest energetyzujący i stymulujący emocjonalnie. Zapewnia ciepło. Jego wygląd emanuje witalnością, jego działanie jest ożywcze.

Fioletowy: filantropia, idealizm, mądrość.

Różowy: wrażliwość, uzdrawianie „wnętrza”. Różowy wspiera miłość, uczucie i towarzystwo oraz sprawia, że ludzie są emocjonalnie przystępni.

Pomarańczowy: samokontrola, witalność, ambicja, intuicja. Pomarańczowy daje poczucie bliskości i bezpieczeństwa, łagodzi szok i traumę, leczy nerwy i nastrój.

Zielony: wzrost, zaufanie, połączenie, uzdrowienie, spokój. Zielony ma działanie uspokajające; uważa się, że ma korzystny wpływ na serce, płuca i nerki. Stymuluje pamięć, zmniejsza uczucie zmęczenia i napięcia. Wiąże się z uczuciem świeżości, spokoju, nadziei.

Brązowy: bliskość Ziemi, stabilność, świadome przywiązanie do środowiska. Brązowy, kolor ziemi, emanuje harmonią i ciepłem.

Brązowy wzmacnia połączenie z Ziemią, sprawia, że jesteś zdrowy i pomaga ludziom stać się bardziej zrównoważonymi.

Srebrny: nadzmysłowe, nadprzyrodzone zdolności, żywiołowe emocje, dobrobyt.

Każda mandala jest inna, a jej wygląd zależy od twórcy. Przygotowanie jej jest również rytuałem. Uzdrawiająca moc formy mandali leży w energii, którą przekazują wzory, więc mają one wpływ na osobę, która na nie patrzy i na otoczenie, w którym są umieszczone. Cały postęp, w tym uzdrawianie, opiera się na świadomości. A tego można się nauczyć. To, jak czuje się ktoś, nawet niepełnosprawny, zależy od niego samego.

Malowanie mandali może uspokoić, zrelaksować, zmobilizować naszą twórczą energię i uzdrowić poprzez uświadomienie sobie całości, wewnętrznej równowagi, siły i bycia KIMŚ.

Efekty osiągnięte dzięki sesji mandali:

Badacze efektów mandali odkryli, że każdy instynktownie wybiera mandalę, z której może czerpać korzyści. Opierając się na tym stwierdzeniu, wspólnie przeanalizowaliśmy dzieła sztuki, aby zobaczyć, jak kolory wpływają na ich stan emocjonalny. Łatwiej było rozmawiać o swoich emocjach, problemach i życiu podczas analizowania kolorów. Ich komunikacja poprawiła się, nie tylko z profesjonalistą prowadzącym sesję, ale także między sobą. Osoba z autyzmem zadawał więcej pytań i odpowiadał bardziej otwarcie na kierowane do niego pytania. Inny zgłosił poprawę sztywności stawów dłoni.

Sesja została pozytywnie oceniona przez wszystkich, a uczestnik z padaczką w szczególności zgłosił pozytywną zmianę częstotliwości napadów pod koniec sesji, podobnie jak osoba z urazem mózgu. Ruchy nóg uczestnika z padaczką poprawiły się i łatwiej się uspokoił.

Uczestnicy potwierdzili, że ich wewnętrzne napięcie było stale łagodzone podczas kolorowania mandali. Efekt końcowy ich pracy nie odzwierciedlał napięcia, a wręcz przeciwnie – spokój i piękno.

Uczestnicy zgłaszali również, że kształty i kolory pomogły im wyrazić siebie i przeżyć swoje uczucia. Byli wypełnieni energią, kreatywnością, dobrą wolą i chęcią zrobienia czegoś, ich myśli i uczucia stały się jaśniejsze. Nawet spokojny czas polegał na nawiązywaniu przyjaźni poprzez wspólne działania.

Warsztaty mandali są odpowiednie dla niepełnosprawnych, długotrwale chorych, ponieważ zajęcia te można wykonywać samodzielnie w domu. Opanowali podstawy i pokochali tworzenie mandali, a wszyscy z nich zgłosili, że kolorują mandale również w domu.

Sesje rękodzieła

Zajęcia manualne rozwijają kreatywność, niezależność, umiejętność rozwiązywania problemów i siłę woli – umiejętności, które można wykorzystać w innych dziedzinach życia. Rękodzieło ma również wpływ na rozwój mózgu: badania neurologiczne pokazują, że informacje z receptorów dotykowych i kinestetycznych dłoni mają pozytywny wpływ na funkcje korowe, a zajęcia manualne poprawiają również funkcje poznawcze. Ponadto ważną częścią metodologii jest to, że estetyczny i użyteczny przedmiot stworzony podczas rękodzieła zwiększa pewność siebie twórcy.

Zajęcia manualne pomagają zachować i rozwijać istniejące umiejętności, pomimo niepełnosprawności intelektualnej. Każde dzieło sztuki mówi nam o naszym wewnętrznym świecie, ma działanie potwierdzające, wzmacniające pewność siebie. Może być pokazywane innym, ma wartość zbiorową, ma walor estetyczny, a zdobywając aprobatę społeczności, osoba może stać się bardziej akceptowana. Odtwarzanie wydarzeń z rzeczywistości na płaszczyznę kreacji jest ważnym sposobem odreagowywania złości.

W dużej mierze sztuka pracuje z niewerbalnymi, „więcej niż słowami” środkami komunikacji, zwracając się do nas w sposób odmienny od codziennych interakcji. W przypadku osób niepełnosprawnych komunikacja często stanowi wyzwanie, co utrudnia zaangażowanie ich w tradycyjne relacje terapeutyczne.

Niepełnosprawność, zwłaszcza w stopniu umiarkowanym, utrudnia im dostęp do ich wewnętrznego świata, który w wielu przypadkach jest przezwyciężany poprzez działania rękodzielnicze.

Metoda ta była uspokajająca i równoważąca dla uczestników w sesjach, ale także pomagała w zaburzeniach odżywiania.

Sesje dowiodły, że piękna, radości i harmonii można doświadczyć nie tylko poprzez muzykę i ruch, ale różne zajęcia rękodzielnicze również pomagają je rozwijać. Rysowanie, modelowanie z gliny, tworzenie z papieru, wycinanie, klejenie, malowanie, malowanie palcami dały im tak wiele doświadczeń.

Pragnienie tworzenia jest w nich wszystkich. Nasza kreatywna społeczność nieustannie zapoznawała się i wypróbowywała różne techniki rękodzielnicze, a następnie każdy z nich zagłębiał się w wybrane przez siebie rzemiosło zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i umiejętnościami.

Celem kreatywnych zajęć rękodzielniczych było odwrócenie i ukierunkowanie uwagi, pomoc w wyrażaniu siebie, rozwijanie twórczego ducha, spędzanie wolnego czasu w pożyteczny sposób, monitorowanie stanu osoby niepełnosprawnej. Zajęcia rękodzielnicze rozwijały kreatywność, umiejętności identyfikowania i rozwiązywania problemów oraz wzbogacały życie emocjonalne.

Przy każdej okazji zajęciom z rękodzieła towarzyszyła muzyka dla osób niepełnosprawnych.

Zastosowane techniki:

Malarstwo

Malowanie to przyjemna, a jednocześnie medytacyjna rozrywka. Rozwija bardziej zaawansowane umiejętności motoryczne. Umiejętności motoryczne obejmują zdolności motoryczne, z którymi się rodzimy lub których się nauczyliśmy. Malowanie może poprawić koordynację ruchową. Zręczność manualna stała się bardziej wyrafinowana, a umiejętności koordynacji poprawiły się. Podczas procesu malowania uczestnicy koncentrowali się wyłącznie na odpowiednich kolorach, kształtach i technice, co aktywnie angażowało ich umysły. Pomogło to odciąć się od negatywnych myśli, które mogą być przyczyną złego nastroju, niepokoju lub stresu.

Skupienie uwagi pomagało również rozluźnić mięśnie i regulować oddech.

W przypadku osób niepełnosprawnych z trudnościami w komunikacji werbalnej zwiększyło to ich umiejętności komunikacji niewerbalnej: malowanie pomogło im wyrazić ich najgłębsze negatywne i pozytywne emocje. To, czego nie mogli powiedzieć lub wyrazić w codziennym życiu, płótno z łatwością mogło sobie z tym poradzić. Malowanie to cicha rozmowa, a po jej zakończeniu odczuwa się taką samą ulgę, jak gdybyśmy godzinami rozmawiali o naszych problemach.

W przypadku osób o umiarkowanej inteligencji dobrym sposobem na wykorzystanie techniki malowania palcami i uchwycenie ich kolorowego odbicia na papierze jest pobieranie odcisków palców. W pierwszym kroku prowadzący sesję przygotował wcześniej próbkę (kwiat, gąsienicę), co pomogło uczestnikom zrozumieć i dokładniej wykonać zadanie. Zadanie to rozwija koncentrację i umiejętność utrzymania uwagi.

Modelowanie w glinie

Modelowanie w glinie ma również wiele zalet rozwojowych. Promuje rozwój umiejętności motorycznych i rozwija zręczność manualną. Podczas naciskania, ciągnięcia i kształtowania gliny palce nieustannie wykonują mniejsze i większe ruchy. Wzmacnia to mięśnie i rozwija zręczność dłoni. Rozwijanie umiejętności motorycznych jest bardzo ważne. Jest to ważne dla precyzyjnej koordynacji wzroku i drobnych ruchów. Ta aktywność jest również doskonałym sposobem na rozwijanie koordynacji ręka-oko. Modelowanie w glinie to wspaniała aktywność twórcza, która rozwija wyobraźnię. Ponieważ musisz wymyślić, co chcesz stworzyć, musisz wyobrazić sobie proces tworzenia arcydzieł.

Origami

Origami rozwija koncentrację, myślenie przestrzenne, umiejętności wizualne i percepcyjne, ale także poprawia zręczność manualną i koordynację ręka-oko. Ponieważ podczas tworzenia origami skupiamy się na jednym obiekcie naraz, regularna praktyka może pomóc nam rozwinąć skupioną uwagę, która stabilizuje umysł i uspokaja nas.

Niepełnosprawni, którzy wzięli udział w sesjach, wykonali girlandy imprezowe. Podczas powtarzających się podzadań ich napięcie zmalało i stali się spokojniejsi. Ich uwaga stała się bardziej skupiona. Byli również skłonni otworzyć się na profesjonalistę prowadzącego sesję i na siebie nawzajem. Byli zachwyceni, że zorganizowaliśmy wystawę ich prac, którą chętnie pokazali swoim rodzinom.

Rysunek

Tym razem „głównym narzędziem” do rysowania były dłonie uczestników. Pierwszym krokiem było rysowanie wokół naszych dłoni, a następnie, używając wyobraźni, przekształcenie dłoni w różne zwierzęta. Obrazy zostały również zaprezentowane na wystawie.

Liście, owoce

Zajęcia z rękodzieła przenieśliśmy również na łono natury. Zadaniem wszystkich było zebranie różnych liści, kwiatów i gałęzi. Naszym celem było narysowanie drzewa przy użyciu jego liści. Pierwszym krokiem było narysowanie pnia, a następnie każdy przykleił zebrane liście na papier, tworząc realistyczne liście drzewa. Przebywanie na łonie natury nadało zajęciom dodatkowy pozytywny ładunek.

Warsztaty taneczne i sportowe

Taniec

Celem sesji było zwiększenie otwartości uczestniczących w nich niepełnosprawnych poprzez dotyk, ruch, muzykę i taniec. Uczestnicy doświadczają własnych form ruchu i wyrażają swoje uczucia poprzez taniec. Ich celem jest rozwijanie komunikacji niewerbalnej poprzez taniec. W centrum uwagi znalazło się również przywoływanie i wyrażanie doświadczeń związanych z ruchem, a także promowanie pewności siebie i poczucia wspólnoty.

Efekty tańca

Kiedy tańczymy, nasze ciała wytwarzają endorfiny, znane jako „hormony szczęścia”, podczas gdy hormony stresu (takie jak kortyzol) są rozkładane. Endorfiny uwalniane podczas tańca i ruchu mają również działanie przeciwbólowe. Ruch, który wyrównuje prawą i lewą półkulę mózgu, stymuluje produkcję dopaminy, która ma działanie przeciwlękowe i euforyczne.

Taniec uspokaja nerwy, co pomaga łatwiej radzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Słuchanie muzyki podczas wykonywania tych czynności ma również działanie relaksujące: powolne ruchy do łagodnych melodii pomagają się uspokoić, wyciszyć przytłaczające myśli, odnaleźć wewnętrzny spokój i skupić się na teraźniejszości. A dla tych, którzy wolą szybszy rytm, rytmiczny ruch pompuje krew, dzięki czemu serce pracuje wydajniej i staje się silniejsze. Może to zmniejszyć ryzyko chorób serca i wysokiego ciśnienia krwi.

Taniec ma również działanie przeciwlękowe i pomaga radzić sobie ze stresem. Czynniki te są ważnymi czynnikami ochronnymi przed depresją i letargiem, pomagając zapobiegać wystąpieniu tych negatywnych stanów. Taniec relaksuje, łagodzi zmartwienia, rozwesela i przenosi do innego świata. Taniec jest również swobodnym, nieformalnym ruchem, w którym nie obowiązują żadne zasady, a jedynie rytm i melodia.

Nauka kroków tanecznych stymuluje obie półkule mózgu. Rozwija koncentrację, pamięć poznawczą i wzrokową, poprawia poczucie rytmu i równowagi oraz zwiększa improwizację i zdolność adaptacji. Taniec wzmacnia oddech, poprawia krążenie i wzmacnia kości, a zwłaszcza mięśnie.

Taniec pomaga osobom niepełnosprawnym rozwijać umiejętności poznawcze i ruchowe, głównie w celu utrzymania ich poziomu i zapobiegania ich pogorszeniu.

Podczas sesji niepełnosprawni demonstrowali kształty, nowe, ciekawe i piękne ruchy. Na przykład, w wyniku urazu mózgu, osoba z bardzo sztywnymi mięśniami często układa swoje ciało w nietypowe kształty, ale był w stanie bardzo ładnie skompensować to zjawisko w tańcu.

Terapia tańcem jest „łagodną” metodą leczenia, w której nacisk kładziony jest na doświadczenie i ekspresję ruchu ciała. Sesje taneczne sprawdziły się w przypadku osób niepełnosprawnych, które miały kompleksy objawów utrudniające im werbalizację, wyrażanie siebie i rozwijanie relacji społecznych. W ich przypadku terapia oparta na ruchu i tańcu ułatwiała proces otwierania się poprzez ciągłe dotykanie i utrzymywanie kontaktu z innymi. Rytmiczny ruch był przydatny zarówno dla osób niepełnosprawnych umysłowo, jak i fizycznie, ponieważ pomagał im w komunikacji niewerbalnej i miał działanie łagodzące napięcie.

W formie tańca w kręgu niepełnosprawni uczestnicy doświadczali wsparcia społeczności, wsparcia bycia częścią społeczności, większej całości. Prowadzi to również do pozytywnego rozwoju osobowości w czasie, ponieważ niektóre z ich problemów wynikają z doświadczenia izolacji i samotności.

Taniec na siedząco

Osoby pracujące w placówkach dziennej opieki nad osobami niepełnosprawnymi oraz osoby zatrudniające osoby niepełnosprawne najczęściej są świadkami wpływu niepełnosprawnego członka rodziny na funkcjonowanie całej rodziny. Niezależnie od tego, czy jest to niepełnosprawność wrodzona czy nabyta, fizyczna czy psychiczna, wpływa ona na zachowanie i rozwój rodziców oraz zdrowego dziecka.

Większość ludzi oczekuje, że rodzicielstwo będzie wspaniałym doświadczeniem (Feldman & Nash 1984), podczas gdy rzeczywistość jest znacznie bardziej zniuansowana, a rodzicielstwo jest jednym z najbardziej wymagających zawodów. Począwszy od narodzin dzieci, na opiekunów nakładany jest ogromny stres, z wieloma stresorami, zarówno ostrymi (np. spory między rodzeństwem), jak i przewlekłymi (np. problemy zdrowotne), codziennymi zadaniami i konfliktami, które się z nimi wiążą (Mikołajczak, Gross, & Roskam, 2019). Zadanie to jest jednak szczególnie trudne dla rodziców, których dziecko cierpi na przewlekłą chorobę.

Metoda tańca na siedząco polega, jak sama nazwa wskazuje, na rytmicznym poruszaniu się na krześle w rytm muzyki. W sesjach tych uczestniczyli członkowie rodzin niepełnosprawnych i profesjonaliści. Jak to jest żyć z osobą niepełnosprawną? Jakie problemy ma matka, która rezygnuje z pracy i żyje tylko dla swojego dziecka? Dlaczego mężczyźni odchodzą, dlaczego małżeństwa się rozpadają? Te kwestie pojawiają się w każdej rodzinie, w której dziecko rodzi się z niepełnosprawnością lub później staje się niepełnosprawne w wyniku wypadku lub choroby.

Najważniejszą rzeczą dla członków rodziny jest psychoterapia i wspierające środowisko. Poprzez metodę tańca na siedząco naszym celem było danie członkom rodzin osób niepełnosprawnych (głównie matkom i babciom) doświadczenia, że nie są sami. Tworzą oni wspólnotę wspólnego losu z osobami w podobnej sytuacji i mogą omawiać problemy między sobą. Taniec na siedząco był dla nich relaksującym i stymulującym doświadczeniem. Rozszerzyli również swoją sieć społeczną, poznając siebie nawzajem i profesjonalistów.

Pilates

Osoby z nabytym upośledzeniem często wchodzą w kontakt ze sportem dopiero w wieku dorosłym, gdy ich osobowość jest już dojrzała, ale nabyte upośledzenie może prowadzić do zmiany obrazu siebie, utraty pewności siebie i poczucia bezbronności, czemu często towarzyszą patologiczne reakcje psychologiczne, takie jak agresja lub nadwrażliwość, a środowisko szpitalne może również wzmacniać poczucie choroby i niepełnosprawności (Kálmán-Könczei, 2002).

Celem rehabilitacyjnych sesji Pilates było wzmocnienie mięśni głębokich uczestniczących w nich niepełnosprawnych, poruszanie stawami jak w pół chiropraktyce i poprawa ich poczucia równowagi. Uczestnicy mieli również pozytywne doświadczenia związane ze wspólnym uprawianiem sportu i silniejszym poczuciem przynależności do społeczności.

Ćwiczenia w rehabilitacji Pilates są zaprojektowane tak, aby opierać się na elementach tradycyjnego Pilates, a także skupiać się na wzmacnianiu i rozciąganiu, tylko w przeciwieństwie do tradycyjnego Pilates, jest to lżejsza wersja. Pilates to system ruchu, który koncentruje się na rozciąganiu i wzmacnianiu mięśni, aby rozciągnąć cię od stóp do głów. Charakteryzuje się powolnymi, pełnymi gracji ruchami, w których ćwiczenia opierają się na sobie nawzajem, wzmacniając nawzajem swoje efekty. Ruch jest uzupełniony specjalnym oddychaniem, które zwiększa koncentrację. Ćwiczenia pomagają uelastyczyć stawy, zmniejszyć problemy z postawą i układem mięśniowo-szkieletowym, poprawić wydolność sercowo-naczyniową, zwiększyć pojemność płuc dzięki specjalnej technice oddychania, przywrócić równowagę mięśniową, poprawić koncentrację i skupienie.

Odkryliśmy, że niepełnosprawni, którzy uczestniczyli w sesjach, stali się bardziej elastyczni, bardziej mobilni i mniej zdenerwowani w dniach sesji. Poprawiła się ich postawa i koncentracja.

Uczestnicy o mocniejszych mięśniach (głównie mężczyźni) stali się bardziej elastyczni, a niektórzy z nich odczuli ulgę w chronicznym bólu dolnej części pleców. Dla osób niepełnosprawnych fizycznie trening o niskiej intensywności był ważny.

Był to również świetny sposób na złagodzenie stresu i miał dobry wpływ na ich zdrowie psychiczne, ponieważ koncentruje się na prawidłowym oddychaniu, ciele i harmonii wszystkich tych elementów. Podczas treningu uczestnicy byli w stanie medytacji, ponieważ skupiali się wyłącznie na treningu i na ten czas wyłączały wszystko inne.

Gimnastyka Nordic Walking

Gymstick Outdoor Training otwiera zupełnie nowy obszar treningowy dla entuzjastów nordic walking. Dzięki piłkom gimnastycznym, taśmom do ćwiczeń i kijom do nordic walking, w zaledwie kilku prostych krokach można uzyskać trening całego ciała, poprawiający siłę mięśni, stabilność, mobilność i elastyczność. Możemy wybrać ćwiczenia na świeżym powietrzu lub w pomieszczeniu.

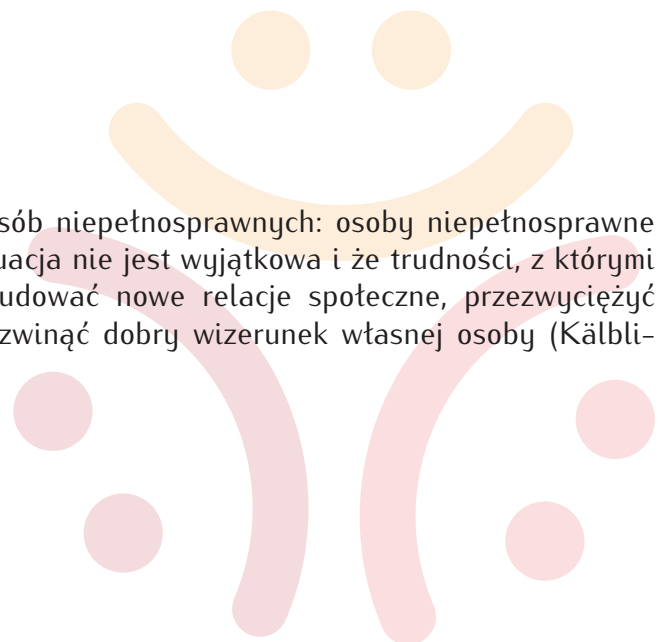
Cel i skupienie się na sesji: cardio oddechowe, skład ciała, siła mięśni, wytrzymałość mięśni i elastyczność.

