



Nazwisko i imię:

Rok urodzenia: Jestem niepełnosprawny od:

Dokładny adres:

Telefon: Województwo:

Zawód: Aktualne zajęcie:

Diagnoza lekarska:

Schorzenia towarzyszące:

.....

Uprawiałem następujące dyscypliny sportowe:

.....

Uczestniczyłem w obozach rehabilitacyjnych:

Rok, miejsce:

Interesuje mnie termin (podać datę)

Czy jesteś zależny od wózka? tak nie częściowo

.....

Czy umiesz pływać? tak nie częściowo

.....

Czy masz odleżyny? tak nie częściowo

.....

Czy potrzebujesz pomocy w następujących sytuacjach?

.....

mycie górnej części ciała tak nie

mycie dolnej części ciała tak nie

natryski tak nie

ubieranie tak nie

rozbierania tak nie

wizyty w toalecie tak nie

opukiwanie tak nie

cewnikowanie tak nie

.....

Czy są przeciwwskazania

do wysiłku fizycznego? tak nie

Czy będziesz na turnusie

z indywidualnym opiekunem? tak nie

Poza tym potrzebuję pomocy w następujących sytuacjach:.....

.....

Używam wózka typu:.....

WARSZTATY SĄ KIEROWANE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI NARZĄDU RUCHU, DLA KTÓRYCH ORGANIZOWANE BĘDĄ ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE OGÓLNA WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU, ROZWIJAJĄCE CECHY MOTORYCZNE I KOMPENSACYJNE. KSZTAŁTOWANA BĘDZIE PŁYNNOŚĆ, DYNAMIKA I ESTETYKA RUCHOWA (REALIZOWANIE W TRAKCIE ZAJĘĆ REHABILITACJI RUCHOWEJ, GIMNASTYKI REKREACYJNEJ, ZABAW I GIER RUCHOWYCH, ZAJĘĆ SPORTOWYCH, TURYSTYKI, ZAJĘĆ MUZYCZNO-RUCHOWYCH ITP.). W PROGRAMIE UWZGLĘDNI SIĘ NAUKĘ POSŁUGIWANIA SIĘ SPRZĘTEM REHABILITACYJNO - ORTOPEDYCZNYM, W TYM NAUKĘ JAZDY NA WÓZKU INWALIDZKIM (POKONYWANIE BARIER ARCHITEKTONICZNYCH, JAZDA W TRUDNYCH WARUNKACH TERENOWYCH).

W TRAKCIE ZAJĘĆ PROWADZONE BĘDĄ ZAJĘCIA OPARTE NA ZAŁOŻENIACH REHABILITACJI USPORTOWIONEJ :

- TECHNIKA JAZDY NA WÓZKU - techniki pokonywania przeszkód architektonicznych, budowa i prawidłowa eksploatacja wózka, montaż i demontaż wózka oraz jego konserwacja, wykorzystanie wózka przy uprawianiu sportów wózkowych. W szkoleniu tym udział wezmą osoby z niepełnosprawnościami, instruktorami będą instruktorzy Centrum Niezależnego Życia (instruktorzy „Doradztwa Rówieśniczego” – osoby również poruszające się na wózkach). W zajęciach uczestniczyć będą wolontariusz konieczni do asekuracja w trakcie szkolenia . Efekty działania: nauka i doskonalenie prawidłowej jazdy wózkiem aktywnym, umiejętność pokonywania przeszkód architektonicznych, umiejętność montażu i demontażu wózka, umiejętność przekazywania wiedzy innym osobom z niepełnosprawnościami.
- SZKOLENIE JAZDY KONNEJ - przygotowanie ekipunku do osiodłania konia, zasady bezpieczeństwa, metody wsiadania na konia, techniki asekuracji, podstawowy trening jazdy konnej). W szkoleniu tym udział wezmą osoby z niepełnosprawnościami, instruktorami będą instruktorzy Centrum Niezależnego Życia (instruktorzy Aktywnej Rehabilitacji) – osoby również poruszające się na wózkach. W zajęciach uczestniczyć będą wolontariusz konieczni do asekuracja w trakcie szkolenia . Efekty działania: nauka i doskonalenie jazdy konnej, poznanie zasad bezpieczeństwa, zaznajomienie z metodami przenoszenia i asekuracji.
- SZKOLENIE PŁYWANIA - style i techniki pływackie zaadaptowane dla możliwości osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu, metody przenoszenia i asekuracji, zasady treningu w wodzie. W szkoleniu tym udział wezmą osoby z niepełnosprawnościami, instruktorami będą instruktorzy Centrum Niezależnego Życia (instruktorzy „Aktywnej Rehabilitacji” – osoby również poruszające się na wózkach). W zajęciach uczestniczyć będą wolontariusz konieczni do asekuracja w trakcie szkolenia . Efekty działania: poznanie technik pływania możliwych dla osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu, doskonalenie technik przenoszenia i asekuracji, umiejętność szkolenia innych osób o podobnej niepełnosprawności.
- SZKOLENIE SPORTÓW WÓZKOWYCH - tenis ziemny, tenis stołowy, pool bilard, łucznicтво, biegi na wózkach, trekking wózkowy. W szkoleniu tym udział wezmą osoby z niepełnosprawnościami, instruktorami będą instruktorzy Centrum Niezależnego Życia (instruktorzy „Doradztwa Rówieśniczego” – osoby również poruszające się na wózkach). W zajęciach uczestniczyć będą wolontariusz konieczni do asekuracja w trakcie szkolenia . Efekty działania: poznanie sportów wózkowych, doskonalenie umiejętności w uprawianiu sportów wózkowych, nauka adaptacji wózka do potrzeb sportów wózkowych, techniki przesiadania i asekuracji, umiejętność przekazywania wiedzy dla innych osób z niepełnosprawnościami.

DODATKOWQE PROWADZONE BĘDĄ POGADANKI TEMATYCZNE :

- PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE PROBLEMATYKI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- PROFILAKTYKA ODLEŻYN, METODY LECZENIA, ŚRODKI I MATERIAŁY
- SEKS I PROKREACJA , PROBLEMY I MOŻLIWOŚCI ICH NIWELOWANIA
- PROFILAKTYKA URPLGICZNA , ŚRODKI I METODY ZABEZPIECZANIA