Regularne ćwiczenia mogą skutecznie zmniejszyć lub zapobiec wielu problemom funkcjonalnym związanym ze starzeniem się. Trening siłowy pomaga opóźnić redukcję masy mięśniowej i siły. Ten rodzaj ćwiczeń poprawia strukturę kości, a tym samym zmniejsza ryzyko osteoporozy, poprawia równowagę, a tym samym minimalizuje ryzyko upadku, co w konsekwencji wiąże się z urazami i złamaniami, a także poprawia elastyczność i zakres ruchu. Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy. Regularne ćwiczenia są również związane z utrzymaniem funkcji poznawczych, zmniejszeniem depresji i poprawą samooceny. Oprócz tego regularna aktywność fizyczna wzbogaca ludzi o pozytywne emocje i dobrostan, zmniejsza nerwowość i stres psychiczny, poprawia sen.

Dotychczasowe wyniki:

- większa aktywność fizyczna
- motywacja do ćwiczeń
- radość z osiągnięć
- zwiększona motywacja do ćwiczeń
- poczucie wspólnoty

Sport może otworzyć nowe horyzonty w życiu osób niepełnosprawnych: osoby niepełnosprawne mogą zostać skonfrontowane z faktem, że ich sytuacja nie jest wyjątkowa i że trudności, z którymi się borykają, można pokonać. Sport pomaga budować nowe relacje społeczne, przewyciężyć poczucie choroby, odzyskać pewność siebie i rozwinąć dobry wizerunek własnej osoby (Kälbli-Dorogi, 2009).



Rozwijanie warsztatów kompetencji cyfrowych

Celem warsztatów kompetencji cyfrowych było uświadomienie osobom niepełnosprawnym korzystania z narzędzi informatycznych zgodnie z ich własnymi umiejętnościami. Na zakończenie warsztatów wspólnie z prowadzącym sesję powstał film wideo o projekcie.

Podczas sesji warsztatów umiejętności cyfrowych wspólnie z niepełnosprawnymi uczestnikami omówiliśmy następujące tematy:

- Krótki opis systemów operacyjnych, instalacji i architektury. Możliwość reinstalacji urządzeń
- Jak działają telefony komórkowe i tablety, opcje tworzenia kopii zapasowych danych
- Możliwości awarii urządzenia, jak przechowywać i korzystać z urządzenia
- Urazy fizyczne, opcje aktualizacji, ważne rzeczy, które należy wiedzieć podczas codziennego korzystania z urządzeń mobilnych
- Łączenie się z Internetem, instalowanie aplikacji, programów, potencjalne zagrożenia (darmowe WIFI, instalowanie nieznanych aplikacji)
- Zagrożenia związane z Internetem i aplikacjami: komunikacja przez niezaszyfrowane kanały, ataki złośliwego oprogramowania, łączność urządzeń WIFI i bluetooth
- Możliwe sposoby wysyłania poczty, zagrożenia phishingowe, szantaż, fałszywe strony internetowe
- Celem wiadomości e-mail typu phishing jest wykorzystanie przez oszustów naiwności i dobrej woli ludzi w celu uzyskania informacji (danych karty kredytowej, numerów kont, haseł), które mogą wykorzystać do wyłudzenia pieniędzy od użytkownika.

Korzystanie z aplikacji poczty e-mail.

- Facebook, instagram, rejestracja aplikacji czatu, ustawienia bezpieczeństwa
- Zabezpieczanie opcji logowania używanych podczas korzystania z aplikacji, identyfikacja dwuetapowa, jak ustawić bezpieczne hasło.
- Teoria i praktyka fotografii i produkcji wideo.
- Ustawienia aplikacji aparatu na telefonie komórkowym i tablecie.
- Filmowanie w praktyce





Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

PL

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

100



Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

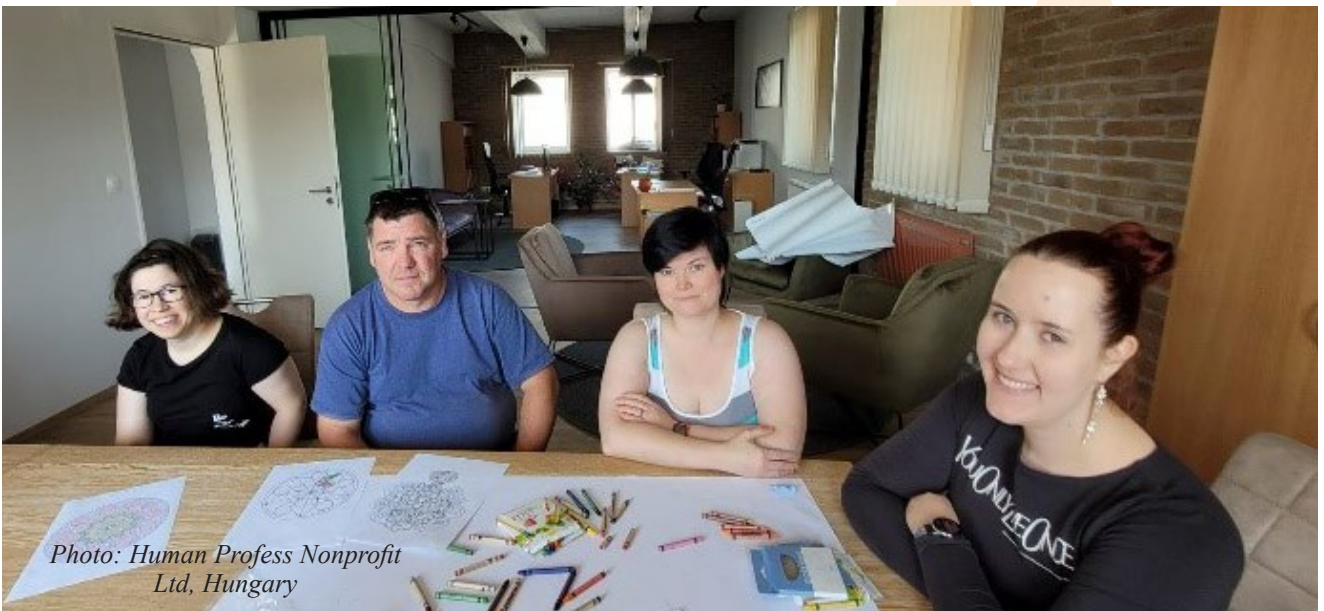


Photo: Human Profess Nonprofit
Ltd, Hungary

Jó gyakorlatok gyűjteménye

A Jó gyakorlatok gyűjteménye a Reduce inequalities: stay active, happy and healthy! 2021-2-PL01-KA210-ADU-000050182 projekt keretében, Magyarországon megvalósított foglalkozásokat mutatja be. A résztvevők mentális és fizikai fogyatékossgal élő résztvevők, családtagjaik és szakemberek voltak.

A projektben a Human Profess Közhasznú Nonprofit Kft. által alkalmazott módszerek:

	fogyatékos ügyfelek száma	az érintett szakemberek száma	önkéntesek, érintett családtagok száma
Mandala műhely	5	1	
Kézműves foglalkozás	6	1	1
Tánc	28	2	4
Ülő tánc	10	8	10
Pilates	6	1	
Nordic walking tornarudak	3	1	
Digitális kompetenciák fejlesztése műhely	6	3	2

Senzoplasztikus workshopok

Mentális egészség erősítését célzó terápiák, workshopok között megtalálhatók a művészeti foglalkozások, mint például a vizuális művészeti alkalmazások, un. mandala, festés, gyurmázás, origami, stb. A művészeti foglalkozásokon való részvétel a fogyatékos emberekben is fokozza az alkalmazkodási folyamatot, segíti az élet értelmének megtalálását, növeli az életükkel kapcsolatos tudatosságot, jobb a betegségekkel való megküzdésük. Az érzelmeik kifejezése hatékonyabb, a lelki és pszichológiai jóllétük pozitív irányba változik. A művészeteken alapuló foglalkozások jelentősen csökkentik a szorongást, nő az életminőségük, nő az önbecsülésük, kialakulnak az interperszonális kapcsolatok, és szociálisabbak lesznek.

Mandala workshop

A Foglalkozás célja:

- fizikai szinten – test megnyugtatása, ellazítása
- lelki-mentális szinten – a koncentráció elősegítése, traumák feldolgozása, meditáció
- csoportszinten – az együtt élmény átélése, a csoportdinamika kohéziójának mélyítése, kommunikáció fejlesztése nonverbális módon

A mandalák elkészítését a projekt keretében a fizikai és mentális fogyatékossgal élő ügyfelek esetében meditációs eszközként használtuk. A mandalák elkészítése során nagy hangsúlyt kapott a díszítőművészet. A foglalkozás során a kör alakú, ősi geometriai formákat alkalmaztuk. A mandalához társuló filozófiát is megosztottuk az ügyfelekkel, azt, hogy a végtelenséget és ciklikusságot jelképezik az alkotások, melyeket elkészítettek. Ezen túl a harmóniát, a nyugalmat és a beteljesülést is szimbolizálja. Színek és formák alapján, az elkészült mandalák különböző életterületek segítésére és fejlesztésére alkalmazhatóak.

Mire használatos általában?

A mandala mintákat elsődlegesen gyógyításra használják. A szabályosan ismétlődő mintázatai serkentik az energiánkat, így képesek emelni, illetve megnövelni az energiaszintet is. Kiegyensúlyozza a bal és a jobb agyfélteke működését. A felhasznált színek alkalmasak a hangulatunk javítására és a lelki egyensúly elérésére.

Az ügyfelek színhasználatát segítettük azzal, hogy megbeszéltük, ki milyen hangulatban ült le a foglalkozás elején és milyen cél elérését tűzte ki maga elé. Legtöbbször a nyugalom, harmónia, feszültségoldás, barátságosság, optimizmus, frissesség és szeretet érzésének elérését határozták meg. Ehhez közösen megbeszéltük a színek jelentését és így tudatosan alkalmazhatták azokat az általuk elkészített mandala esetében. Ez a módszer alkalmas arra is, hogy a tevékenység során kimondják az aktuális lelkiállapotukat, azaz könnyebben beszéltek a problémáikról, azok okáról.

A mandala színeinek jelentése:

Fehér: megkönnyebbülés, tökéletesedés, együttérzés, nyugalom. A fehér stressz oldó hatású. A tisztaság, a béke és reménység, a gyógyítás, a méregtelenítés színe. Ugyanakkor kissé hűvös szín.

Fekete: titok, megérzés, belátás, újjászületés. A feketével együtt a bánat, szomorúság színe, ezért óvatosan bánjunk vele, ne hagyjuk uralkodni a környezetünkben.

Szürke: lelki gyógyulás, szelídség, szeretet, hűség. A szürke a visszafogottság színe. A kevésbé magabiztos emberekben fokozhatja a bizonytalanság érzését.

Sárga: barátságosság, fogékonyság, természet, intelligencia. A sárga élénkségével, melegségével segít a depresszió ellen, jó hatással van az idegrendszerre. Serkenti az agytevékenységet, stimulálja a logikus gondolkodást. Optimizmust sugároz, erősíti a bizalmat.

Kék: elégedettség, ellazulás, harmónia. A kék nyugtató szín, gyulladáscsökkentő hatást tulajdonítanak neki. Jó hatással van a magas vérnyomásra, az idegrendszerre, csökkenti a pulzust, fájdalomcsillapító. Nyugalom, frissesség, üdeség párosul világosabb árnyalataihoz.

Tűzpiros: rettenthetetlenség, hatalom, változás, szerelem. A piros az izgalom és szenvedély színe, lendületbe hoz és érzelmileg is stimulál. Melegséget ad. Látványa életerőt sugároz, hatása élénkítő.

Bíbor: emberszeretet, idealizmus, bölcsesség.

Rózsaszín: érzékenység, a „belső” gyógyulása. A rózsaszín támogatja a szeretetet, szerelmet és a társas viszonyt, továbbá érzelmileg megközelíthetővé teszi az embereket.

Narancs: önkontroll, vitalitás, becsvágy, megérzés. A narancsszín a közelség és a biztonság érzését közvetíti, oldja a sokkot és a sérüléseket, gyógyítja az idegeket és a kedélyállapotot.

Zöld: növekedés, bizalom, kapcsolat, gyógyulás, nyugalom. A zöld nyugtató hatású; úgy tartják, hogy jó irányban befolyásolja a szív, a tüdő és a vese működését. Serkenti a memóriát, a kimerültség, feszültség érzését csökkenti. A frissesség, a nyugalom, a remény érzései társulnak hozzá.

Barna: földközelség, stabilitás, tudatos kötődés a környezethez. A barna, a föld színe, harmóniát és melegséget áraszt. A barna szín a földdel való kapcsolatot erősíti, egészségessé tesz és segít az embereknek, hogy kiegyensúlyozottabbá váljanak.

Ezüst: érzékfölötti, természetfölötti képességek, áradó érzelmek, jólét.

Minden mandala más, kinézete a készítőjén múlik. Elkészítése is szertartás. A mandala formájának gyógyító ereje abban rejlik, hogy a minták energiát közvetítenek, így hatást gyakorolnak arra, aki nézi, és a környezetre is, ahova elhelyezték. Minden fejlődésnek, így a gyógyulásnak is a tudatosság az alapja. Ez pedig tanulható. Az, hogy valaki, akár egy fogyatékos ember hogyan érzi magát, az saját magán is múlik.

A mandalafestés a teljesség, a belső egyensúly, az EGÉSZ-ség és az erő felismerésén keresztül tud mindenkit megnyugtatni, ellazítani, kreatív energiánkat mozgósítani, és gyógyítani.

A mandala foglalkozás által elért hatások:

Az elkészítés közben a légzésre is oda kellett figyelni, nehogy összemósódjanak a különböző színű részek. Ez a fajta elmélyült tevékenység segített egy sokkal mélyebb szintű nyugalmat átélni a fogyatékos, tartós beteg ügyfeleknek.

A mandalák hatását kutatók szerint mindenki ösztönösen olyan mandalát választ magának, amelyiknek hasznát veszi. Ebből az állításból kiindulva az elkészült műveket közösen elemeztük, hogy a színek hogy hatnak az érzelmi állapotukra. Az ügyfelek a színek elemzése közben könnyebben beszéltek az érzelmeikről, a problémáikról és az életükről. Javult a kommunikációjuk és nem csak a foglalkozást vezető szakemberrel, hanem egymással is. Az autista ügyfél önmagához képest többet kérdezett és nyitottabban válaszolt a feléje irányuló kérdésekre. Egy másik résztvevő ügyfél a kéz izületi merevségének javulásáról számolt be.

A foglalkozást mindegyik ügyfél pozitívan értékelte, elsősorban az epilepsziás ügyfél számolt be a foglalkozássorozat végén pozitív változásról a rohamok gyakoriságát illetően és az szerzett agysérülésben szenvedő ügyfélhez hasonlóan. Az epilepsziás ügyfél lábrázása javult és könnyebben nyugtatta meg saját magát.

A résztvevő ügyfelek megerősítették, hogy a belső feszültségünk folyamatosan enyhült, ahogy kiszínezték a mandalákat. Az alkotásuk végeredménye nem a feszültséget tükrözte, hanem pont ellenkezőleg, a nyugalmat és a szépséget.

A résztvevő ügyfelek arról is beszámoltak, hogy a formák és színek segítettek kifejezni önmagukat, és megélni érzéseinket. Energiával, alkotóerővel, jó kedvvel és tenni akarással töltötték fel őket, gondolataik világosabbak, érzéseik tisztábbak lettek. Még a csendben töltött idő is arról szólt, hogy közös tevékenység által barátokat szereztek magunknak.

A mandala workshop azért alkalmazható jól a fogyatékos, tartósan beteg ügyfelek esetében, mert ez a tevékenység otthon, egyedül is folytatható. Elsajátították az alapokat és megszerették a mandala készítést, és mindegyikük arról számolt be, hogy otthon is színeznék mandalákat.

Kézműves foglalkozások

A kézműves tevékenységek fejlesztik a kreativitást, függetlenséget, a problémamegoldó képességet és az akaraterőt, tehát olyan képességeket, amelyek az élet más területein is jól használhatóak. A kézműves foglalkozások emellett fejlesztő hatással van az agyra: neurológiai kutatások támasztják alá, hogy a kéz tapintási és kinezetikus receptoraiból származó információ pozitív hatást gyakorol az agykéreg működésére, a kézzel végzett tevékenységek az agy kognitív működését is fejlesztik.

A módszertan fontos része ezen kívül, hogy a kézműves tevékenység során létrejövő esztétikus és hasznos tárgy önbizalmat ad a készítőjének.

A kézműves tevékenységek – az értelmi akadályozottság ellenére – segítenek a meglévő képességek megőrzésében, fejlesztésében. Minden alkotás hírt ad belső világunkról, én-erősítő, önbizalom-növelő hatású. Másoknak is megmutatható, kollektív értéke van, esztétikai minőség, a közösség tetszésének kivívásával a személy magát jobban elfogadtathatja. Az újratereztés a valóságról az alkotás síkjára emel eseményeket, fontos indulat-levezetési mód.

A művészet jelentős mértékben a nonverbális, szavakon túli kommunikációs eszközökkel dolgozik, a hétköznapiétól eltérő módon szólít meg minket. A fogyatékos emberek esetében sokszor éppen a kommunikáció jelenti a nehézséget, és ez nehezíti meg a hagyományos terápiás kapcsolatokba való bevonásukat is. A fogyatékoság, főleg a középsúlyos esetekben nehezíti a belső világukhoz való hozzáférést, amit a kézműves foglalkozások sok esetben áthidalnak.

E módszer nyugtató és kiegyensúlyozó volt a foglalkozásokon résztvevő ügyfelekre, de segített az étkezési rendellenességek esetében is.

A foglalkozások alátámasztották, hogy a szépség, az öröm, a harmónia megélése nemcsak a zenével, mozgással lehetséges, hanem a különböző kézműves tevékenységek is hozzásegítenek ezek kialakításához. A rajzolás, a gyurmázás, a papírtépés, a vágás, a ragasztás, a festés, az ujjfestés mind megannyi élményt, tapasztalatot adott a számukra.

Az alkotás vágya mindannyiukban ott él. Alkotó közösségünk folyamatosan megismerte és kipróbálta a különböző kézműves technikákat, majd mindenki érdeklődési körének és képességeinek megfelelően mélyült el a kiválasztott munkavégzésben.

A kreatív kézműves foglalkozások célja a figyelem lekötése, orientálása, az önkifejezés segítése, az alkotókedv fejlesztése, a szabadidő hasznos eltöltése, a fogyatékos ember állapotának nyomonkövetése volt. A kézműves foglalkozások fejlesztették a kreativitást, a problémafelismerő- és megoldó képességet, és gazdagították az érzelmi életet.

Minden alkalommal a kézműves foglalkozásokat zene mellett végezték a fogyatékos ügyfelek. Alkalmazott technikák:

Festés

A festés élvezetes, ugyanakkor meditatív időtöltés. Kifinomultabb motorikus képességeket alakít ki. A motorikus képességek a velünk született vagy tanult mozgásképességeket fedik. A festés fejlesztheti a mozgáskoordinációt. Kifinomultabbá vált a kézügyesség, javultak a koordinációs készségek. A festés során az ügyfelek kizárólag a megfelelő színekre, formákra és technikára koncentráltak, amivel aktívan lefoglalták az agyukat. Ez segített távol tartani a negatív gondolatokat, ami a rosszkezd, szorongás vagy stressz előidézői esetükben.

A koncentrált figyelem továbbá segített az izmok ellazításában, a légzés szabályozásában is.

A verbális kommunikációs nehézségekkel küzdő fogyatékos ügyfeleknél növelte a non-verbális kommunikációs készséget: a festés segített kifejezni legbelsőbb negatív és pozitív érzelmeiket. Amit nem tudtak kimondani vagy kifejezni a hétköznapiak során, azt könnyedén elbírták a vászonon. A festés néma beszéd, aminek végeztével ugyanúgy megkönnyebbülhetünk, mintha órákon át csevegtünk volna a problémáinkról.

A középsúlyos értelemi ügyfelek esetében jól alkalmazható az ujjlenyomat technikával alkalmazott festés oly módon, hogy az ujjukat festették be és azok színes lenyomatát örökítették meg a papíron. Első lépésként a foglalkozást vezető már előre elkészítette a mintát (virág, hernyó), ami

segítette a résztvevőket a pontosabb feladatmegértésben és teljesítésben. Ez a feladat fejleszti a koncentrációt és a figyelem megtartásának képességét.

Gyurmázás

A gyurmázás is számos fejlesztő hatással bír. Elősegíti a finommotoros készségek fejlődését, fejleszti a kézügyességet. A gyurma nyomkodása, húzogatósa, formázása során az ujjak folyamatosan kisebb nagyobb mozdulatokat végeznek. Ilyenkor erősödnek az izmok, fejlődik a kéz ügyessége. A finommotorika fejlesztése nagyon fontos. Fontos a látás és a finommozgás pontos összehangolására. A szem-kéz koordináció fejlesztésére is kiválóan alkalmas ez az elfoglaltság. A gyurmázás egy csodás kreatív tevékenység, fejleszti a képzelőerőt. Hiszen ki kell találni, hogy mit szeretnénk alkotni, el kell képzelni a folyamatot, ahogy megalkotjuk a remekművet.

Origami

Az origamizás fejleszti a koncentrációs képességet, térbeli gondolkodást, valamint vizuális és észlelési készséget; de emellett finomítja a kézügyességet, illetve a kéz- és a szemmozgás koordinációját. Mivel origamizás közben figyelmünket folyamatosan egy tárgyon tartjuk, rendszeres gyakorlással fejleszthető a mentálisan fókuszált figyelem, ami stabilizálja az elmét és megnyugtat.

A foglalkozásokon résztvevő fogyatékos ügyfelek party füzért készítettek. Az ismétlődő részfeladatok során a feszültségük oldódott, nyugodtabbá váltak. Figyelmük koncentráltabbá vált. Szívesen nyíltak meg a foglalkozást vezető szakember és egymás felé is. Nagy örömet okozott számukra az, hogy műveikből kiállítást szerveztünk, melyeket szívesen mutattak meg családtagjaiknak is.

Rajz

A résztvevőknek ezúttal a tenyerük volt az a „fő eszköz”, mely segített a rajzolásban. Első lépés volt a tenyerünk körberajzolása, majd a képzeletük segítségével a tenyér különböző állatokká alakítása. Az elkészült képeket kiállításon is bemutatták.

Levelek, termések

A kézműves foglalkozásokat kivittük a természetbe is. A feladat az volt, hogy mindenki különböző faleveleket, virágokat, ágakat gyűjtött. A célunk egy fa megrajzolása volt a falevelek segítségével. Első lépésünk a törzs felrajzolása volt, majd mindenki a maga által összeszedett leveleket felragasztotta a papírra, ezzel létrehozva a fa élethű lombját. A természetben végzett tevékenység plusz pozitív töltést adott a tevékenységeknek.

Tánc és sport workshopok

Tánc

A foglalkozások célja az volt, hogy a résztvevő fogyatékos ügyfelek nyitottabbá váljanak az érintés, a mozgás, a zene, tánc segítségével. Önazonos mozgásformákat tapasztaljanak meg, a tánc segítségével éljék meg az érzéseik kifejezését. A tánc segítségével fejlődjön a nonverbális kommunikációjuk. A mozgásos élmények felidézése, megfogalmazása is előtérbe került, valamint a magabiztosság elősegítése és a közösségi élmény megélése.

A tánc hatásai

Tánc közben szervezetünkben endorfin, azaz boldogsághormon termelődik, miközben a stresszhormonok (például a kortizol) lebomlanak. A tánc és mozgás közben felszabaduló endorfinnak fájda-

lomcsillapító hatása is van. A jobb és bal agyféltekét összehangoló mozgás a dopamin termelését stimulálja, amelynek félelemoldó és euforikus hatást tulajdonítanak.

A tánc nyugtatja az idegeket, ezáltal segíti a stresszhelyzetek könnyebb kezelését. A közben hallgatott zenének szintén lazító hatása van: a lágy melódiákra végzett, lassú mozdulatok segítenek lecsillapodni, elcsendesíteni a túláradó gondolatokat, belső békére találni és a jelenre fókuszálni. Aki pedig a tüzesebb ritmusokat kedveli, annak felpörgeti a vérkeringését a ritmusos mozgás, így hatékonyabban dolgozik és erősödik a szív. Ezáltal csökkentheti a szívbántalmak és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát.

A tánc szorongáscsökkentő, illetve a stresszel való megküzdést támogató hatása is van. Ezek a tényezők fontos védőfaktorokat jelentenek a levertséggel és a depresszióval szemben, így segít megelőzni ezeknek a negatívabb állapotoknak a megjelenését. A tánc ellazít, elsimítja a gondokat, jókedvre derít, egy másik világba repít. A tánc emellett kötetlen, szabad mozgás, nincsenek szabályok, csak a ritmus és a dallam irányítja a tevékenységet.

A tánclépések elsajátítása mindkét agyfélteke működését ösztönzi. Fejleszti a koncentrációt, az emlékezőképességet és a vizuális memóriát, javítja a ritmus- és az egyensúlyérzékenységet, valamint növeli az improvizációs és az alkalmazkodóképességet is. A tánc közben erősödik a légzés, javul a keringés, nem utolsósorban erősödnek a csontok és főleg az egész izomzat.

A tánc segíti a fogyatékos emberek értelmi és mozgásszervi fejlesztését, elsősorban a szinten tartás miatt és a leépülésük ellen.

A foglalkozásokon a fogyatékos ügyfelek olyan formákat, újszerű, érdekes, és szép mozdulatokat mutattak be. Például egy agyi sérülés következményeképpen nagyon merev izomzatú ügyfél sokszor szokatlan formákba rendezi a testét, de ezt a tánc során nagyon szépen tudta kompenzálni.

A táncterápia egy „gyengéd” gyógyítási módszer, ahol a testi-mozgásos- élmény és kifejezés, kifejeződés áll a középpontban. A tánc foglalkozások jól működtek azon fogyatékkal élők körében, akiknél a betegséggel járó tünetegyüttesek a verbalizálást, az önkifejezést és a szociális kapcsolat kialakítását nehezítették. Számukra a mozgás- és táncterápia a folyamatos érintésekkel, érintkezésekkel megkönnyítette a megnyílás folyamatát. A ritmikus mozgás hasznos volt a mentális és testi fogyatékosok számára egyaránt, mivel segítette őket a nonverbális kommunikációban és feszültségoldó hatása is volt.

A kőrtánc formában a résztvevő fogyatékosok átértékelték a közösség megtartó erejét, támogatását, hogy részei egy közösségnek, egy nagyobb egésznek. Ez idővel szintén pozitív személyiségfejlődéshez vezet, hiszen problémáik egy része az elszigeteltség élményéből, magányából fakad.

Az ülő tánc

A fogyatékos emberek nappali ellátásában dolgozók, illetve a megváltozott munkaképességűeket foglalkoztatók lehetnek a leginkább a szemtanúi, hogy egy fogyatékkal élő családtag milyen kihatással van az egész család működésére. Akár veleszületett fogyatékoságról van szó, akár szerzetttről, és akár testiről vagy értelmiről, mindenképp befolyásolja a szülők és az egészséges gyermek viselkedését és fejlődését.

A legtöbb ember a szülőségtől egy csodálatos élményt vár (Feldman & Nash 1984), miközben a valóság sokkal árnyaltabb ennél, mi több a szülőség az egyik legnagyobb igénybevétellel járó munkakör. A gyermekek születésétől kezdve rengeteg stressz helyeződik a gondozókra, akut (pl. testvérek közti vita) és krónikus (pl. egészségügyi problémák) stresszt okozó tényezők sokasága, mindennapos teendők és az ezekkel járó konfliktusok (Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019). Kiemelten nehéz azonban azoknak a szülőknek a feladata, akiknek gyermeke krónikus betegséggel él.

Az ülő tánc módszere, mint ahogy a neve is mutatja, széken, zenére végzett ritmusos mozgás. Ezekon a foglalkozáson a fogyatékos ügyfelek családtagjai és szakemberek vettek részt. Milyen egy fogyatékos ember mellett élni? Milyen problémái vannak egy állását feladó, csak a gyermekének élő anyának? Miért mennek el a férfiak, miért bomlanak fel házasságok? Ezek a kérdések minden családban felmerülnek, ahol fogyatékos gyermek születik, vagy a későbbiek során balesetből, betegségből adódóan lesz valaki fogyatékos.

A családtagok számára a legfontosabb a pszichoterápia és a támogató környezet. Az ülő tánc módszerén keresztül az volt a célunk, hogy a fogyatékos emberek családtagjai (leginkább az édesanyák és nagymamák vettek részt rajta) megélik azt, hogy nincsenek egyedül. Hasonló élethelyzetben lévő emberekkel sorsközösséget alkotnak és megoszthatják egymással a problémákat. Az ülő tánc kikapcsolódást, feltöltődést jelentett a számukra. Emellett kibővült a szociális háló körülöttük, azáltal, hogy megismerték egymást és a szakembereket.

Pilates

A szerzett károsodással rendelkező egyének gyakran csak felnőttként kerülnek kapcsolatba a sporttal, amikor már kiforrott a személyiségük, ugyanakkor a szerzett károsodás következtében megváltozik az énképük, elveszítik magabiztosságukat és kiszolgáltatottnak érzik magukat, ezzel pedig sok esetben kóros lelki reakciók – például agresszió vagy túlérzékenység – is együtt járhatnak, mindemellett a kórházi környezet is erősítheti a betegségtudatot, a fogyatékos-szerepet (Kálmán-Könczei, 2002).

A rehabilitációs pilates foglalkozások célja az volt, hogy a résztvevő fogyatékos ügyfelek a mélyizmai erősödjenek, az ízületek átmozgatásra kerüljenek és fejlődjön az egyensúlyérzékük. Emellett pozitívan élik meg a közös sportolást és erősödjön a közösséghez tartozás élménye.

A rehabilitációs pilates gyakorlatai a hagyományos pilates elemekre építve lettek kialakítva, gyakorlatai is az erősítést és nyújtást célozzák, csak a hagyományos pilatesszel szemben ez egy könnyített verzió. A pilates mozgásrendszere az izmok nyújtására, erősítésére koncentrálva, tetőtől-talpig átmozgat. Lassan végrehajtott, kecses mozdulatsorok jellemzik, ahol a gyakorlatok egymásra épülve, egymást erősítve fejtik ki hatásukat. A mozgást kiegészíti a speciális légvétel, amely fokozza a koncentrációt. A gyakorlatok segítségével ízületek mozgékonyabbá, egészségesebbé válnak, a tartáshibák és a mozgásszervi panaszok csökkennek, edzi a szív- és vérkeringést, a speciális légzéstechnikának köszönhetően növeli a tüdőkapacitást, helyreállítja a felborult izomegyensúlyt, segít a koncentrációt, összpontosítást.

A foglalkozáson résztvevő fogyatékos ügyfeleknél azt tapasztaltuk, hogy rugalmasabbak, mozgékonyabbak lettek és a foglalkozások napjain kevésbé voltak enerváltak. Javult a testtartásuk, fejlődött a koncentrációs képességük.

A feszebb izomzatú (főleg férfi) ügyfelek rugalmasabbak lettek, volt olyan is, akinek enyhült, a krónikus derékfájdalma. A testi fogyatékos ügyfelek esetének fontos volt az alacsony terheléses edzémód.

A stressz levezetésére is alkalmas volt, és a mentális egészségükre is jó hatással volt, mivel a helyes légzésre, a testre, és ezeknek az összhangjára összpontosít. Az edzés alatt meditatív állapotba kerültek az ügyfelek, mivel csak az edzésre fókuszáltak, minden mást kizártak erre az időre.

Gymstick Nordic Walking

A Gymstick Outdoor Training egy teljesen új edzési területet nyit meg a Nordic Walking-ot kedvelők számára. A kiegészítő labdákkal, edzőszalagokkal és nordic walking botokkal néhány

egyszerű lépéssel teljes testet átmozgató edzést kapunk az izomerő, a stabilitás, mobilitás és a rugalmasság érdekében. Választhatunk, hogy a szabadban vagy bent edzünk.

A foglalkozás célja és fókuszja: kardio légzés, testösszetétel, izomerő, izom-állóképesség és rugalmasság.

A rendszeres testmozgás hatékonyan csökkentheti vagy megelőzheti az öregedéssel járó számos funkcionális problémát. Az erőnléti edzés segít késleltetni az izomtömeg és az erő csökkenését. Ez a fajta testmozgás javítja a csontozatot, és ezáltal csökkenti a csontritkulás kockázatát, javítja az egyensúlyt, és ezáltal minimalizálja az esés kockázatát, következésképpen a sérülésekkel és törésekkel járó kockázatot, valamint javítja a rugalmasságot és a mozgástartományt. A fizikai aktivitás kedvezően hat a szív- és érrendszerre, valamint a légzőszervekre. A rendszeres testmozgás a kognitív funkciók fenntartásával is összefügg, csökkenti a depressziót és javítja az önbecsülést. Mindezekon túl a rendszeres testmozgás pozitív érzelmekkel és jóléttel gazdagítja az embereket, csökkenti az idegességet és a mentális stresszt, javítja az alvást.

Eddigi eredmények:

- Aktívabb fizikai teljesítmény
- motiváció a testmozgásra
- A teljesítmény öröme
- fokozott motiváció a testmozgásra
- közösségi érzés

A sport új távlatokat nyithat a sérült személyek életében: a sérült személyek szembesülhetnek azzal, hogy helyzetük nem egyedi, a felmerülő nehézségek pedig leküzdhetőek. A sport segít az új szociális kapcsolatok kiépítésében, a betegségtudat leküzdésében, az önbizalom visszanyerésében, és a helyes önkép kialakításában (Kälbli-Dorogi, 2009).

Digitális kompetenciák fejlesztése workshop

A digitális kompetenciák fejlesztése workshop célja az volt, hogy a fogyatékos kliensek is tudatosan használják az IT eszközeit a saját tudásuknak megfelelően. A workshop végén közösen készítették el a foglalkozást vezető szakemberrel a projektről szóló video filmet.

A digitális kompetenciák workshop alkalmi során a fogyatékos résztvevőkkel együtt a következő témaköröket dolgoztuk fel:

- Operációs rendszerek rövid ismertetése, telepítése, felépítése. Az eszközök újra telepítési lehetősége
- Mobiltelefonok és tabletek működése, adatmentési lehetőségek
- Eszköz meghibásodási lehetőségek, hogyan tárold és használd az eszközt
- Fizikai sérülések, frissítési lehetőségek, fontos tudnivalók a mobileszközök mindennapi használatakor
- Csatlakozás az internetre, applikációk, programok telepítése, lehetséges veszélyek ismertetése (ingyenes WIFI, ismeretlen alkalmazások telepítése)

- Internet és applikációk veszélyei: a kommunikáció nem titkosított csatornán történik, kártékony programok támadásai, WIFI és bluetooth eszközök csatlakozási lehetőségei
- A levelezés lehetséges módjai, adathalászat veszélyei, zsaroló e-mail, hamisított weboldalak
- Adathalászt e-mail célja, hogy a csalók az emberek hiszékenységét, jóindulatát kihasználva olyan információkhoz jussanak (bankkártya adatok, számlaszámok, jelszavak), amelyek segítségével kicsalhatják a felhasználó pénzét. E-mail applikáció használata.
- Facebook, instagramm, chat alkalmazásokkal kapcsolatos regisztráció, biztonsági beállítások
- Az alkalmazások használata során használt belépési lehetőségek biztonságossá tétele, két lépcsős azonosítás megadása, hogyan kell biztonságos jelszót megadni.
- Fényképezési és videó készítési lehetőségek ismertetése elméletben és gyakorlatban.
- A „Kamera” alkalmazás beállítási lehetőségei mobiltelefonon és tableten.
- Film készítés a gyakorlatban



HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

111



Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

112



Photo: Human Profess Nonprofit Ltd, Hungary

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

113

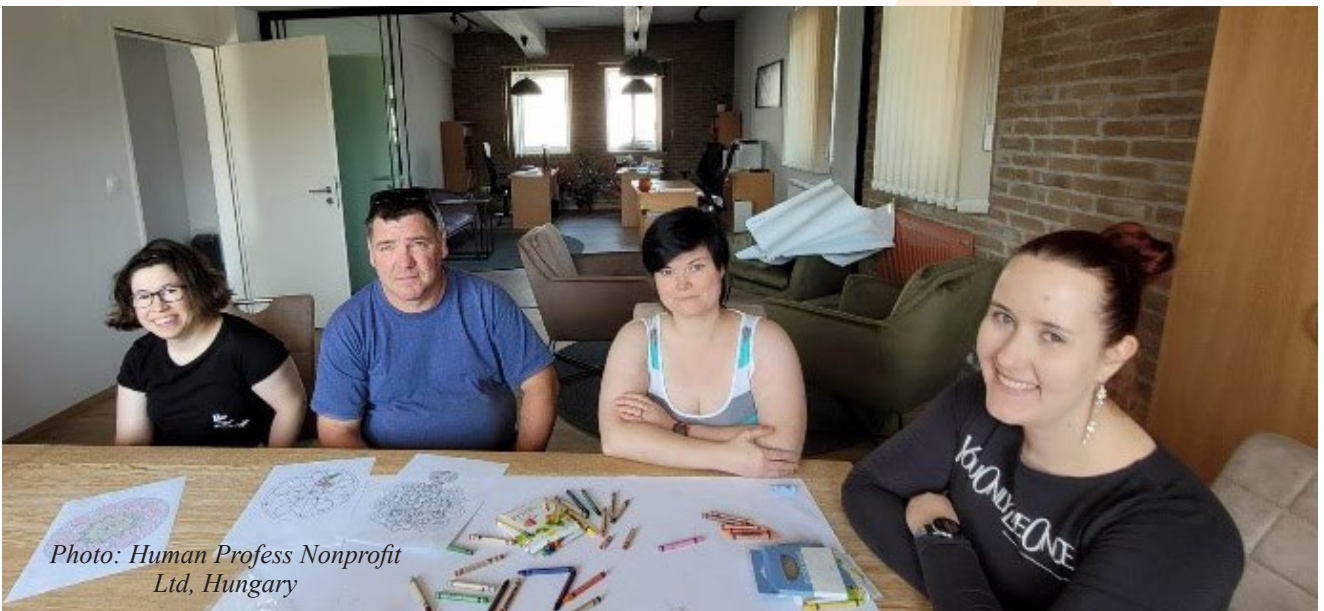


Photo: Human Profess Nonprofit
Ltd, Hungary

International workshops for disable participants in Poland and in Hungary

International 5-day-workshops in Poland

On June 26–30, 2022, Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji along with an occupational therapy workshop hosted our friends from Hungary.

International educational workshops for people with disabilities

We started the five-day training with a visit to the “Ale Heca” educational farm. It is an educational farm located in a picturesque town, away from the hustle and bustle of the city. It provides a place for work, education, play and recreation, along with free rural and forest space and the presence of animals. It provides a lot of different positive stimuli. The proposed classes teach sensitivity and care towards animals and all nature. It is an excellent type of therapeutic and general development activity for people with intellectual disabilities.

Our participants took part in felting workshops, i.e. creating paintings from wool. Pictures are a simple and decorative form of applied art – they can be made with children or teenagers during art classes in schools, community centers or cultural centers, or for your own pleasure. The learned technique can be the basis for making larger forms – bedspreads, carpets.

Arranging strands of colored wool triggers creativity. Each painting is different and does not require artistic skills to create a unique work. Pouring water and making soap foam is great fun and an additional attraction when felting.

We have followed educational paths that are a friendly form of teaching relating to various areas of life. In the ecological garden we learned about food product zones (bread, milk, eggs, vegetables, fruit). Growing and starting a garden is a great idea for gaining knowledge about food production.

The instructor talked about the role of animals in human life. The animal as a friend, as labor, as a source of food. We learned how animals adapt to different seasons. Activities with animals have a number of positive effects on the people participating in them and are recommended by the World Health Organization – WHO. Just contact with an animal affects our emotions, allows us to control anxiety, motivates us to act, reduces stress, helps us relax and get away from worries. An animal likes us unconditionally, teaches acceptance and tolerance, and also has a positive effect on self-esteem. Develops empathy and social relationships. Classes encourage spontaneous physical activity, stimulate our body and all senses. Additionally, classes take place in nature. Open grassy space and the presence of forest influence, among others: to improve concentration, the ability to calm down, and cognitive skills.

Conducted classes were both an ideal combination of learning and fun, as well as influencing the participants' self-esteem and increasing their independence, improving concentration and visual-aural coordination, establishing interpersonal contacts, in this case verbal and non-verbal communication with foreign participants, as well as multi-sensory development through play.

International Conference in the Erasmus+ project for people with disabilities

On Monday, June 27, 2022, the Hungarian delegation was officially welcomed at the headquarters of the Association for Innovation and Education. President Katarzyna Stawińska welcomed all guests and opened the conference, which was attended by almost 50 representatives from Poland and Hungary, including staff and participants of the Occupational Therapy Workshop conducted by the association.

The invitation to participate in the conference was accepted by Mr. Krzysztof Gajewski, deputy director of the Municipal Social Welfare Center (MOPS), and Wojciech Dusza - head of the Department of Rehabilitation of Disabled People at MOPS in Radom.

The Department of Health and Social Policy of the Municipal Office in Radom was represented by Mrs. Aneta Siedlecka, Inspector of the Department.

Invited speakers talked about support options offered to people with disabilities. There was a presentation on the cooperation of both MOPS and the Municipal Office with occupational therapy workshops. The essence and need to support people with disabilities throughout their lives was also presented. It was indicated that in order to adapt support to the individual needs of people with disabilities, it is necessary to introduce elements that improve the assistance system. The tasks and importance of factors of the system supporting disabled people individually in the social and professional environment are presented. Current legislative solutions were presented, which are aimed at stimulating professional activity and integrating people with disabilities and their families with the environment. Good examples of cooperation between the commune and institutions and organizations working for people with disabilities were presented. The effectiveness of the system, taking into account the implemented aid programs, subsidies, benefits and tasks of organizations and institutions supporting people with disabilities in social and professional life. The importance of integration, family support, community support, as well as adapting the system to the needs of people with disabilities were presented.

The importance of supporting professional activity and employment on the labor market was also emphasized. In the ensuing discussion, it emerged that the most important task is to prepare people with disabilities for employment, professional development and professional adaptation to the open labor market. The social perception of disability is also of particular importance; if properly shaped, it may reduce the problem of functioning of people with disabilities in social and professional life.

The day was spent getting to know the facility and its individual studios. Everyone found something for themselves: soap-making and candle-making workshops, manual therapy and career counseling conducted by our psychologist and career advisor. Our Hungarian guests had the opportunity to work together with WTZ participants, which resulted in a pizza prepared together.

The most popular workshops were soap and candle making. During the workshop, participants learned how to prepare candle molds and natural wax to melt in a special melter, then selected fragrances, added them to the already melted wax and poured it into previously selected and prepared molds. A natural candle making workshop gives people with disabilities the opportunity to learn new work techniques and master new skills.

The soap making workshop is a unique opportunity to make fragrant soap perfect for bathing with your own hands. The classes take participants into the fragrant world of soap, enable them to learn about the history of soap making and stimulate creative thinking.

The classes help in better psychophysical development. During the workshops, by stimulating the receptors, we influence the number and development of neural connections in the brain. The more connections there are in the brain, the more effective thinking becomes (the impulse reaches the target faster). There is personality development, motor improvement, manual improvement (including improving hand precision, exercising hand muscles), developing awareness of one's own body, socialization, development of independence and increased belief in one's own abilities, speech development, development of awareness of space and actions in it, and learning to share this space with other people. During the workshops, people not only with disabilities, but also hyperactive people learn to calm down their emotions, while apathetic people wake up and are motivated to act - to create creatively.

For people with reduced mental capacity, the most important thing in creating is to manifest one's own existence and satisfy the need to express oneself. Therefore, the aim of sensory and artistic classes in making soaps and candles is to enable a person with disabilities and developmental deficits to express their observations, experiences and feelings. Moreover, by painting, sticking, mixing, pouring and crushing, the child learns to maintain and shape his attention, develops perceptiveness and concentration.

In the evening, a short tour of the city was organized, along the trail of symbols of industry. In the urban space there are bronze casts and sculptures depicting products for which the city was or is still famous, e.g. bicycles - a racing model used by cyclists during numerous competitions, or a military type XX, on which a soldier could mount a rifle. Both bicycles were manufactured by the „Łucznik” Weapons Factory. Protekta, a manufacturer of gas masks, was also associated with the war industry. This product was also on the symbol trail. We must not forget to mention the „Radoskor” factory: a leather industry plant with one of the largest tanneries in Europe. Therefore, the sculptures included women's shoes manufactured in Radom, boots from „Soxif” fastened with Velcro, telephones from the Radom Telephone Factory, and many others. Joint sightseeing and viewing of monuments and ruins of ancient cities, or simply walking along streets that were bustling with life many centuries ago, makes it much easier to remember information related to them. It is also an inspiration to continue searching for knowledge and discovering the secrets of a given city or country.

Study visit a the WTZ in Góra Kalwaria

We started Tuesday, June 28, 2022, with a visit to WTZ in Góra Kalwaria. We learned about the main forms of rehabilitation, which is occupational therapy, combining physical, psychological, social and vocational rehabilitation. Occupational therapy aims, among others, to: increasing or maintaining range of motion and manual dexterity, improving memory, concentration and eye-hand coordination.

Participating in occupational therapy also creates an opportunity for social contacts, calms down or activates you, depending on your needs, and gives you satisfaction with the results of your work, self-confidence and a sense of social usefulness. Through daily, systematic work in the workshops, WTZ participants develop skills and features necessary for professional work (e.g. independence, punctuality, conscientiousness, perseverance).

The studios also undertake activities to maintain participants' school skills and conduct educational games and activities. We were introduced to the profile of activities of individual studios, where, similarly to our WTZ, the emphasis is on acquiring and improving skills that will enable us to function as independently as possible.

In the life skills workshop, simple meals are prepared, participants learn how to maintain cleanliness and hygiene, how to dress independently, how to use basic household appliances and electronics, how to plan and make simple purchases, how to clean, do laundry, and how to cultivate a home garden.

The socio-professional skills workshop prepares participants to deal with social situations and teaches specific professional activities with computer use, office work, gardening, simple maintenance work.

The art therapy and development stimulation studio uses a variety of methods and techniques in performing works in the field of painting, paperwork, ceramics, embroidery, découpage, decorations and felt.

WTZ also has a physiotherapy and psychological support office and organizes vocational courses, apprenticeships and internships.

We could admire beautiful interiors and a wonderful garden. Time also passed in conversations with therapists and we could take part in selected workshop sessions.

Participation in social rehabilitation is one of the basic functions of Occupational Therapy Workshops. Therefore, it is extremely important to create a space in which people with moderate and severe intellectual disabilities establish contacts with each other and with other units providing social, professional and therapeutic rehabilitation.

The next stop is the Liszt Institute - Hungarian Cultural Center in Warsaw, formerly the Hungarian Cultural Institute. It is one of the oldest cultural institutes in Poland, operating since 1935. Since 2016, the Institute has been subordinated to the Ministry of Foreign Affairs and Trade of Hungary, thus becoming the Cultural Department of the Hungarian Embassy in Warsaw. The Institute cooperates with local governments, cultural institutions (at national and local levels), also with the Consulate General of Hungary in Krakow, with the Consulate General of Hungary in Gdańsk, with honorary consuls of Hungary and with Polish-Hungarian Friendship Societies. Thanks to the courtesy of the director of the Hungarian cultural institution, Dr. hab. Gábor Lagzi, we had the opportunity to take part in a presentation presenting the creation of Hungary and the points of contact between Hungarian and Polish culture.

The last point was a study visit to Klubokawiarnia Potężeczna, where people with intellectual disabilities found employment. The café club is an element of a broad program for the gradual independence of people with mild and moderate intellectual disabilities. We had the opportunity to talk to disabled employees. This is a perfect example of how important it is to create social economy enterprises where people with disabilities can find employment, which makes them feel needed and, above all, they are included in professional life, which is what WTZ that conducts the socio-vocational rehabilitation of participants is so keen on.

We found time for a short sightseeing tour of Warsaw.

In line with the European strategy of Lifelong learning - lifelong learning, the whole day was full of many innovative methods of working with system solutions that our partners from Hungary will want to implement.

Sensoplastic workshops for participants with disabilities in the Erasmus+ project

Next day, we started the of the study visit by visiting the nature exhibitions at the Museum. Jacek Malczewski in Radom. After seeing the exhibition showing the current shape of the animal

and plant world and the abiotic elements of the nature of the Radom region, as well as their changes taking place over the course of subsequent eras, periods and geological epochs, starting from the Paleozoic and ending with the Holocene, we went to sensory art workshops, combined with a museum lesson and lecture entitled „Eggs and their nests”. The participants’ task was to decorate Styrofoam eggs using paints and other materials – placed against the background of an imitation of a bird’s nest by imitating the natural patterns of eggs of wild bird species, masking them against the background of the surroundings.

It was an independent work, using various materials, textures and decorations. Although it was independent work, the participants were deliberately selected into mixed groups so that they learned to work in a group, in this case, a culturally and linguistically diverse group. As you can see, everyone is happy and smiling. There was also a choice of the most beautiful nest.

Participating in museum lessons is often unavailable to people with special educational needs, including the disabled. Access to high-quality cultural centers by people with disabilities, making the offer and resources of cultural institutions available is extremely important for proper inclusion in cultural and social life.

Conducting sensoplasty workshops in the museum was aimed at the participation of people with moderate and severe intellectual disabilities in the cultural offer, regardless of their physical, perceptual or intellectual capabilities. Moreover, participation in museum workshops gives the participants an opportunity to develop, learn about the cultural offer, and, above all, to develop the creativity of the participant and the cultural center, and to increase the attractiveness of the institution for all its recipients. Participation in culture is one of the manifestations of human social activity. It is a means of exploring the world around us, a contribution to reflection, a form of meeting the needs of self-development and belonging, as well as a way of getting to know other people and different perspectives.

We also visited the Market Square, where we talked about the history of Radom and organized a small city game whose task was to find small sculptures, symbols of Radom. All sculptures depict products that Radom was famous for. We could not miss a visit to the Deskurs’ Tenement House and the Center for Non-Governmental Organizations (COP) – an important place on the map of our city that supports the activities of organizations working for the residents of Radom, in particular for people with disabilities.

An important point was lunch at the „Różany Gościniec” restaurant, a social economy institution where people with disabilities found employment. It was a great opportunity to get to know a place that is friendly to people with disabilities, who are unfortunately sorely missed.

Sports and dance day

The last day of the study visit of the project partners from Hungary was spent participating in sports and dance competitions.

Our coach Konrad has prepared a number of sports competitions, such as tug-of-war, jumping rope, throwing a ball at a target, as well as athletics competitions tailored to the participants’ motor skills.

Each of these disciplines was carefully planned and carried out in accordance with the principles of fair play. The trainer took care not only to properly prepare the participants physically, but also to create an atmosphere of competition based on respect and cooperation.

Participants had the opportunity to compete in various competitions, which not only made them spend their time actively, but also enabled integration and development of sports skills.

It is important for people with disabilities to regularly participate in physical, sports and dance activities. This improves your overall physical condition. Exercises increase endurance, muscle strength and motor coordination. Improving these aspects translates into better performance in everyday life and reduced pain.

Physical activity has a positive impact on the mental health of people with disabilities. It soothes the nerves, helps reduce stress and increases self-esteem. People practicing sports are more motivated to overcome everyday challenges and are more resistant to mental problems.

Sport is an excellent way for people with disabilities to make friends and build bonds with other people, which contributes to an increased sense of belonging and acceptance by others. It is of great importance for social integration.

At the end of the visit, a dance tournament was organized led by coach Angelika, Polish Champion of Latin American Formations, in which each participant had a chance to present their dancing skills. The atmosphere was amazing, and the energy and commitment of all participants made the competition unforgettable.

Sports competitions and dance competitions became an unforgettable experience, leaving behind positive emotions and motivation for further sports development of all participants.

It was a fantastic end to our study visit, which not only allowed us to expand our dancing skills, but also strengthened our partnerships and friendship between the teams from Poland and Hungary.

Our Hungarian partners were delighted with this event and the atmosphere during the competition. After the tournament, we all gathered for refreshments, where we could summarize our experiences, exchange impressions and plans for the future.

All participants received commemorative medals and diplomas.



Międzynarodowe warsztaty dla osób z niepełnosprawnością w Polsce i na Węgrzech

Międzynarodowe 5-dniowe warsztaty w Radomiu, Polska

W dniach 26 – 30 czerwca 2022 r. Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji wraz z warsztatem terapii zajęciowej, gościli przyjaciół z Węgier.

Międzynarodowe warsztaty edukacyjne dla osób z niepełnosprawnościami

Pięciodniowe szkolenie rozpoczęło od wizyty w zagrodzie edukacyjnej „Ale Heca”. Jest to farma edukacyjna, położona w malowniczej miejscowości, z dala od zgiełku miasta. Zapewnia miejsce do pracy, edukacji, zabawy i rekreacji wraz ze swobodną, wiejską i leśną przestrzenią oraz obecnością zwierząt. Dostarcza mnóstwo różnych pozytywnych bodźców. Zaproponowane zajęcia uczą wrażliwości i opiekuńczości w stosunku do zwierząt, jak i całej przyrody. Jest to doskonały rodzaj zajęć terapeutycznych i ogólnorozwojowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Uczestnicy wzięli udział w warsztatach z filcowania czyli tworzenia obrazów z wełny. Obrazki są prostą w wykonaniu i dekoracyjną formą sztuki użytkowej – można je wykonywać z dziećmi czy młodzieżą podczas zajęć plastycznych w szkołach, świetlicach czy ośrodkach kultury lub dla własnej przyjemności. Poznana technika może być bazą do wykonywania większych form – narzut, dywanów.

Układanie pasemek kolorowej wełny, wyzwala kreatywność. Wymaga koncentracji i uwagi. Każdy obraz jest inny i nie wymaga zdolności plastycznych, żeby zrobić niepowtarzalną pracę. Lanie wodą i robienie piany z mydła to super zabawa i dodatkowa atrakcja przy filcowaniu.

Przeszliśmy ścieżki edukacyjne, które są przyjazną formą nauczania odnosząc się do różnych dziedzin życia. W ekologicznym ogródeczku poznaliśmy strefy produktów żywnościowych (chleb, mleko, jajka, warzywa, owoce). Uprawa i założenie ogródka to wspaniały pomysł na zdobycie wiedzy dotyczącej produkcji żywności.

Instruktor opowiedział o roli zwierząt w życiu człowieka. Zwierzę jako przyjaciel, jako siła robocza, jako źródło pożywienia. Poznaliśmy sposoby przystosowania się zwierząt do różnych pór roku. Zajęcia ze zwierzętami niosą szereg pozytywnych oddziaływań na osoby biorące w nich udział i są zalecane przez Światową Organizację Zdrowia- WHO. Już sam kontakt ze zwierzęciem wpływa na nasze emocje, pozwala opanować lęk, motywuje do działania, niweluje stres, pomaga nam się zrelaksować i oderwać od zmartwień. Zwierzę lubi nas bezwarunkowo, uczy akceptacji i tolerancji, a także działa pozytywnie na poczucie własnej wartości. Rozwijają empatię i relacje społeczne. Zajęcia zachęcają do spontanicznej aktywności ruchowej, stymulują nasze ciało i wszystkie zmysły. Dodatkowo zajęcia odbywają się na łonie natury. Otwarta trawiasta przestrzeń i obecność lasu wpływają m.in. na poprawę koncentracji, umiejętność wyciszenia się, zdolności poznawcze.

Prowadzone zajęcia były zarówno idealnym połączeniem nauki i zabawy, jak również wpływały na usparowanie uczestników i wzrost ich samodzielności, poprawę koncentracji i koordynacji wzrokowo-słuchowej, nawiązanie kontaktów interpersonalnych, w tym wypadku komunikację werbalną i niewerbalną z zagranicznymi uczestnikami, a także rozwijanie wielozmysłowe poprzez zabawę.

Międzynarodowa Konferencja w projekcie Erasmus+ dla osób z niepełnosprawnościami

W poniedziałek, 27 czerwca 2022 r. nastąpiło oficjalne przywitanie węgierskiej delegacji w siedzibie Stowarzyszenia na Rzecz Innowacji i Edukacji. Pani Prezes Katarzyna Sławińska przywitała wszystkich gości i otworzyła konferencję, w której udział wzięło prawie 50 przedstawicieli z Polski i Węgier, w tym kadra i uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej prowadzonego przez stowarzyszenie.

Zaproszenie do udziału w konferencji przyjął Pan Krzysztof Gajewski, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Wojciech Dusza – kierownik Działu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w MOPS w Radomiu.

Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Radomiu reprezentowała Pani Aneta Siedlecka, Inspektor Referatu.

Zaproszeni prelegenci opowiedzieli o możliwościach wsparcia oferowanych osobom z niepełnosprawnościami. Przedstawiona została prezentacja dotycząca form współpracy zarówno MOPS jak i UM z warsztatami terapii zajęciowej. Przedstawiono także istotę i potrzebę wsparcia osób z niepełnosprawnościami na drodze ich życia. Wskazano, iż w celu dostosowania wsparcia do indywidualnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami konieczne jest wprowadzenie elementów doskonalących system pomocy. Przedstawiono zadania i znaczenie czynników systemu wspierającego osoby niepełnosprawne indywidualnie w środowisku społecznym i zawodowym. Zaprezentowano obowiązujące rozwiązania ustawodawcze, które mają na celu pobudzenie aktywności zawodowej oraz zintegrowanie osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin ze środowiskiem. Zaprezentowano dobre przykłady współpracy gminy z instytucjami i organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami. skuteczności systemu przy uwzględnieniu wdrażanych programów pomocowych, dofinansowań, świadczeń oraz zadań organizacji i instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym. Przedstawiono znaczenie integracji, wsparcia rodzinnego, wsparcia otoczenia, jak również przystosowanie systemu do potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

Podkreślono także znaczenie wsparcia aktywności zawodowej i zatrudnienia na rynku pracy. W wywiązanej dyskusji wybrzmiało, że najważniejszym zadaniem jest przygotowanie do podjęcia zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością, doskonalenie zawodowe i przystosowanie zawodowe do otwartego rynku pracy. Szczególne znaczenie ma także społeczny odbiór niepełnosprawności, który, odpowiednio ukształtowany, może wpłynąć na zmniejszenie problemu funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym.

Dzień upłynął uczestnikom warsztatów na poznawaniu placówki i jej poszczególnych pracowni. Każdy znalazł coś dla siebie: warsztaty mydlarskie, tworzenia świec, terapia manualna oraz poradnictwo zawodowe prowadzone przez naszą panią psycholog i doradcę zawodowego. Nasi węgierscy goście mieli możliwość wspólnej pracy z uczestnikami WTZ, efektem czego była przygotowana razem pizza.

Największym powodzeniem cieszyły się warsztaty z tworzenia mydeł i świec. Podczas warsztatu uczestnicy nauczyli się przygotowywać formy do świec oraz wosk naturalny do roztopienia w specjalnym topielniku, następnie wybierali zapachy, które dodawali do roztopionego już wosku i wylewali go do wcześniej wybranych i przygotowanych form. Warsztat z wyrobu świec naturalnych daje osobom z niepełnosprawnościami możliwość poznania nowych technik pracy i opanowania nowych umiejętności.

Warsztat mydlarski to niecodzienna okazja, aby własnoręcznie wykonać pachnące i idealne do kąpeli mydło. Zajęcia pozwalają przenieść uczestników w pachnący świat mydła, umożliwiają poznanie mydlarskiej historii i pobudzenie kreatywnego myślenia.

Zajęcia pomagają w lepszym psychofizycznym rozwoju. Podczas warsztatów, stymulując receptory wpływamy na ilość i rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Im więcej połączeń w mózgu, tym efektywniejsze staje się myślenie (impuls szybciej dociera do celu). Następuje rozwój osobowości, usprawnienie ruchowe, usprawnienie manualne (a w tym doskonalenie precyzji dłoni, ćwiczenie mięśnie dłoni), rozwijanie świadomości własnego ciała, uspołecznianie, rozwój samodzielności i zwiększenie wiary we własne możliwości, rozwój mowy, rozwój świadomości przestrzeni i działania w niej oraz nauka dzielenia tej przestrzeni z innymi ludźmi. Na warsztatach osoby nie tylko z niepełnosprawnościami, ale także nadpobudliwe uczą się wyciszać emocje, natomiast apatyczne rozbudzają się, mając motywację do działania – twórczego tworzenia.

Aktywności oparte na tego rodzaju zajęciach mają ogromne znaczenie dla uwrażliwiania dłoni bowiem dłoń jest jednym z podstawowych narzędzi poznawania świata. Bawiąc się, osoba eksperymentuje i poznaje różne materiały, struktury, faktury oraz ich właściwości. Bawiąc się, dziecko eksperymentuje i poznaje różne materiały, struktury, faktury oraz ich właściwości. Uwrażliwienie dłoni i jej twórcze wykorzystanie bardzo poszerza zdolności rozumienia otaczającego świata przez dziecko niepełnosprawne.

Dla osób o obniżonej sprawności umysłowej najważniejsze w tworzeniu staje się zmanifestowanie własnego istnienia i zaspokojenie potrzeby wypowiedzenia się. W związku z tym celem zajęć sensoryczno-plastycznych z tworzenia mydeł i świec jest umożliwienie osobie z niepełnosprawnością i z deficytami w rozwoju – ekspresji spostrzeżeń, przeżyć, uczuć. Ponadto malując, lepiąc, mieszając, sypiąc, zgniatając uczy się utrzymywać i kształtować swoją uwagę, rozwija spostrzegawczość i koncentrację.

Wieczorem zorganizowano krótkie zwiedzanie miasta, szlakiem symboli przemysłu. W miejskiej przestrzeni znajdują się wykonane z brązu odlewy, rzeźby przedstawiające produkty, z których miasto słynęło lub nadal słynie, np. rowery – model wyścigowy, z którego korzystali kolarze podczas licznych zawodów czy wojskowy typ XX, przy którym żołnierz mógł zamontować karabin. Oba rowery były wytwarzane przez Fabrykę Broni „Łucznik”. Z branżą wojenną związana była też spółka Protekta – producent masek przeciwgazowych. Również ten produkt znalazł się na szlaku symboli. Nie wolno nie wspomnieć o fabryce „Radoskór: zakładzie przemysłu skórzanego posiadającego jedną z największych w Europie garbarni. Dlatego wśród rzeźb nie mogło zabraknąć półbutów damskich produkowanych właśnie w Radomiu, kozaków z „Soxifu” zapinanych na rzepy, aparatów telefonicznych z Radomskiej Wytwórni Telefonów, i wielu innych. Wspólne zwiedzanie i oglądanie zabytków oraz ruin dawnych miast lub po prostu spacerowanie ulicami, na których już wiele wieków temu tętniło życie, sprawia, że o wiele łatwiej zapamiętać związane z nimi informacje. To także inspiracja do dalszego poszukiwania wiedzy i odkrywania tajemnic danego miasta lub kraju.

Wizyta studyjna w WTZ w Górze Kalwarii

Wtorek, 28 czerwca 2022 r. rozpoczęliśmy od wizyty w WTZ w Górze Kalwarii. Poznaliśmy główne formy rehabilitacji jaką jest terapia zajęciowa, łącząca rehabilitację ruchową, psychologiczną, społeczną i zawodową. Terapia zajęciowa ma na celu m. in. zwiększenie lub utrzymanie zakresu ruchu i sprawności manualnej, poprawę pamięci, koncentracji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Uczestnictwo w terapii zajęciowej stwarza również okazję do kontaktów społecznych, w zależności od potrzeb uspokaja lub aktywizuje, daje satysfakcję z efektów pracy, wiarę w siebie i poczucie

przydatności społecznej. Poprzez codzienną, systematyczną pracę w pracowniach uczestnicy WTZ rozwijają umiejętności i cechy niezbędne w pracy zawodowej (np. samodzielność, punktualność, sumienność, wytrwałość).

W pracowniach podejmowane są także działania podtrzymujące u uczestników umiejętności szkolne oraz prowadzone są gry i zabawy edukacyjne. Zapoznano nas z profilem działalności poszczególnych pracowni, gdzie podobnie jak i w naszym WTZ, nacisk kładziony jest na nabywanie oraz doskonalenie sprawności służących maksymalnie samodzielnemu funkcjonowaniu życiowemu.

W pracowni umiejętności życiowych przygotowywane są proste posiłki, uczestnicy uczą się utrzymywać czystość i higienę, samodzielne ubieranie się, obsługę podstawowych sprzętów AGD i RTV, planowania i robienia prostych zakupów, sprzątania, prania, uprawiania przydomowego ogródka.

Pracownia umiejętności społeczno-zawodowych przygotowuje uczestników do radzenia sobie w sytuacjach społecznych oraz uczy konkretnych czynności zawodowych związanych z obsługą komputera, pracą biurową, ogrodnictwem, prostymi pracami konserwatorskimi.

Pracownia arteterapii i stymulacji rozwoju korzysta z różnorodnych metod i technik w wykonywaniu prac z zakresu malarstwa, papieroplastyki, ceramiki, haftu, découpage'u, zdobnictwa, filmu.

W WTZ działa także gabinet fizjoterapii i wsparcia psychologicznego oraz organizowane są kursy zawodowe, praktyki i staże.

Mogliśmy podziwiać piękne wnętrza i cudowny ogród. Czas upływał także na rozmowach z terapeutami oraz mogliśmy wziąć udział w wybranych sesjach warsztatowych.

Udział w rehabilitacji społecznej jest jedną z podstawowych funkcji Warsztatów Terapii Zajęciowej. Dlatego niezmiernie ważne jest tworzenie przestrzeni, w której osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym nawiązują kontakty pomiędzy sobą oraz z innymi jednostkami prowadzącymi rehabilitację społeczno-zawodową i terapeutyczną.

Następny przystanek to Instytut Liszta - Węgierskie Centrum Kultury w Warszawie, dawniej Węgierski Instytut Kultury. Jest jednym z najstarszych instytutów kultury w Polsce, działającym od 1935. Od 2016 roku Instytut podlega Ministerstwu Spraw Zagranicznych i Handlu Węgier, tym samym stał się Wydziałem Kultury Ambasady Węgier w Warszawie. Instytut współpracuje z samorządami, instytucjami kultury (na poziomie krajowym jak i lokalnym), również z Konsulatem Generalnym Węgier w Krakowie, z Konsulatem Generalnym Węgier w Gdańsku, z konsulami honorowymi Węgier oraz z Towarzystwami Przyjaźni Polsko-Węgierskiej. Dzięki uprzejmości dyrektora węgierskiej placówki kulturalnej dr. hab. Gábora Lagzi mieliśmy możliwość wziąć udział w prezentacji przedstawiającej powstanie Węgier oraz punktów styku kultury węgierskiej jak i polskiej.

Ostatnim punktem była wizyta studyjna w Klubokawiarni Pożyteczna, gdzie zatrudnienie znalazły osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Klubokawiarnia jest elementem szerokiego programu stopniowego usamodzielniania osób z lekką i umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną. Mieliśmy możliwość rozmowy z niepełnosprawnymi pracownikami. Jest to doskonały przykład jak ważne jest tworzenie przedsiębiorstw ekonomii społecznej, gdzie osoby z niepełnosprawnością mogą znaleźć zatrudnienie, przez co czują się potrzebni, a przede wszystkim są włączeni w życie zawodowe, na co tak bardzo zależy WTZ prowadzącym rehabilitację społeczno - zawodową uczestników.

Znaleźliśmy czas na krótkie zwiedzanie Warszawy.

Zgodnie z europejską strategią Lifelong learning – uczenia się przez całe życie, cały dzień obfitował w wiele innowacyjnych metod pracy rozwiązań systemowych, które nasi partnerzy z Węgier będą chcieli zaimplementować.

Warsztaty sensoplastyczne uczestników z niepełnosprawnościami w projekcie Erasmus+

Kolejny dzień wizyty studyjnej rozpoczęliśmy od zwiedzania ekspozycji przyrodniczych w Muzeum im. Jacka Malczewskiego w Radomiu. Po obejrzeniu wystawy ukazującej obecny kształt świata zwierzęcego i roślinnego oraz elementów abiotycznych przyrody Ziemi Radomskiej jak również ich przemiany zachodzące na przestrzeni kolejnych er, okresów i epok geologicznych, poczynając od paleozoiku a na holocenie kończąc, udaliśmy się na warsztaty sensoplastyczne, połączone z lekcją muzealną i prelekcją zatytułowane „Jaja i ich gniazda”. Uczestnicy mieli za zadanie zdobienie przy pomocy farb i innych materiałów styropianowych jajek – umieszczonych na tle imitacji ptasiego gniazda poprzez odwzorowanie naturalnych deseni jaj dzikich gatunków ptaków, maskujących je na tle otoczenia.

Była to praca samodzielna, z wykorzystaniem różnych materiałów, tekstur i ozdób. Chociaż była to praca samodzielna, uczestnicy zostali celowo dobrani w grupy mieszane, tak aby uczyli się pracować w grupie, w tym wypadku, grupie zróżnicowanej kulturowo i językowo. Jak widać, wszyscy zadowoleni i uśmiechnięci. Nie obyło się też bez wyboru najładniejszego gniazda.

Uczestniczenie w lekcjach muzealnych jest często niedostępny dla osób ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym niepełnosprawnych. Dostęp do wysokiej jakości ośrodków kultury przez osoby z niepełnosprawnościami, udostępnienie oferty i zasobów instytucji kultury jest niezmiernie ważny dla prawidłowego włączenia w życie kulturalne i społeczne.

Przeprowadzenie warsztatów sensoplastycznych w muzeum miało za zadanie udział osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym w ofercie kulturalnej, niezależnie od ich możliwości fizycznych, percepcyjnych czy intelektualnych. Ponadto, udział w warsztatach muzealnych daje szansę na rozwój uczestników, poznanie oferty kulturalnej, a przede wszystkim na rozwój kreatywności uczestnika, jak i ośrodka kultury oraz na zwiększenie atrakcyjności instytucji dla wszystkich jej odbiorców. Uczestnictwo w kulturze stanowi jeden z przejawów aktywności społecznej człowieka. Jest środkiem do zgłębienia otaczającego świata, przyczynkiem do refleksji, formą zaspokajania potrzeb samorozwoju i przynależności, a także sposobem poznawania innych ludzi i odmiennych perspektyw.

Zwiedziliśmy także Rynek, gdzie opowiedzieliśmy o historii Radomia i zorganizowaliśmy małą grę miejską, której zadaniem było odnalezienie małych rzeźb, symboli Radomia. Wszystkie rzeźby przedstawiają produkty, z których Radom słynął. Nie mogło zabraknąć wizyty w Kamienicy Deskurów i Centrum Organizacji Pozarządowych (COP) – ważnego miejsca na mapie naszego miasta, które wspiera działalność organizacji działających na rzecz mieszkańców Radomia, a w szczególności na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Ważnym punktem był lunch w restauracji „Różany Gościniec”, podmiotu ekonomii społecznej, gdzie zatrudnienie znalazły osoby z niepełnosprawnościami. Była to doskonała okazja na poznanie miejsca przychylnego osobom z niepełnosprawnościami, których niestety tak bardzo brakuje.

Dzień sportowo - taneczny

Ostatni dzień wizyty studyjnej partnerów projektu z Węgier upłynął nam na zawodach sportowo - tanecznych.

Nasz trener Konrad przygotował szereg konkursów sportowych tj. przeciąganie liny, skok przez skakankę, rzut piłką do celu, a także konkurencji lekkoatletycznych dopasowanych do możliwości ruchowych uczestników.

Każda z tych dyscyplin była starannie zaplanowana i przeprowadzana zgodnie z zasadami fair play. Trener zadbał nie tylko o odpowiednie przygotowanie fizyczne uczestników, ale także o stworzenie atmosfery rywalizacji opartej na szacunku i współpracy.

Uczestnicy mieli okazję rywalizować w różnorodnych konkurencjach, co nie tylko sprawiło, że aktywnie spędzili czas, ale także umożliwiło integrację oraz rozwój umiejętności sportowych.

Ważne jest, aby osoby z niepełnosprawnością regularnie uczestniczyły w zajęciach ruchowych, sportowych, czy tanecznych. Ma to wpływ na poprawę ogólnej kondycji fizycznej. Ćwiczenia wpływają na wzrost wytrzymałości, siły mięśniowej oraz koordynacji ruchowej. Poprawa tych aspektów przekłada się na lepszą sprawność w codziennym życiu oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych.

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne osób z niepełnosprawnościami. Działa kojąco na nerwy, pomaga w redukcji stresu oraz zwiększa poczucie własnej wartości. Osoby uprawiające sport mają większą motywację do pokonywania codziennych wyzwań oraz są bardziej odporne na problemy psychiczne.

Sport jest dla osób z niepełnosprawnościami doskonałym sposobem na nawiązywanie znajomości oraz budowanie więzi z innymi osobami, co przyczynia się do zwiększenia poczucia przynależności oraz akceptacji przez innych. Ma to ogromne znaczenie dla integracji społecznej.

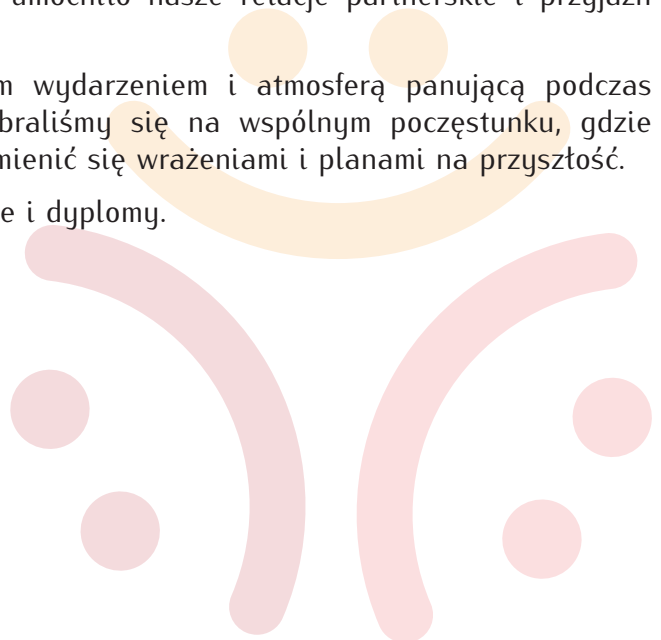
Na koniec wizyty zorganizowano turniej taneczny prowadzony przez trenerkę Angelikę, Mistrzynię Polski Formacji Latynoamerykańskich, w którym każdy z uczestników miał szansę zaprezentować swoje umiejętności taneczne. Atmosfera była niesamowita, a energia i zaangażowanie wszystkich uczestników sprawiły, że zawody były niezapomniane.

Konkursy sportowe i rywalizacje taneczne stały się niezapomnianym doświadczeniem, pozostawiając po sobie pozytywne emocje i motywację do dalszego rozwoju sportowego wszystkich uczestników.

To było fantastyczne zakończenie naszej wizyty studyjnej, które nie tylko umożliwiło nam poszerzenie umiejętności tanecznych, ale także umocniło nasze relacje partnerskie i przyjaźń między zespołami z Polski i Węgier.

Nasi węgierscy partnerzy byli zachwyceni tym wydarzeniem i atmosferą panującą podczas zawodów. Po zakończeniu turnieju wszyscy zebraliśmy się na wspólnym poczęstunku, gdzie mogliśmy podsumować nasze doświadczenia, wymienić się wrażeniami i planami na przyszłość.

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale i dyplomy.



Nemzetközi workshopok fogyatékkal élők számára

Lengyelországban és Magyarországon

Nemzetközi 5 napos workshopok Lengyelországban

26–30 június 2022 Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji egy munkaterápiás workshopkal vendégül látta magyarországi barátainkat.

Nemzetközi oktatási műhelyek fogyatékkal élők számára

Az ötnapos képzést az „Ale Heca” tangazdaság meglátogatásával kezdtük. Ez egy oktatási farm egy festői szépségű városban, távol a város nyüzsgésétől. Helyet ad a munkának, az oktatásnak, a játéknak és a kikapcsolódásnak, szabad vidéki és erdei teret és állatok jelenlétét. Nagyon sokféle pozitív ingert ad. A javasolt órák érzékenységet és törődést tanítanak az állatok és a természet iránt. Értelmi fogyatékosok számára kiváló terápiás és általános fejlesztő tevékenység.

Résztevőink nemezeli foglalkozásokon vettek részt, azaz gyapjából festményeket készítettek. A képek az iparművészet egyszerű és dekoratív formája – készíthetők gyerekekkel vagy tinédzserekkel művészeti órákon iskolákban, művelődési házakban vagy művelődési házakban, vagy saját örömeire. A tanult technika alapja lehet nagyobb formák – ágytakarók, szőnyegek – készítésének.

A színes gyapjúsálak elrendezése megindítja a kreativitást. Minden festmény más és más, és nem igényel művészi készségeket egy egyedi alkotás elkészítéséhez. A víz öntése és a szappanhab készítése remek móka és további attrakció a nemezelés során.

Olyan oktatási utakat jártunk be, amelyek az élet különböző területeihez kapcsolódó, barátságos tanítási forma. Az ökológiai kertben megismerkedtünk az étel-miszer-termék zónákkal (kenyér, tej, tojás, zöldség, gyümölcs). A kert termesztése és indítása remek ötlet az étel-miszertermeléssel kapcsolatos ismeretek megszerzéséhez.

Az oktató az állatok emberi életben betöltött szerepéről beszélt. Az állat mint barát, mint munka, mint táplálékforrás. Megtanultuk, hogyan alkalmazkodnak az állatok a különböző évszakokhoz. Az állatokkal végzett tevékenységeknek számos pozitív hatása van az abban részt vevő emberekre, és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint azokat. Már az állattal való érintkezés is hatással van érzelmeinkre, lehetővé teszi a szorongás kordában tartását, cselekvésre ösztönöz, csökkenti a stresszt, segít ellazulni és megszabadulni a gondoktól. Egy állat feltétel nélkül kedvel bennünket, elfogadásra, toleranciára tanít, emellett az önértékelésre is pozitív hatással van. Empátiát és társas kapcsolatokat fejleszt. A foglalkozások ösztönzik a spontán fizikai aktivitást, serkentik testünket és minden érzékszervünket. Ezenkívül az órák a természetben zajlanak. Nyitott füves tér és az erdei hatás jelenléte, többek között: a koncentráció, a megnyugvás és a kognitív képességek fejlesztése.

A lebonyolított órák egyszerre jelentették a tanulás és a szórakozás ideális kombinációját, valamint befolyásolták a résztvevők önbecsülését és növelték önállóságukat, javították a koncentrációt és a vizuális–aurális koordinációt, interperszonális kapcsolatokat alakítottak ki, jelen esetben verbális és non-verbális kommunikációt külföldiekkel. résztvevők, valamint a multi-szenzoros fejlesztés játékon keresztül.

Nemzetközi konferencia az Erasmus+ projektben fogyatékkal élőknek

2022. június 27-én, hétfőn hivatalosan is köszöntötték a magyar delegációt az Innovációs és Oktatási Szövetség székházában. Katarzyna Stawińska elnök üdvözölte a vendégeket és megnyitotta a konferenciát, amelyen közel 50 képviselő vett részt Lengyelországból és Magyarországról, köztük az egyesület által lebonyolított Munkaterápiás Workshop munkatársai és résztvevői.

A konferencián való részvételre a meghívást Krzysztof Gajewski úr, a Városi Szociális Jóléti Központ igazgatóhelyettese és Wojciech Dusza, a Radomi MOPS Fogyatékosok Rehabilitációs Osztályának vezetője elfogadta.

A Radomi Városi Hivatal Egészségügyi és Szociálpolitikai Osztályát Siedlecka Aneta osztályfelügyelő képviselte.

A meghívott előadók a fogyatékkal élőknek kínált támogatási lehetőségekről beszéltek. Előadás hangzott el a MOPS és az Önkormányzati Hivatal munkaterápiás műhelyekkel való együttműködéséről. Bemutatták a fogyatékkal élők egész életen át tartó támogatásának lényegét és szükségességét is. Jelezték, hogy a támogatás a fogyatékosokkal élők egyéni szükségleteihez való igazítása érdekében a segélyezési rendszert javító elemek bevezetése szükséges. Bemutatjuk a fogyatékkal élőket egyénileg támogató rendszer társadalmi és szakmai környezetben a feladatait és tényezőinek fontosságát.

Bemutatásra kerültek azok a hatályos jogszabályi megoldások, amelyek a szakmai tevékenység ösztönzését, a fogyatékkal élők és családjaik környezetbe való integrálását célozzák. Jó példákat mutattak be a község és a fogyatékos emberekért dolgozó intézmények, szervezetek közötti együttműködésre. a rendszer eredményessége, figyelembe véve a fogyatékosokkal élőket társadalmi és szakmai életben segítő szervezetek, intézmények megvalósult segélyprogramjait, támogatásait, juttatásait, feladatait. Bemutatták az integráció fontosságát, a családtámogatást, a közösségi támogatást, valamint a rendszernek a fogyatékkal élők igényeihez való igazítását.

Hangsúlyozták a szakmai tevékenység és a munkaerő-piaci elhelyezkedés támogatásának fontosságát is. Az ezt követő megbeszélésen kiderült, hogy a legfontosabb feladat a fogyatékosokkal élők munkavállalásra, szakmai fejlődésre és a nyílt munkaerőpiachoz való szakmai alkalmazkodásra való felkészítése. A fogyatékosok társadalmi megítélése is kiemelt jelentőséggel bír, amely megfelelően kialakítva csökkentheti a fogyatékos emberek társadalmi és szakmai életében való működésének problémáját.

A nap a létesítmény és az egyes stúdiók megismerésével telt. Mindenki talált magának valamit: szappanfőző és gyertyafőző workshop, manuálterápia és pályaválasztási tanácsadás pszichológusunk és pályaválasztási tanácsadónk által. Magyar vendégeink lehetőséget kaptak a WTZ résztvevőivel való közös munkára, melynek eredménye egy közösen elkészített pizza.

A legnépszerűbb műhelyek a szappan- és gyertyakészítés volt. A workshop során a résztvevők megtanulták, hogyan kell elkészíteni a gyertyaformákat és a természetes viaszt egy speciális olvasztógépben olvasztásra, majd kiválasztották az illatanyagokat, hozzáadták a már megolvasztott viaszhoz, és az előre kiválasztott és előkészített formákba öntötték.

A természetes gyertyakészítő workshop lehetőséget ad a fogyatékkal élőknek új munkatechnikák elsajátítására és új készségek elsajátítására.

A szappankészítő műhely egyedülálló lehetőség arra, hogy saját kezűleg készítsd el az illatos szappant a fürdéshez. Az órák a szappan illatos világába kalauzolják el a résztvevőket, megismerkedhetnek a szappankészítés történetével, és serkentik a kreatív gondolkodást.

Az órák segítik a jobb pszichofizikai fejlődést. A workshopok során a receptorok stimulálásával befolyásoljuk az agy idegi kapcsolatainak számát és fejlődését. Minél több kapcsolat van az agyban, annál hatékonyabb a gondolkodás (az impulzus gyorsabban ér célba). Van személyiségfejlesztés, motoros fejlesztés, manuális fejlesztés (beleértve a kéz precizitásának javítását, a kézizmok gyakorlását), a saját testtudat fejlesztése, a szocializáció, az önállóság és a saját képességekbe vetett hit fokozása, beszédfejlesztés, tér tudat fejlesztése, ill. cselekvéseket, és megtanulják megosztani ezt a teret másokkal. A workshopok során nemcsak a fogyatékkal élők, hanem a hiperaktívak is megtanulják lecsillapítani érzelmeiket, míg az apatikusok felébrednek és cselekvésre – kreatív alkotásra készítenek.

Az ilyen típusú foglalkozásokon alapuló tevékenységek nagy jelentőséggel bírnak a kezek érzékeny tételeiben, mert a kéz a világ felfedezésének egyik alapvető eszköze. Játék közben az ember kísérletezik és megismeri a különféle anyagokat, szerkezeteket, textúrákat és azok tulajdonságait. A gyermek játék közben kísérletezik, megismeri a különféle anyagokat, szerkezeteket, textúrákat, tulajdonságait. A kezek érzékeny tétele és kreatív használata nagymértékben bővíti a fogyatékos gyermekek azon képességét, hogy megértsék a körülöttük lévő világot.

A csökkent szellemi képességű emberek számára az alkotás során a legfontosabb a saját létezés megnyilvánulása és az önkifejezési igény kielégítése. Ezért a szappan- és gyertyakészítési érzékszervi és művészeti foglalkozások célja, hogy a fogyatékos és fejlődési rendellenességgel küzdő személy képes legyen kifejezni megfigyeléseit, tapasztalatait, érzéseit. Sőt, festéssel, ragasztással, keveréssel, öntéssel, zúzással a gyermek megtanulja fenntartani, formálni a figyelmét, fejleszti az észlelőképességet és a koncentrációt.

Este rövid városnézést szerveztek az ipar szimbólumainak nyomvonalán. A városi térben bronzöntvények és szobrok találhatóak, amelyek olyan termékeket ábrázolnak, amelyekről a város híres volt vagy ma is híres, mint például a kerékpárok – a kerékpárosok által számos versenyen használt versenymodell, vagy egy XX. típusú katonai típus, amelyre a katona fegyvert szerelhetett. Mindkét kerékpárt a „Łucznicz” Fegyvergyár gyártotta. A gázárcokat gyártó Protekta a hadiiparral is kapcsolatban állt. Ez a termék is a szimbólumok nyomában volt. Nem szabad elfelejtenünk megemlíteni a „Radoskor” gyárat: egy bőripari üzemet Európa egyik legnagyobb bőrgyárával. Ezért a szobrok között szerepeltek Radomiban gyártott női cipők, tépőzáras „Soxif” csizmák, a Radomi Telefongyár telefonjai és még sokan mások. Az ókori városok műemlékeinek és romjainak közös városnézése és megtekintése, vagy egyszerűen csak sétálva a sok évszázaddal ezelőtt nyüzsgő utcákon, sokkal könnyebb megjegyezni a velük kapcsolatos információkat. Ez egyben inspirációt is ad egy adott város vagy ország titkainak további kutatásához és felfedezéséhez.

Tanulmányút a WTZ-hez Góra Kalwaria-ban

2022. június 28-án, kedden a Góra Kalwaria-i WTZ látogatásával kezdtük. Megismertük a rehabilitáció főbb formáit, ami a fizikai, pszichológiai, szociális és szakmai rehabilitációt ötvöző munkaterápia. A foglalkozási terápia célja többek között: a mozgás és a kez ügyesség növelése vagy fenntartása, a memória, a koncentráció és a szem-kéz koordináció javítása.

A munkaterápián való részvétel lehetőséget teremt a társas kapcsolatokra is, szükségleteitől függően megnyugtató vagy aktivizáló, elégedettséget ad a munkája eredményével, önbizalmat és társadalmi hasznosság érzést ad. A WTZ résztvevői a napi, szisztematikus műhelymunka során fejlesztik a szakmai munkához szükséges készségeket és tulajdonságokat (pl. önállóság, pontosság, lelkiismeretesség, kitartás).

A stúdiók olyan tevékenységeket is vállalnak, amelyek célja a résztvevők iskolai készségeinek megőrzése, valamint oktató játékok és tevékenységek lebonyolítása. Megismertettük az egyes stúdiók tevékenységi profilját, ahol a mi WTZ-nkhoz hasonlóan olyan készségek elsajátításán, fejlesztésén van a hangsúly, amelyek lehetővé teszik a minél önállóbb működést.

Az életvezetési műhelyben egyszerű ételeket készítenek, a résztvevők megtanulják a tisztaság és a higiénia fenntartását, az önálló öltözködést, az alapvető háztartási gépek és elektronikai eszközök használatát, az egyszerű vásárlások tervezését és lebonyolítását, a takarítást, a mosást, ill. hogyan kell házikertet művelni.

A társadalmi-szakmai készségek workshop felkészíti a résztvevőket a szociális helyzetek kezelésére, és konkrét szakmai tevékenységeket tanít

számítógép használattal, irodai munkával, kertészkedéssel, egyszerű karbantartási munkákkal.

A művészetterápiás és fejlődés-stimulációs stúdió sokféle módszert és technikát alkalmaz a festészet, papírmunka, kerámia, hímzés, decoupage, dekoráció és filc területén végzett munkák elvégzésében.

A WTZ fizioterápiás és pszichológiai támogatási irodával is rendelkezik, valamint szakmai tanfolyamokat, tanulószervezős gyakorlati képzéseket és szakmai gyakorlatokat szervez.

Gyönyörű belső terekben és csodálatos kertben gyönyörködhattunk. A beszélgetésekben is telt az idő terapeutákkal és válogatott műhelyfoglalkozásokon vehettünk részt.

A szociális rehabilitációban való részvétel a Munkaterápiás Műhelyek egyik alapvető funkciója. Ezért kiemelten fontos egy olyan tér kialakítása, amelyben a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosok kapcsolatot létesítenek egymással és más szociális, szakmai és terápiás rehabilitációt végző egységekkel.

A következő állomás a Liszt Intézet – Varsói Magyar Kulturális Központ, korábban Magyar Kulturális Intézet. 1935 óta működik Lengyelország egyik legrégebbi kulturális intézete. Az intézet 2016-tól a Magyar Külgazdasági és Külügyminisztérium alárendeltségébe tartozik, így a Varsói Magyar Nagykövetség Kulturális Osztálya lett. Az Intézet együttműködik önkormányzatokkal, kulturális intézményekkel (országos és helyi szinten), Magyarország krakkói főkonzulátusával, Magyarország gdański főkonzulátusával, Magyarország tiszteletbeli konzuljaival és a Lengyel-Magyar Baráti Társaságokkal. A magyar kulturális intézmény igazgatójának, dr. hab. Lagzi Gábor, Magyarország létrejöttét, valamint a magyar és a lengyel kultúra érintkezési pontjait bemutató előadáson volt lehetőségünk részt venni.

Az utolsó pont egy tanulmányút volt a Klubokawiarnia Potężeczna-ban, ahol értelmi fogyatékosokkal élők találtak munkát. A kávézóklub az enyhe és középsúlyos értelmi fogyatékosok fokozatos önállósodását célzó széles program eleme. Lehetőségünk volt a megváltozott munkaképességű dolgozókkal beszélgetni. Ez egy tökéletes példa arra, hogy mennyire fontos olyan szociális gazdasági vállalkozások létrehozása, ahol a fogyatékkal élők elhelyezkedhetnek, szükségüknek érzik magukat, és mindenekelőtt bekerülnek a szakmai életbe. a résztvevők olyan lelkesek.

Találtunk időt egy rövid varsói városnézésre.

Az európai élethosszig tartó tanulás stratégiájának megfelelően az egész nap tele volt számos innovatív módszerrel a rendszermegoldásokkal való munkavégzéshez, amelyeket magyarországi partnereink szeretnék megvalósítani.

Szenzoplasztikus workshopok az Erasmus+ projekt fogyatékosággal élő résztvevői számára

A tanulmányút másnapját a Múzeum természettudományi kiállításainak megtekintésével kezdtük. Jacek Malczewski Radomban. A Radomi vidék állat- és növényvilágának jelenlegi formáját és a természet abiotikus elemeit bemutató kiállítás megtekintése, valamint ezek változásai a következő korszakok, időszakok és geológiai korszakok során, kezdve a paleozoikumtól, ill. A holocénnel zárva érzékszervi művészeti műhelyekbe jártunk, múzeumi órával és előadással egybekötve „Tojás és fészük” címmel. A résztvevők feladata a hungarocell tojások díszítése volt festékekkel és egyéb anyagokkal – madárfészek utánzat háttérben elhelyezve, vadon élő madárfajok tojásainak természetes mintázatait utánozva, a környezet háttérébe maszkírozva.

Önálló munka volt, különféle anyagok, textúrák és dekorációk felhasználásával. Bár önálló munka volt, a résztvevőket tudatosan kevert csoportokba válogatták, hogy megtanuljanak csoportban dolgozni, jelen esetben kulturálisan és nyelvi sokszínű csoportban. Mint látható, mindenki boldog és mosolyog. A legszebb fészek közül is lehetett választani.

A múzeumi órákon való részvétel gyakran nem elérhető a sajátos nevelési igényű emberek, köztük a fogyatékkal élők számára. A fogyatékkal élők magas színvonalú kulturális központokhoz való hozzáférése, a kulturális intézmények kínálatának és forrásainak elérhetővé tétele rendkívül fontos a kulturális és társadalmi életbe való megfelelő beilleszkedéshez.

A múzeumban zajló szenzoplasztikai műhelyek lebonyolítása arra irányult, hogy a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos emberek fizikai, észlelési vagy értelmi képességeiktől függetlenül részt vegyenek a kulturális kínálatban. Sőt, a múzeumi workshopokon való részvétel lehetőséget ad a résztvevőknek a fejlődésre, a kulturális kínálat megismerésére, és mindenekelőtt a résztvevő és a kulturális központ kreativitásának fejlesztésére, valamint az intézmény vonzerejének növelésére minden befogadó számára. A kultúrában való részvétel az emberi társadalmi tevékenység egyik megnyilvánulása. A körülöttünk lévő világ felfedezésének eszköze, hozzájárulás a reflexióhoz, az önfejlesztés és az összetartozás szükségleteinek kielégítésének egy formája, valamint más emberek és különböző nézőpontok megismerésének módja.

Ellátogattunk a Piactérre is, ahol Radom történetéről beszélgettünk, és egy kis városi játékot szerveztünk, melynek feladata kisplasztikák, Radom szimbólumainak felkutatása volt. Minden szobor olyan termékeket ábrázol, amelyekről Radom híres volt. Nem hagyhattuk ki a Deskurs' Bérház és a Civil Szervezetek Központja (COP) meglátogatását – városunk térképén fontos helyet, amely támogatja a radomi lakosokért, különösen az emberekért dolgozó szervezetek tevékenységét. fogyatékkal élők.

Fontos szempont volt az ebéd a „Różany Gościniec” étteremben, egy szociális gazdasági intézményben, ahol fogyatékkal élők találtak munkát. Remek alkalom volt megismerni egy olyan helyet, ahol a fogyatékkal élők is barátságosak, akik sajnos nagyon hiányoznak.

Sport- és táncnap

A magyarországi projektpartnerek tanulmányútjának utolsó napja sport- és táncversenyeken való részvétellel telt.

Konrad edzőnk számos sportversenyt készített elő, mint például kötélhúzás, ugrálókötél, labda célba dobása, valamint a résztvevők motoros képességeihez szabott atlétikai versenyek.

Ezen tudományágak mindegyikét gondosan megtervezték és a fair play elveinek megfelelően hajtották végre. A tréner nem csak a résztvevők megfelelő fizikai felkészítésére ügyelt, hanem a tiszteleten és együttműködésen alapuló versenyhangulat megteremtésére is.

A résztvevők különböző versenyeken indulhattak, ami nemcsak az aktív időtöltést tette lehetővé, hanem a beilleszkedést, a sportkészségek fejlesztését is lehetővé tette.

A fogyatékkal élők számára fontos, hogy rendszeresen vegyenek részt fizikai, sport- és táncos tevékenységekben. Ez javítja általános fizikai állapotát. A gyakorlatok növelik az állóképességet, az izomerőt és a mozgáskoordinációt. Ezen szempontok javítása jobb teljesítményt jelent a mindennapi életben és csökkenti a fájdalmat.

A fizikai aktivitás pozitív hatással van a fogyatékos emberek mentális egészségére. Nyugtatja az idegeket, segít csökkenteni a stresszt és növeli az önbecsülést. A sportot űzők motiváltabbak a mindennapi kihívások leküzdésére, és jobban ellenállnak a mentális problémáknak.

A sport a fogyatékkal élők számára kiváló módja annak, hogy barátokat szerezzenek és kapcsolatokat építsenek ki másokkal, ami hozzájárul az összetartozás érzéséhez és a mások általi elfogadáshoz. Nagyon fontos a társadalmi integráció szempontjából.

A látogatás végén Angelika edző, a latin-amerikai formációk lengyel bajnoka vezetésével táncversenyt rendeztek, amelyen minden résztvevő bemutathatta tánctudását. Csodálatos volt a hangulat, és minden résztvevő energiája és elkötelezettsége felejthetlenné tette a versenyt.

A sportversenyek és a táncversenyek felejthetetlen élménnyé váltak, pozitív érzelmeket és motivációt hagyva hátra minden résztvevőben a további sportági fejlődéshez.

Fantasztikus lezárása volt ez a tanulmányi látogatásunknak, amely nemcsak tánctudásunk bővítését tette lehetővé, hanem megerősítette partneri kapcsolatainkat és barátságunkat a lengyel és a magyar csapatok között.

Magyar partnereink nagyon örültek ennek az eseménynek és a verseny hangulatának. A torna után mindannyian frissítőre gyűltünk össze, ahol összefoglalhattuk tapasztalatainkat, benyomásainkat és a jövőre vonatkozó terveket cserélhettük.

Minden résztvevő emlékérmét és oklevelet kapott.



Stay active workshop in Szombathely, Hungary

Sightseeing tour of Budapest by bus, Polish-Hungarian heritage, guided tour in Polish

The city sightseeing programme, on 30 May 2023, guided in Polish and Hungarian languages, was centred around Polish-Hungarian common historical events, sites and memories. On the first day of the workshop organised by Human Profess, we had the opportunity to explore Budapest in the traces of Polish-Hungarian culture. We visited the monuments to Polish heroes in the Hungarian capital, representing the rulers of the countries, and commemorating important events such as the monument to General Józef Bem, a hero of Poland, Hungary and Turkey in 1934. The figure of the general called on Hungarians to fight for liberation during the 1848-49 uprising. The Hungarians called General Bem "Father", and their attachment to the general is proven by the fact that the Ministry of Foreign Affairs is located at the square named after him. The monument in honour of the Hungarian defenders of Przemyśl 1914-1915, unveiled in 1932, commemorates the dedication, courage and heroism of the Hungarians who died defending the fortress in World War I. On the Várhegy (Castle Hill) in Budapest, near the Bécsi Kapu (Vienna Gate), we admired the saint memorial to Władysław Jagiełło. Jadwiga – is the symbol of the union of three countries: Poland, Hungary and Lithuania. We entered the Várhegy, which was admitted to the list of UNESCO as a whole. The main attraction of the hill is the Királyi Vár (Royal Castle) (in Hungarian: Budavári Palota), also named as Budai Vár (Buda Castle). Clients were fascinated by the Sándor Palota (Sándor Palace), the official residence of the President of the Republic of Hungary. In one of the most crowded places in the entire Várnegyed (Castle District), the Szentháromság Tér (Holy Trinity Square), we could admire architectural monuments such as Mátyás-templom (Matthias Church), where the royal coronations were held, the Szentháromság-oszlop (Holy Trinity Column) and the Bécsi Kapu (Vienna Gate). We took a moment to refresh ourselves at the Mátyás-kút (Fountain of King Matthias) at the back of the castle. We went through the Várkert (Castle Garden) – a garden complex. We visited the fabulous Vajdahunyad Vára (Castle of Vajdahunyad). According to tradition, we stopped at the monument to Anonymus, the first unknown Hungarian chronicler. We were in the Hősök Tere (Heroes' Square), one of the largest and most beautiful squares in Budapest. In the centre stands the Millenniumi Emlékmű (Millennium Monument), i.e., the Hősök Emlékműve (Monument to the Heroes), a symbol of Hungarian statehood, and Ismeretlen Katona sírja (the tomb of the Unknown Soldier), placed here in the 1920s.

Presentation of the "Don't Give Up Café", employment opportunities for people with disabilities, good practices in the field of social inclusion, Lunch at the "Don't Give Up Café and Restaurant".

It is the first café and restaurant of Budapest that is founded by disabled people. Here, disabled people and people with reduced working capacities prepare and serve food and drinks themselves, and they contribute to the organisation and running of the programmes. The café was established by a joint cooperation of two organisations. One of them is the Nem Adjuk Fel Szociális Szövetkezet (Never Give Up Social Cooperative), that provides the catering activity, and the other one is the Nem Adom Fel Alapítvány, taking part at the implementation by the estate, the provision of community space owned by it, by organising community programmes and by the professional background related to the employment of disabled people. During our visit, the café's professional leader presented their activity and the disabled young people who served us food and drinks. We met 5 disabled clients and their stories at the café.

2nd workshop day, 31 May, Wednesday

Walk through the forest: we took a half hour walk through the Szombathely Parkerdő to the Forest Edge Spirit Farm-ig. In the forest, we learned about plants that are native to Western Hungary. In the forest, we learnt about plants that are indigenous to Western Hungary, including medicinal plants, from which they made tea for us at the soul farm, and we also learned about the forms of uses of plants and fruits found in the wild: which are suitable for human and animal consumption, what kinds of useful objects can be made from them (e.g., insect hotels, pet shelters, etc.)

Outdoor activities at the Forest Edge Spirit Farm, programme of the day:

- Arrival, registration, welcome, team building games
- Dance show and musical theatre performance for disabled clients, 4 performances l on the outdoor stage of Forest Edge Spirit Farm.
- Programme leaders introduce themselves – familiarising themselves with the sites, giving groups a tour
- Occupational therapy workshop, handicrafts under the pines (eco-friendly product)
- Dance in the field
- Skill games – peasant exatlon at the edge of the forest
- Sound bath – relaxation in the Land of the Fairies
- Closing of the programme, farewell, feeding the animals, walk back through the forest

3rd workshop day, 1 June, Wednesday

Outdoor programmes in the Garden of Eden Porta, Vöröstó: movement and dance with elements of art therapy, the green treasures of nature

The porta (backyard) has also put itself on the cultural map of the Balaton Highlands and Hungary. In the old barn, a rich and innovative artistic programme offer awaits visitors in reimagined spaces, carefully designed to respect both traditions and architectural heritage. During our visit, we collected and got to know plants, herbs and spices from the Balaton Highlands, and at the end of the day we made a collage of them. During lunch, we drank a syrup made from elderflowers, of which we received a gift. The owner of the porta (who is also a dance instructor) taught our clients a collective dance performance, which we danced to music on the green grass. Besides, we danced the formations inspired by the harvests collected in nature in the form of a free dance. We had a look at the traditional relics, old and new photographs collected in the settlement.

Stop at Lake Balaton in Badacsony, walk along the shore, free time. Lake Balaton in the Transdanubian region, the largest lake in Central Europe, is a definitive element of Hungary's hydrography. Its easily warmed, shallow water makes it ideal for bathing and sports, its wildlife is extremely rich, and the landscape with its varied volcanic cones is unique in many respects.

4th workshop day, 2 June, Friday

Visit at the premises of Human Profess Non-profit Kft. Employment opportunities for people with disabilities, presented by Magyar Mariann managing director.

In the morning, the managing director presented the work done by disabled clients and clients

with reduced working capacities. They carry out sub-tasks (cutting, deburring, packing, etc.) which are paid for by the contracting companies, so that the clients (who also have a work contract) are paid. Working at Human Profess, disabled clients acquire skills that enable them to find employment on the normal labour market.

Good practice, presented by Dr. Kovács Zsuzsanna project assistant, disability experience specialist. In the morning, Zsuzsanna, who is also disabled herself, presented her own life and career story. As a little child, she was educated and rehabilitated at the world-famous Pető Institute in Budapest. In the 1940s, Dr András Pető created the conductive pedagogical system for the rehabilitation of people with physical disabilities due to central nervous system damage, better known as the Pető Method, which was first applied by the institute he led. During her professional career, Zsuzsanna has earned a PhD in economics. Her story and perseverance are an inspiration to many, physically disabled people.

Walking tour of Szombathely, following the Polish-Hungarian history, guide: Péter Varga visually impaired, historian specialist

Visit the ancient parts of the city and the Iseum Museum. We visited outdoor spaces with a special atmosphere evoking ancient times. In the framework of the history workshop, we explored the importance of preserving historical values. We walked along the Amber Road, which used to serve as an ancient trade route crossing Szombathely. The historian also presented the Polish-Hungarian common historical heritage. Special attention was dedicated to Sarlós Boldogasszony-székesegyház (Visitation of Our Lady Church Cathedral) of Szombathely, the main church of the Diocese of Szombathely. The late baroque-styled cathedral, showing the features of classicism, is one of the largest churches in Hungary. It was built between 1791 and 1814.

5th workshop day, 3 June, Saturday

During the morning, the group could spend their free time in Szombathely, during which they could explore the further beauties of the more than 2000-year-old city, which was elevated to Colonial status by Emperor Claudius in 43 AD.

The visit to the lake in the middle of the city was cancelled due to the closure of the area for dredging works to protect the lake.

Walking, Nordic walking and psycho fitness in the Kámoni Arborétum. In the afternoon, we visited the Kámon Arboretum. Its unique flora and botanical specialities attract visitors all year round. The sports activity was led by a disabled client of Human Profess, living with reduced working capacities. Mrs Szőkéné Erzsébet Magyar, while having a 50% disability rating, lives her life with as much physical activity as possible. She presented the psycho-fitness method, which the group was eager to learn, and then they went for a walk around the arboretum equipped with Nordic walking sticks.

The 5-day workshop ended with an outdoor picnic.

Bądź aktywny podczas warsztatów w Szombathely na Węgrzech

Zwiedzanie Budapesztu autokarem, dziedzictwo polsko-węgierskie, zwiedzanie z przewodnikiem w języku polskim

Program zwiedzania miasta, zorganizowany w dniu 30 maja 2023 r., prowadzony w języku polskim i węgierskim, skupiał się wokół wspólnych polsko-węgierskich wydarzeń, miejsc i wspomnień historycznych. Pierwszego dnia warsztatów organizowanych przez Human Profess mieliśmy okazję zwiedzać Budapeszt śladami kultury polsko-węgierskiej. Odwiedziliśmy pomniki polskich bohaterów w stolicy Węgier, reprezentujące władców krajów i upamiętniające ważne wydarzenia, takie jak pomnik generała Józefa Bema, bohatera Polski, Węgier i Turcji w 1934 roku. Postać generała przywołana Węgrzy do walki o wyzwolenie w czasie powstania 1848-49. Węgrzy nazywali generała Bema „Ojcem”, a o ich przywiązaniu do generała świadczy fakt, że na placu jego imienia mieści się Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Pomnik ku czci węgierskich obrońców Przemyśla 1914-1915, odstonięty w 1932 roku, upamiętnia poświęcenie, odwagę i bohaterstwo Węgrów, którzy polegli w obronie twierdzy w I wojnie światowej. Na Várhegy (Wzgórzu Zamkowym) w Budapeszcie, niedaleko ul. Bécsi Kapu (Brama Wiedeńska) podziwialiśmy pomnik świętego Władysława Jagiełły. Jadwiga – jest symbolem unii trzech krajów: Polski, Węgier i Litwy. Weszliśmy do Várhegy, które w całości zostało wpisane na listę UNESCO. Główną atrakcją wzgórza jest Királyi Vár (Zamek Królewski) (po węgiersku: Budavári Palota), nazywany także Budai Vár (Zamek Królewski). Klientów zafascynował Sándor Palota (Pałac Sándor), oficjalna rezydencja Prezydenta Republiki Węgierskiej. W jednym z najbardziej zatłoczonych miejsc w całym Várnegyed (dzielnica zamkowa), Szentháromság Tér (Plac Świętej Trójcy), mogliśmy podziwiać zabytki architektury takie jak Mátyás-templom (kościół Macieja), w którym odbywały się koronacje królewskie, Szentháromság- oszlop (Kolumna Trójcy Świętej) i Bécsi Kapu (Brama Wiedeńska). Poświęciliśmy chwilę, aby odświeżyć się przy Mátyás-kút (Fontanna króla Macieja) na tyłach zamku. Przeszliśmy przez Várkert (Ogród Zamkowy) – kompleks ogrodowy. Odwiedziliśmy bajeczny Vajdahunyad Vára (Zamek Vajdahunyad). Zgodnie z tradycją zatrzymaliśmy się pod pomnikiem Anonima, pierwszego nieznanego kronikarza węgierskiego. Byliśmy na Hősök Tere (Placu Bohaterów), jednym z największych i najpiękniejszych placów w Budapeszcie. W centrum stoi Millenniumi Emlékmű (Pomnik Milenijny), czyli Hősök Emlékműve (Pomnik Bohaterów), symbol węgierskiej państwowości, oraz Ismeretlen Katona sírja (grób Nieznanego Żołnierza), postawiona tu w latach dwudziestych XX wieku.

Prezentacja Kawiarni „Nie Poddawaj się”, możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych, dobrych praktyk z zakresu integracji społecznej, obiad w kawiarni i restauracji „Nie Poddawaj się”.

Jest to pierwsza kawiarnia i restauracja w Budapeszcie założona przez osoby niepełnosprawne. Tutaj osoby niepełnosprawne i osoby o ograniczonej zdolności do pracy samodzielnie przygotowują i podają posiłki i napoje, a także uczestniczą w organizacji i realizacji programów. Kawiarnia powstała dzięki wspólnej współpracy dwóch organizacji. Jedną z nich jest Nem Adjuk Fel Szociális Szövetkezet (Spółdzielnia Socjalna Nigdy Nie Poddawajcie się), która prowadzi działalność gastronomiczną, a drugą Nem Adom Fel Alapítvány, biorącą udział w realizacji przez osiedle udostępniania przestrzeni wspólnoty przez to, organizując programy społeczne i zaplecze zawodowe związane z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych. Podczas naszej wizyty profesjonalny lider kawiarni przedstawił swoją działalność oraz niepełnosprawną młodzież, która serwowała nam jedzenie i napoje. W kawiarni poznaliśmy 5 niepełnosprawnych klientów i ich historie.

Drugi dzień warsztatów, 31 maja, środa

Spacer po lesie: wybraliśmy się na półgodzinny spacer przez Szombathely Parkerdő do farmy Forest Edge Spirit Farm-ig. W lesie dowiedzieliśmy się o roślinach występujących w zachodnich Węgrzech. W lesie poznaliśmy rośliny rodzime dla zachodnich Węgier, w tym rośliny lecznicze, z których robili nam herbatę na farmie dusz, a także poznaliśmy formy wykorzystania roślin i owoców występujących w naturze: które nadają się do spożycia przez ludzi i zwierzęta, jakie przedmioty użytkowe można z nich zrobić (np. hotele dla owadów, schroniska dla zwierząt itp.)

Zajęcia plenerowe na Farmie Duchów Forest Edge, program dnia:

- Przyjazd, rejestracja, powitanie, gry integracyjne
- Pokaz tańca i spektakl teatru muzycznego dla osób niepełnosprawnych, 4 spektakle l na scenie plenerowej Forest Edge Spirit Farm.
- Liderzy programu przedstawiają się – zapoznają się ze stronami, oprowadzają grupy
- Warsztaty terapii zajęciowej, rękodzieło pod sosnami (produkt ekologiczny)
- Taniec w polu
- Gry zręcznościowe – chłopski exatlon na skraju lasu
- Kąpiel dźwiękowa – relaks w Krainie Wrózek
- Zakończenie programu, pożegnanie, nakarmienie zwierząt, powrót przez las.

Trzeci dzień warsztatowy, 1 czerwca, środa

Programy plenerowe w Ogrodzie Eden Porta, Vöröstó: ruch i taniec z elementami arteterapii, zielone skarby natury

Porta (podwórko) wpisała się także na kulturalną mapę Wyżyny Balatonskiej i Węgier. W starej stodole na gości czeka bogata i innowacyjna oferta programu artystycznego w przeprojektowanych przestrzeniach, starannie zaprojektowanych z poszanowaniem tradycji i dziedzictwa architektonicznego. Podczas naszej wizyty zebraliśmy i poznaliśmy rośliny, zioła i przyprawy z Wyżyny Balatońskiej, a na zakończenie dnia zrobiliśmy z nich kolaż. Podczas lunchu wypiliśmy syrop z kwiatów czarnego bzu, który otrzymaliśmy w prezencie. Właścicielka porty (będąca jednocześnie instruktorem tańca) uczyła naszych klientów zbiorowego pokazu tańca, który tańczyliśmy do muzyki na zielonej trawie. Poza tym tańczyliśmy formacje inspirowane zbiorami zebranymi w naturze w formie tańca swobodnego. Przyjrzeliliśmy się tradycyjnym reliktom, starym i nowym fotografiom zgromadzonym na terenie osady.

Przystanek nad Balatonem w Badacsony, spacer brzegiem, czas wolny. Jezioro Balaton w regionie Zadunajskim, największe jezioro w Europie Środkowej, jest ostatecznym elementem hydrografii Węgier. Łatwo ogrzana, płytka woda sprawia, że jest to idealne miejsce do kąpieli i uprawiania sportu, dzika przyroda jest niezwykle bogata, a krajobraz z różnorodnymi stożkami wulkanicznymi jest pod wieloma względami wyjątkowy.

IV dzień warsztatowy, 2 czerwca, piątek

Wizyta w siedzibie Human Profess Non-profit Kft. Możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych przedstawione przez dyrektora zarządzającego Magyar Mariann.

Rano dyrektor zarządzający przedstawił pracę wykonywaną przez klientów niepełnosprawnych i klientów o ograniczonej zdolności do pracy. Wykonują zadania cząstkowe (cięcie, gratowanie, pakowanie itp.), za które płacą firmy zlecające, tak aby klienci (którzy również mają umowę o pracę) otrzymywali wynagrodzenie. Pracując w Human Profess, niepełnosprawni klienci nabywają umiejętności, które pozwalają im znaleźć zatrudnienie na normalnym rynku pracy.

Dobra praktyka zaprezentowana przez asystenta projektu dr Kovácsa Zsuzsannę, specjalistkę ds. doświadczeń niepełnosprawności. Rano Zsuzsanna, która również jest niepełnosprawna, przedstawiła własną historię życia i kariery. Jako małe dziecko kształciła się i rehabilitowała w znanym na całym świecie Instytucie Pető w Budapeszcie. W latach czterdziestych dr András Pető stworzył przewodzący system pedagogiczny do rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie na skutek uszkodzenia centralnego układu nerwowego, lepiej znany jako Metoda Pető, który został po raz pierwszy zastosowany w kierowanym przez niego instytucie. W trakcie swojej kariery zawodowej Zsuzsanna uzyskała stopień doktora ekonomii. Jej historia i wytrwałość są inspiracją dla wielu osób niepełnosprawnych fizycznie.

Piesza wycieczka po Szombathely śladami historii polsko-węgierskiej, przewodnik: Péter Varga ślabowidzący, historyk specjalista

Odwiedź starożytne części miasta i Muzeum Iseum. Odwiedziliśmy przestrzenie plenerowe, w których panuje wyjątkowa atmosfera przywołująca na myśl starożytność. W ramach warsztatów historycznych zastanawialiśmy się, jak ważne jest zachowanie wartości historycznych. Szliśmy Bursztynowym Szlakiem, który kiedyś służył jako starożytny szlak handlowy przecinający Szombathely. Historyk przedstawił także wspólne dziedzictwo historyczne polsko-węgierskie. Szczególną uwagę poświęcono Sarlóswi Boldogasszony-székesegyházowi (Katedrze Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny) w Szombathely, głównym kościele diecezji Szombathely. Katedra w stylu późnobarokowym, posiadająca cechy klasycyzmu, jest jednym z największych kościołów na Węgrzech. Został zbudowany w latach 1791-1814.

Piąty dzień warsztatowy, 3 czerwca, sobota

Rano grupa mogła spędzić wolny czas w Szombathely, podczas którego mogła odkrywać dalsze piękno ponad 2000-letniego miasta, które w 43 r. n.e. zostało podniesione do rangi kolonialnej przez cesarza Klaudiusza.

Wizyta nad jeziorem w centrum miasta została odwołana ze względu na zamknięcie terenu pod prace pogłębiarskie mające na celu ochronę jeziora.

Walking, Nordic Walking i psychofitness w Kámoni Arborétum. Po południu odwiedziliśmy Arboretum Kámon. Jego wyjątkowa flora i specjały botaniczne przyciągają turystów przez cały rok. Działalność sportową prowadziła niepełnosprawna klientka Human Profess, charakteryzująca się ograniczoną zdolnością do pracy. Pani Szőkéné Erzsébet Magyar, choć posiada orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wynoszącym 50%, stara się zapewnić sobie jak największą aktywność fizyczną. Zaprezentowała metodę psychofitness, której grupa bardzo chciała się nauczyć, a następnie udała się na spacer po arboretum wyposażonym w kijki do nordic-walkingu.

Pięciodniowe warsztaty zakończyły się piknikiem plenerowym.

Stay active workshop Szombathelyen, Magyarországon

Budapesti városnézés busszal, lengyel-magyar örökség, lengyel nyelvű tárlatvezetés

A 2023. május 30-i városnéző program lengyel és magyar nyelven vezetett, és a lengyel-magyar közös történelmi események, helyszínek és emlékek köré összpontosult. A Human Profess által szervezett workshop első napján lehetőségünk nyílt felfedezni Budapestet a lengyel-magyar kultúra nyomaiban. Megtekintettük a magyar fővárosban a lengyel hősök emlékműveit, amelyek az országok uralkodóit képviselték, és olyan fontos eseményekre emlékeztünk, mint például József Bem tábornok, Lengyelország, Magyarország és Törökország hőségének emlékműve 1934-ben. A magyarok felszabadító harcára az 1848-49-es felkelés idején. A magyarok Bem tábornokot "atyának" nevezték, a tábornokhoz való kötődésüket bizonyítja, hogy a róla elnevezett téren található a Külügyminisztérium. A Przemyszl 1914-1915 magyar védői tiszteletére 1932-ben felavatott emlékmű az I. világháborúban a vár védelmében elhunyt magyarok elhivatottságának, bátorságának és hősiességének állít emléket. Budapesten, a Várhegyen, a Várhegyen Bécsi Kapu (Bécsi kapu), megcsodáltuk a Władysław Jagiełło szent emlékművet. Jadwiga – három ország – Lengyelország, Magyarország és Litvánia – egyesülésének szimbóluma. Bekerültünk a Várhegyre, amelyet összességében felvettek az UNESCO listájára. A hegy fő látványossága a Királyi Vár (magyarul: Budavári Palota), más néven Budai Vár. Az ügyfeleket lenyűgözte a Sándor Palota (Sándor-palota), a Magyar Köztársaság Elnökének hivatalos rezidenciája. Az egész Várnegyed egyik legszűfoltabb helyén, a Szentháromság téren olyan építészeti emlékeket csodálhattunk meg, mint a Mátyás-templom, ahol a királyi koronázást tartották, a Szentháromság- oszlop (Szentháromság-oszlop) és a Bécsi Kapu (Bécsi kapu). A kastély hátsó részében a Mátyás-kútnál töltöttünk egy kis felfrissülést. Átmentünk a Várkertben – egy kertegyüttesen. Meglátogattuk a mesés Vajdahunyad Várát (Vajdahunyad várát). A hagyomány szerint megálltunk Anonymusnak, az első ismeretlen magyar krónikásnak az emlékművénél. A Hősök terén voltunk, Budapest egyik legnagyobb és legszebb terén. Középen áll a Millenniumi Emlékmű, azaz a Hősök Emlékműve, a magyar államiság jelképe, valamint az 1920-as években itt elhelyezett Ismeretlen Katona sírja.

A „Ne add fel Kávézó” bemutatója, fogyatékkal élők foglalkoztatási lehetőségei, jó gyakorlatok a társadalmi befogadás területén, Ebéd a „Ne add fel Kávézó és Étterem”-ben.

Budapest első olyan kávézója és étterme, amelyet mozgássérültek alapítottak. Itt a fogyatékkal élők és a megváltozott munkaképességűek maguk készítik és szolgálják fel az ételt, italt, közreműködnek a programok szervezésében és lebonyolításában. A kávézó két szervezet közös együttműködésével jött létre. Az egyik az étkeztetési tevékenységet ellátó Nem Adjuk Fel Szociális Szövetkezet, a másik pedig a Nem Adom Fel Alapítvány, amely a birtok megvalósításában, a tulajdonú közösségi tér biztosításában vesz részt. általa, közösségi programok szervezésével és a fogyatékkal élők foglalkoztatásához kapcsolódó szakmai háttérrel. Látogatásunk során a kávézó szakmai vezetője bemutatta tevékenységüket és a fogyatékkal élő fiatalokat, akik étellel, itallal szolgáltak fel bennünket. A kávézóban 5 mozgássérült klienssel és történetükkel találkoztunk.

2. workshop nap, május 31., szerda

Erdőséta: fél órás sétát tettünk a Szombathelyi Parkerdőn át a Forest Edge Spirit Farm-ig. Az erdőben Nyugat-Magyarországon őshonos növényeket ismerhettünk meg. Az erdőben megismerhettük a Nyugat-Magyarországon őshonos növényeket, köztük a gyógynövényeket, amelyekből teát főztek nekünk a lélektanyán, valamint megismertük a vadonban előforduló

növények és gyümölcsök felhasználási formáit is: emberi és állati fogyasztásra alkalmasak, milyen hasznos tárgyakat lehet belőlük készíteni (pl. rovarszálló, kisállatmenhely, stb.)

Szabadtéri programok a Forest Edge Spirit Farmban, a nap programja:

- Érkezés, regisztráció, üdvözlő, csapatépítő játékok
- Táncműsor és zenés színházi előadás mozgássérült ügyfelek számára, 4 előadás a Forest Edge Spirit Farm szabadtéri színpadán.
- A programvezetők bemutatkoznak – a helyszínek megismerése, csoportok körbevezetése
- Munkaterápiás műhely, kézműves fenyők alatt (környezetbarát termék)
- Tánc a mezőn
- Ügyességi játékok – paraszti exatlon az erdő szélén
- Hangfürdő – pihenés a Tündérek Országában
- Programzárás, búcsú, állatetetés, visszaséta az erdőben

3. workshop nap, június 1., szerda

Szabadtéri programok a Vöröstói Édenkertben Porta: mozgás és tánc művészetterápia elemeivel, a természet zöld kincsei

A porta (hátsó udvar) felkerült a Balaton-felvidék és Magyarország kulturális térképére is. A régi pajtában gazdag és innovatív művészeti programkínálat várja a látogatókat újragondolt, a hagyományokat és az építészeti örökséget egyaránt tiszteletben tartó, gondosan kialakított terekben. Látogatásunk során Balaton-felvidéki növényeket, gyógy- és fűszernövényeket gyűjtöttünk és ismerkedtünk meg, a nap végén pedig kollázst készítettünk belőlük. Ebéd közben bodzavirágból készült szörpöt ittunk, amiből ajándékot kaptunk. A porta tulajdonosa (aki egyben táncoktató is) kollektív táncbemutatóra tanította ügyfeleinket, amit a zöld fűvön zenére táncoltunk el. Emellett szabadtánc formájában táncoltuk el a természetben gyűjtött termékek ihlette formációit. Megtekintettük a településen gyűjtött hagyományos emlékeket, régi és új fotókat.

Megállás a Balatonnál Badacsonyban, séta a parton, szabadidő. A Dunántúlon található Balaton, Közép-Európa legnagyobb tava, Magyarország vízrajzának meghatározó eleme. Könnyen felmelegedő, sekély vize ideálissá teszi fürdőzésre, sportolásra, élővilága rendkívül gazdag, a tág változatos vulkáni kúpjaival több szempontból is egyedülálló.

4. workshop nap, június 2., péntek

Látogatás a Human Profess Non-profit Kft. telephelyén. Fogyatékosággal élők foglalkoztatási lehetőségei, ismerteti Magyar Mariann ügyvezető igazgató.

Az ügyvezető délelőtt a megváltozott munkaképességű és megváltozott munkaképességű ügyfelek munkáját mutatta be. Részfeladatokat (vágás, sorjázás, csomagolás stb.) végeznek, melyeket a szerződő cégek fizetnek, így a megrendelők (akik munkaszerződéssel is rendelkeznek) fizetést kapnak. A Human Profess-nál dolgozva a fogyatékkal élő ügyfelek olyan készségekre tesznek szert, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy a normál munkaerőpiacon elhelyezkedjenek.

Jó gyakorlat, Dr. Kovács Zsuzsanna projekt asszisztens, fogyatékosági tapasztalat specialista előadásában. Délelőtt Zsuzsanna, aki maga is mozgássérült, saját élet- és karriertörténetét mutatta be. Kisgyermekként a világhírű budapesti Pető Intézetben nevelték és rehabilitálták. Dr. Pető

András az 1940-es években megalkotta a központi idegrendszeri károsodás miatt mozgássérültek rehabilitációjára szolgáló konduktív pedagógiai rendszert, ismertebb nevén a Pető-módszert, amelyet először az általa vezetett intézet alkalmazott. Szakmai pályafutása során Zsuzsanna közgazdasági doktorátust szerzett. Története és kitartása sok testi fogyatékos embert inspirál.

Szombathelyi séta, lengyel-magyar történelem nyomon, idegenvezető: Varga Péter látássérült, történész szakember

Látogassa meg a város ősi részeit és az Iseum Múzeumot. Különleges hangulatú, régi időket idéző szabadtéri tereket látogattunk meg. A történelem műhelymunka keretében a történelmi értékek megőrzésének fontosságát tártuk fel. Végigsétáltunk a Borostyánkő úton, amely egykor Szombathelyt átszelő ősi kereskedelmi útvonalként szolgált. A történész bemutatta a lengyel-magyar közös történelmi örökséget is. Külön figyelmet szenteltek a szombathelyi Sarlós Boldogasszony-székesegyháznak, a Szombathelyi Egyházmegye főtemplomának. A klasszicizmus jegyeit mutató késő barokk stílusú székesegyház Magyarország egyik legnagyobb temploma. 1791 és 1814 között épült.

5. workshop nap, június 3., szombat

A délelőtt folyamán a csoport Szombathelyen tölthette szabadidejét, melynek során a Claudius császár által i.sz. 43-ban gyarmati rangra emelt több mint 2000 éves város további szépségeit fedezhette fel.

A város közepén lévő tóhoz tett látogatást a tó védelmét szolgáló kotrási munkálatok miatti terület lezárása miatt törölték.

Walking, nordic walking és pszichofitness a Kámoni Arborétumban. Délután a Kámoni Arborétumba látogattunk el. Egyedülálló növényvilága és botanikai különlegességei egész évben vonzzák a látogatókat. A sporttevékenységet a Human Profes fogyatékkal élő, megváltozott munkaképességű kliense vezette. Szőkéné Magyar Erzsébet 50%-os rokkantsági besorolása mellett a lehető legtöbb fizikai aktivitással éli életét. Bemutatta a pszicho-fitness módszert, amit a csoport szívesen elsajátított, majd nordic walking botokkal felszerelve sétáltak az arborétumban.

Az 5 napos workshop szabadtéri piknikkel zárult.



HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

141



*Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz
Innowacji i Edukacji, Polska*

HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

142



HU

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

143



Zdjęcia: Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji, Polska

Conclusions of activities, workshops implemented within the project:

The developmental activities, workshops implemented within the project entailed several advantages for people with moderate and severe intellectual disabilities. Their personal competences increased, their skills developed and the activities contributed to their general well-being.

Development of competences and gaining new competences:

- **Comprehension and production of information:** instructions, information, explanations, questions connected to the sessions facilitated the development of basic language competences. Polish-Hungarian joint workshops contributed to the fact the disabled people with moderate and severe intellectual disabilities can experience a language that is foreign to them. The foreign language setting made them curious and encouraged them to learn 1-2 words or to communicate with each other using body language. As part of the project, the Association for Innovation and Education additionally conducted classes with a teacher, where workshop participants learned English in the form of innovative methods adapted to the needs of participants with moderate and severe intellectual disabilities.
- **Development of digital competences:** in the course of the project, people with moderate and severe intellectual disabilities learned the basics of navigating in the digital space and contributed to the production of short films presenting the outcomes of the project.
- **Development of social competences:** group classes allowed people with moderate and severe intellectual disabilities the opportunity to build and strengthen social relationships. Social experiences helped them combat feelings of isolation and loneliness. Participants learned the basics of empathy, helpfulness, teamwork, responsibility, justice and conflict resolution and public speaking. Therefore, they have acquired skills that can facilitate and improve interaction between people.
- **Development of civic competence:** this is one of the most complex competences, not only because it deals with very multi-faceted problems and processes, but also because it develops a system of relationships, namely the relationship among human beings, human beings and the environment, and on the whole, between human beings and the world. One important point of the workshops in Poland and Hungary was for the people with moderate and severe intellectual disabilities, the possibility of visiting the cultural heritage sites and get information about the common history, traditions, customs and place of the two countries in Europe and the world.
- **Development of entrepreneurial competence:** in fact, this competence means the need for change. Their problem-solving skills have increased after successfully mastering an activity, making people with moderate and severe intellectual disabilities more success-oriented. They have become able to set out goals for themselves and mobilise their own resources in order to achieve them.
- **Development of cultural competence and way of expression:** Disabled people with moderate and severe intellectual disabilities have also mastered the use of means of expression of visual arts: ways of expressing feelings, thoughts and experiences through handicraft activities, music and dance.
- **Development of technical skills:** it is extremely important to develop hard competences of people with moderate and severe intellectual disabilities, which include the ability to use and operate technical tools and devices. In the workshops conducted by the Association for Innovation and

Education, skills in working with wood were developed by preparing decorative materials or disseminating the project results. The knowledge and skills acquired by WTZ participants will not only be useful in everyday life, but will also help them explore the basics of professional work. Developing professional skills that allow you to take up work, such as: responsibility, material saving and compliance with occupational health and safety regulations. The participants learned how to use the tools and power tools purchased in the project, and improved their skills in creating decorative products such as decorations, birdhouses, cat houses, hedgehog houses and many others.

Further growth factors:

- **Their physical and mental health has improved:** physical activity (dance, pilates, etc.) sessions have promoted physical activity, that contributed to maintaining and improving physical fitness. In addition, creative activities also had a positive impact on mental health, increasing participants' ability to cope with stress and improving their mood.
- **Their self-expression and self-confidence increased:** the workshops have given them the opportunity to express themselves and develop their creativity. By having been able to create works of art, self-confidence of participants developed and they established a positive self-image.
- **Their motoric abilities developed:** physical activities involving a high level of physical activity improved balance and coordination. Activities requiring manual dexterity improved fine motor skills, coordination of the two hands and hand-eye coordination.
- **Perception of experiencing joy and entertainment:** Sessions carried out in the project were fun and enjoyable activities for participants with moderate and severe intellectual disabilities, which contribute to a good mood, relieve stress and thus improve quality of life.
- **Perception of experiencing inclusivity** when designing and implementing the sessions, it was an important aspect to adapt them to the abilities and needs of the project participants. Diversity, acceptance and appreciation of differences represent one of the strongest levels of equal opportunities.

By taking into account the individual needs and skills of the participants with moderate and severe intellectual disabilities, the project contributed to the growth of competences and personal well-being of people with disabilities, promoted their physical and mental health, supported their social relationships, developed their creativity and self-expression, and at the same time, it promoted the principles of inclusiveness and equality.

General recommendations

1. The project activities and workshops deserve policy attention and support.
2. The methods can be applied well in every countries. The methods implemented can be applied within the framework of any organisation or institution dealing with the integration, education and development of people with disabilities and their families.
3. The development should make use of information and communication technologies (internet, smartphones, applications, etc.) in line with the requirements of the present day. People with disabilities should be taught not only the benefits, but also the dangers of these devices.
4. The development of the competences of people with disabilities is best achieved when workshops cover a range of areas as broadly as possible. The development outcomes of each workshop complete each other and add up.
5. It is recommended to involve family members living with the participants with moderate and severe intellectual disabilities in some activities, preventing parental burnout and isolation.

Practical recommendations for professionals

1. Allow enough time to master each activity, adjusting to individual skills, abilities, rhythm and interests.
2. Not all disabled people feel comfortable in all activities, they should be given a choice.
3. Workshops and activities should take place in a free, confidential atmosphere, in a good mood, so that the development can become an experience.
4. Recognise and promote modified sports activities that enable people with disabilities to get actively involved in sport. For example, Gymstick Nordic Walking, which can be done sitting or even in a wheelchair.
5. Recognise and promote modified senso-plastic activities that enable disabled people to take part actively. For example, painting without the use of tools, which can be done with the fingers.
6. Identify and promote activity parts that allow people with disabilities to actively participate in the given activity. For example, if they are only able to do one phase of candle making, the instructor should do the rest by praising the participant for the effort.
7. In case of dance activities, offer a variety of genres so that everyone can find a style that suits them, including seated or free-style dancing.
8. Combine music with as much activity as possible. Apart from dance, it can also be used in sensory plastic workshops. In the case of mandala making, it can be an extra aid to deepening and relaxation.
9. At the end of each activity, the professionals should ask the participants for feedback on their satisfaction and progress. Phrase the questions simply and clearly (e.g., What new thing did you learn?)
10. Activities can be further developed, with the flexibility to include additional information and topics.



A projekt keretében megvalósult tevékenységek, workshopok következtetése:

A projekt keretében megvalósuló fejlesztő tevékenységek, workshopok számos előnnyel jártak a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosok számára. Személyes kompetenciáik növekedtek, készségeik fejlődtek, a tevékenységek pedig hozzájárultak általános jólétükhöz.

Kompetenciák fejlesztése és új kompetenciák megszerzése:

- **Információk megértése, előállítása:** a foglalkozásokhoz kapcsolódó instrukciók, információk, magyarázatok, kérdések elősegítették az alapvető nyelvi kompetenciák fejlesztését. A lengyel-magyar közös műhelymunka hozzájárult ahhoz, hogy a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosokkal élők egy számukra idegen nyelvet ismerhessenek meg. Az idegen nyelvi beállítottság kíváncsivá tette őket, és arra ösztönözte őket, hogy megtanuljanak 1-2 szót, vagy testbeszéddel kommunikáljanak egymással. A projekt részeként az Innovációs és Oktatási Egyesület emellett tanári órákat is tartott, ahol a workshop résztvevői a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos résztvevők igényeire igazodó innovatív módszerek formájában tanultak angolul.
- **Digitális kompetenciák fejlesztése:** a projekt során a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosok elsajátították a digitális térben való eligazodás alapjait, és hozzájárultak a projekt eredményeit bemutató kisfilmek elkészítéséhez.
- **Szociális kompetenciák fejlesztése:** a csoportos foglalkozások lehetőséget biztosítottak a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos embereknek a társas kapcsolatok építésére, erősítésére. A szociális tapasztalatok segítettek nekik leküzdeni az elszigeteltség és a magány érzését. A résztvevők elsajátították az empátia, a segítőkészség, a csapatmunka, a felelősségvállalás, az igazságosság és a konfliktusmegoldás, valamint a nyilvános beszéd alapjait. Ezért olyan készségekre tettek szert, amelyek megkönnyíthetik és javíthatják az emberek közötti interakciót.
- **Állampolgári kompetencia fejlesztése:** ez az egyik legösszetettebb kompetencia, nemcsak azért, mert nagyon sokrétű problémákkal és folyamatokkal foglalkozik, hanem azért is, mert kapcsolatrendszer alakít ki, nevezetesen az ember, az ember és az emberi lény közötti kapcsolatot. környezet, és összességében az emberek és a világ között. A lengyelországi és magyarországi workshopok egyik fontos pontja volt a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosok számára, hogy a kulturális örökség helyszíneit meglátogassák, tájékozódjanak a két ország közös történelméről, hagyományairól, szokásairól, helyéről Európában, világon.
- **Vállalkozói kompetencia fejlesztése:** valójában ez a kompetencia a változtatás szükségességét jelenti. Problémamegoldó készségük nőtt egy tevékenység sikeres elsajátítása után, így a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos emberek sikeresebbé váltak. Képesé váltak arra, hogy célokat tűzzenek ki maguk elé, és saját erőforrásaikat mozgósítsák azok elérése érdekében.
- **Kulturális kompetencia és kifejezőmód fejlesztése:** A középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékosokkal élők a vizuális művészetek kifejezési eszközeinek használatát is elsajátították: érzések, gondolatok és élmények kifejezésének módjait kézműves tevékenységeken, zenén és táncon keresztül.
- **Technikai készségek fejlesztése:** kiemelten fontos a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos emberek kemény kompetenciáinak fejlesztése, amelyek magukban foglalják a technikai eszközök, eszközök használatának és kezelésének képességét. Az Innovációs és Oktatási Egyesület által lebonyolított workshopokon dekorációs anyagok elkészítésével vagy a projekt eredményeinek

terjesztésével fejlesztették a fával való megmunkálási készségeket. A WTZ résztvevői által megszerzett tudás és készségek nemcsak a mindennapi életben lesznek hasznosak, hanem a szakmai munka alapjainak megismerésében is segítik őket. Munkavállalást lehetővé tevő szakmai készségek kialakítása, mint például: felelősség, anyagtakarékosság és a munkavédelmi előírások betartása. A résztvevők megtanulták, hogyan kell használni a projektben vásárolt szerszámokat és elektromos szerszámokat, és fejlődtek olyan dekorációs termékek elkészítésében, mint a dekorációk, madárházak, macskaházak, sündisznóházak és még sok más.

További növekedési tényezők:

- **Fizikai és lelki egészségük javult:** a fizikai aktivitás (tánc, pilates, stb.) foglalkozások elősegítették a fizikai aktivitást, amely hozzájárult a fizikai erőnlét fenntartásához, javításához. Ezen túlmenően a kreatív tevékenységek pozitív hatással voltak a mentális egészségre is, növelve a résztvevők stressz-megbirkózó képességét és javítva hangulatukat.
- **Nőtt önkifejezésük, önbizalmuk:** a műhelyek lehetőséget adtak önkifejezésre, kreativitásuk fejlesztésére. Azáltal, hogy művészi alkotásokat tudtak készíteni, a résztvevők önbizalma fejlődött, pozitív énkép alakult ki.
- **Motorikus képességeik fejlődtek:** a magas szintű fizikai aktivitással járó fizikai tevékenységek javították az egyensúlyt és a koordinációt. A kézügyességet igénylő tevékenységek javították a finommotorikát, a két kéz koordinációját és a szem-kéz koordinációt.
- **Az öröm és szórakozás megtapasztalása:** A projektben lebonyolított foglalkozások szórakoztató és élvezetes tevékenységek voltak a közepesen súlyos és súlyos értelmi fogyatékosokkal élő résztvevők számára, amelyek hozzájárulnak a jó hangulathoz, oldják a stresszt és ezáltal javítják az életminőséget.
- **Az inkluzivitás megtapasztalásának észlelése** a foglalkozások tervezése és lebonyolítása során, fontos szempont volt, hogy azokat a projektben résztvevők képességeihez, igényeihez igazítsák. A sokszínűség, a különbségek elfogadása és megbecsülése az esélyegyenlőség egyik legerősebb szintjét jelenti.
- A projekt a középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos résztvevők egyéni szükségleteinek és készségeinek figyelembevételével hozzájárult a fogyatékosokkal élő kompetenciáinak és személyes jólétének növekedéséhez, elősegítette testi és lelki egészségüket, támogatta társas kapcsolataikat, fejlődött. kreativitásukat és önkifejezésüket, ugyanakkor előmozdította a befogadás és az egyenlőség elvét.

Általános ajánlások

1. A projekttevékenységek és műhelyek szakpolitikai figyelmet és támogatást érdemelnek.
2. A módszerek minden országban jól alkalmazhatók. A megvalósított módszerek bármely fogyatékos emberek és családjaik integrációjával, oktatásával, fejlesztésével foglalkozó szervezet, intézmény keretein belül alkalmazhatók.
3. A fejlesztés során a jelen kor követelményeinek megfelelő információs és kommunikációs technológiákat (internet, okostelefonok, alkalmazások stb.) kell alkalmazni. A fogyatékosokat nemcsak az eszközök előnyeire, hanem veszélyeire is meg kell tanítani.
4. A fogyatékosokkal élő kompetenciáinak fejlesztése akkor érhető el a legjobban, ha a műhelyek a lehető legszélesebb körben lefednek egy sor területet. Az egyes műhelyek fejlesztési eredményei kiegészítik egymást, és összeadódnak.
5. A résztvevőkkel együtt élő, középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékos családtagok bevonása javasolt egyes tevékenységekbe, megelőzve a szülői kiégyteltséget.

Gyakorlati ajánlások szakembereknek

- 1.. Hagyjon elegendő időt az egyes tevékenységek elsajátítására, igazodva az egyéni készségekhez, képességekhez, ritmushoz és érdeklődési körökhöz.
2. Nem minden fogyatékos ember érzi jól magát minden tevékenységben, választási lehetőséget kell adni nekik.
3. A foglalkozások, foglalkozások szabad, bizalmas légkörben, jó hangulatban folyjanak, hogy élménnyé váljon a fejlesztés.
4. Ismerjék fel és népszerűsítsék azokat a módosított sporttevékenységeket, amelyek lehetővé teszik a fogyatékkal élők aktív sportolását. Például a Gymstick Nordic Walking, amit ülve vagy akár tolószékben is lehet csinálni.
5. Ismerjék fel és támogassák a megváltozott szenzoplasztikus tevékenységeket, amelyek lehetővé teszik a fogyatékkal élők aktív részvételét. Például festés szerszámok használata nélkül, ami ujjakkal is végezhető.
6. Azonosítsa és népszerűsítse azokat a tevékenységreszeket, amelyek lehetővé teszik a fogyatékkal élők aktív részvételét az adott tevékenységben. Például, ha a gyertyakészítésnek csak egy fázisát tudják elvégezni, a többit az oktatónak kell elvégeznie, megdicsérve a résztvevőt az erőfeszítésért.
7. Táncos foglalkozások esetén kínáljon sokféle műfajt, hogy mindenki megtalálja a neki megfelelő stílust, beleértve az ülő- vagy szabadstílusú táncot is.



Wnioski z działań i warsztatów zrealizowanych w ramach projektu:

Podjęte działania i warsztaty realizowane w ramach projektu niosły za sobą szereg korzyści dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym. Wzrosły ich kompetencje osobiste, rozwinęły się umiejętności, a zajęcia przyczyniły się do ich ogólnego dobrostanu.

Rozwój kompetencji i zdobywanie nowych kompetencji:

- **Rozumienie i tworzenie informacji:** instrukcji, informacji, wyjaśnień, pytań związanych z sesjami ułatwiło rozwój podstawowych kompetencji językowych. Wspólne warsztaty polsko-węgierskie przyczyniły się do tego, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym mogły zetknąć się z obcym dla nich językiem. Otoczenie języka obcego wzbudziło ich ciekawość i zachęciło do nauki 1-2 słów lub komunikowania się między sobą za pomocą mowy ciała. Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji dodatkowo prowadziło w ramach realizacji projektu zajęcia z lektorem, gdzie uczestnicy warsztatu poznawali język angielski w formie innowacyjnych metod dostosowanych do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym.
- **Rozwój kompetencji cyfrowych:** w trakcie projektu niepełnosprawni klienci poznali podstawy poruszania się w przestrzeni cyfrowej oraz przyczynili się do przygotowania krótkich filmików prezentujących efekty projektu.
- **Rozwój kompetencji społecznych:** zajęcia grupowe pozwoliły osobom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym na możliwość budowania i wzmacniania relacji społecznych. Doświadczenia społeczne pomogły im zwalczyć poczucie izolacji i samotności. Uczestnicy nauczyli się podstaw empatii, czynności, pracy zespołowej, odpowiedzialności, sprawiedliwości i rozwiązywania konfliktów czy wystąpień publicznych. Zatem nabyli umiejętności, które mogą ułatwić, poprawić interakcję między ludźmi.
- **Rozwój kompetencji obywatelskich:** jest to jedna z najbardziej złożonych kompetencji, nie tylko dlatego, że dotyczy bardzo wieloaspektowych problemów i procesów, ale także dlatego, że rozwija system relacji, a mianowicie relacje między ludźmi, istotami ludzkimi i środowiskiem i w ogóle, pomiędzy ludźmi a światem. Ważnym punktem warsztatów w Polsce i na Węgrzech była możliwość odwiedzenia obiektów dziedzictwa kulturowego i uzyskania informacji na temat wspólnej historii, tradycji, zwyczajów oraz miejsca obu krajów w Europie i na świecie.
- **Rozwój kompetencji przedsiębiorczych:** tak naprawdę kompetencja ta oznacza potrzebę zmian. Ich umiejętności rozwiązywania problemów wzrosły po pomyślnym opanowaniu danej czynności, dzięki czemu klienci są bardziej zorientowani na sukces. Potrafią wyznaczać sobie cele i mobilizować własne zasoby, aby je osiągnąć.
- **Rozwój kompetencji kulturowych i sposobów ekspresji:** osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym opanowały także posługiwanie się środkami wyrazu sztuk wizualnych: sposobami wyrażania uczuć, myśli i doświadczeń poprzez zajęcia rękodzielnicze, muzykę i taniec.
- **Rozwój umiejętności technicznych:** niezwykle ważny jest rozwój twardych kompetencji osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znaczym, które obejmują zdolność do wykorzystywania i posługiwania się narzędziami i urządzeniami technicznymi. W prowadzonych warsztatach przez Stowarzyszenie na Rzecz Innowacji i Edukacji rozwijane były umiejętności pracy z drewnem, poprzez przygotowywanie materiałów dekoracyjnych czy

upowszechniających rezultaty projektu. Nabyta przez uczestników WTZ wiedza i umiejętności będą nie tylko przydatne w życiu codziennym, ale także wpłyną na zgłębianie podstaw związanych z wykonywaniem pracy zawodowej. Kształtowanie umiejętności zawodowych, które pozwalają na podjęcie pracy, takie jak: odpowiedzialność, oszczędność materiału oraz przestrzeganie przepisów BHP. Uczestnicy zapoznali się z obsługą nabytych w projekcie narzędzi i elektronarzędzi, doskonalili swoje umiejętności tworzenie wyrobów dekoratorskich, takich jak stroiki, budki dla ptaków, kotów, jeży i wielu innych.

Dodatkowe czynniki wzrostu:

- **Poprawiło się ich zdrowie fizyczne i psychiczne:** sesje aktywności fizycznej (taniec, pilates itp.) sprzyjały aktywności fizycznej, co przyczyniło się do utrzymania i poprawy sprawności fizycznej. Ponadto zajęcia twórcze wpłynęły także pozytywnie na zdrowie psychiczne, zwiększając zdolność klientów do radzenia sobie ze stresem i poprawiając ich nastrój.
- **Wzrosła ich ekspresja siebie i pewność siebie:** warsztaty dały im możliwość wyrażenia siebie i rozwinięcia swojej kreatywności. Możliwość tworzenia dzieł sztuki rozwinięła pewności siebie i ugruntowała ich pozytywny obraz siebie.
- **Rozwinęły się ich zdolności motoryczne:** ćwiczenia wymagające dużej aktywności fizycznej poprawiły równowagę i koordynację. Zajęcia wymagające sprawności manualnej poprawiają zdolności motoryczne, koordynację obu rąk i koordynację ręka-oko.
- **Postrzeganie doświadczania radości i rozrywki:** Sesje realizowane w ramach projektu były zabawą i przyjemnym zajęciem, które wpływają na dobry nastrój, łagodzą stres i tym samym poprawiają jakość życia.
- **Postrzeganie doświadczania inkluzywności** podczas projektowania i realizacji sesji, ważnym aspektem było dostosowanie ich do możliwości i potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. Różnorodność, akceptacja i docenianie różnic stanowią jeden z najsilniejszych poziomów równych szans.
- **Uwzględniając indywidualne potrzeby i umiejętności** osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, projekt przyczynił się do wzrostu kompetencji i dobrego samopoczucia osób niepełnosprawnych, promował ich zdrowie fizyczne i psychiczne, wspierał ich relacje społeczne, rozwijał kreatywność i wyrażanie siebie, a jednocześnie promował zasady inkluzywności i równości.

Uwzględniając indywidualne potrzeby i umiejętności uczestników z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, projekt przyczynił się do wzrostu kompetencji i dobrego samopoczucia osób niepełnosprawnych, promował ich zdrowie fizyczne i psychiczne, wspierał ich relacje społeczne, rozwijał ich kreatywność i wyrażanie siebie, a jednocześnie promowała zasady inkluzywności i równości.

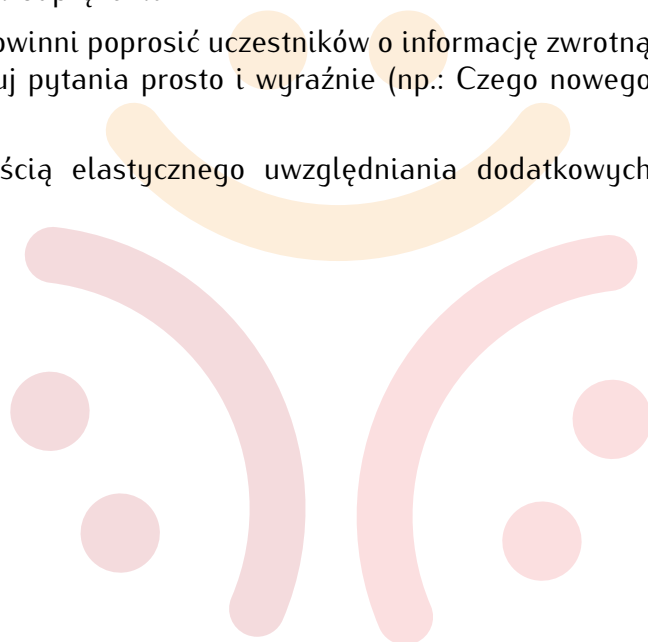
Wnioski

1. Działania i warsztaty w ramach projektu zasługują na uwagę i wsparcie ze strony polityki.
2. Metody te można dobrze zastosować we wszystkich krajach. Wdrożone metody można zastosować w ramach każdej organizacji lub instytucji zajmującej się integracją, edukacją i rozwojem osób niepełnosprawnych i ich rodzin.
3. Rozwój powinien wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne (internet, smartfony, aplikacje itp.) zgodnie z wymogami współczesności. Osoby niepełnosprawne należy uczyć nie tylko korzyści, ale także zagrożeń związanych z tymi urządzeniami.

4. Rozwój kompetencji osób niepełnosprawnych najlepiej osiągnąć, gdy warsztaty obejmują możliwie najszerszy zakres obszarów. Wyniki rozwoju każdego warsztatu uzupełniają się i sumują.
5. Zaleca się włączanie do niektórych zajęć członków rodziny mieszkających z uczestnikami z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, co zapobiegnie wypaleniu i izolacji rodziców.

Praktyczne zalecenia dla profesjonalistów

1. Należy dać wystarczająco dużo czasu na opanowanie każdej czynności, dostosowując się do indywidualnych umiejętności, zdolności, rytmu i zainteresowań.
2. Nie wszystkie osoby niepełnosprawne czują się komfortowo we wszystkich czynnościach, należy im dać wybór.
3. Warsztaty i zajęcia powinny odbywać się w swobodnej, poufnej atmosferze, w dobrym nastroju, aby rozwój stał się doświadczeniem.
4. Należy wspierać i promować zajęcia sportowe, które umożliwiają osobom niepełnosprawnym aktywne uprawianie sportu. Na przykład Nordic Walking, który można uprawiać w pozycji siedzącej lub nawet na wózku inwalidzkim.
5. Należy wspierać, promować i poszerzać zakres zajęć sensoplastycznych, które umożliwiają osobom niepełnosprawnym aktywne uczestnictwo. Na przykład malowanie bez użycia narzędzi, które można wykonać palcami.
6. Bez wątplenia należy promować elementy aktywności, które pozwalają osobom niepełnosprawnym aktywnie uczestniczyć w danej aktywności. Na przykład, jeśli jest w stanie wykonać tylko jeden etap robienia świec, instruktor powinien wykonać resztę, chwając uczestnika za wysiłek.
7. W przypadku zajęć tanecznych należy włączyć różnorodne gatunki, aby każdy mógł znaleźć styl, który mu odpowiada, włączając taniec w pozycji siedzącej lub styl dowolny.
8. Wskazane jest łączenie muzyki z jak największą ilością aktywności. Oprócz tańca można go wykorzystać także w sensorycznych warsztatach plastycznych. W przypadku tworzenia mandali może to być dodatkowa pomoc w pogłębieniu i odprężeniu.
9. Na koniec każdego ćwiczenia profesjonalści powinni poprosić uczestników o informację zwrotną na temat ich zadowolenia i postępów. Formułuj pytania prosto i wyraźnie (np.: Czego nowego się nauczyłeś?)
10. Działania można dalej rozwijać, z możliwością elastycznego uwzględniania dodatkowych informacji i tematów.



Bibliography

Dorogi L.: Understanding inclusion in sport for people with disabilities. In: Sport, lifestyle, health (ed.: Szatmári Z.); Akadémiai Kiadó, 2009. (pp. 785-795.)

Feldman, S. S., & Nash, S. C. (1984): The transition from expectancy to parenthood: Impact of the firstborn child on men and women. *Sex Roles: A Journal of Research*, (pp.61-78.)

Hanna Mária Hertelendy, The impact of a disabled sibling on the adult relationships of a healthy sibling (2023) University of Pécs Institute of Psychology (pp.4)

Karlovitz J.T. (ed.). Physical activity, environment, health. Komárno: International Research Institute s.r.o., ISBN 978-80-89691-15-928

Kálmán Zs.-Könczei Gy. (2002) From Taigetos to equal opportunities. Osiris Kiadó

Mikolajczak, Gross, & Roskam, (2019) Parental burnout: What Is It, and Why Does It Matter?, Sag

