



Co-funded by
the European Union

Reduce inequalities: stay active, happy and healthy!

Call 2021 Round 2 KA2
KA210-ADU - Small-scale partnerships in adult education

Partnerek:

Stowarzyszenie na rzecz innowacji i edukacji – Lengyelország

Królowej Jadwigi 15
26-600 **Radom**

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

Human Profess Közhasznú Nonprofit Kft. - Magyarország

9700 **Szombathely**, Pásztor u. 2.

www.humanprofess.hu

A projekt fő célja a fogyatékoság hatásainak csökkentése és a fogyatékosággal élő emberek támogatása a társadalmi integrációban. Az életvezetési-, társadalmi-szakmai készségek- és a foglalkoztatási lehetőségek növelése. A társadalmi szerepek kiteljesítése 40 lengyelországi és magyarországi fogyatékkal élő ember számára, akiket a szegénység vagy a társadalmi kirekesztés veszélye fenyeget.

A projekt célja a "kirekesztett" emberek társadalmi és foglalkozási tevékenységekben való részvételének bevonása és megerősítése. A projektben vállalt tevékenységek hozzájárulnak az oktatáshoz, a kultúrához és a sporttevékenységhez való hozzáféréshez a fogyatékkal élők körében, a társadalmi befogadás előmozdítása érdekében.

A vállalt tevékenységek célja továbbá az esélyegyenlőség elősegítése.

A projekt hozzájárul a fogyatékkal élők helyzetének megváltozásához a helyi környezetben. a fizikai aktivitásuk növekedni fog,

ami javítja mentális és fizikai állapotukat.

A várható eredmények között van a fogyatékosok társadalmi élettől való elszigeteltségének csökkenése, az, hogy könnyebben teremtenek kapcsolatokat, nyitottabbak lesznek az őket körülvevő világra.

A különböző nemzetiségű (lengyel, magyar) csoportban való együttműködés segíti a fogyatékosok kooperációs, kommunikációs képességét, és fontos kulcskompetenciák (információ megértése és létrehozása, többnyelvűség, digitális, személyes, szociális és tanulási kompetenciák) fejlődését.

A projekt különös hangsúlyt fektet a természetre, az egészségnevelésre és a fizikai fittségre, valamint az érzelmi, szociális és kognitív képességek fejlesztésére.

A projekt tevékenységei:

- Nemzetközi, 5 napos workshopok Lengyelországban
- Nemzetközi, 5 napos workshopok Magyarországon
- Tánc és sport Lengyelországban és Magyarországon
- Szenzoplasztikus workshopok Lengyelországban és Magyarországon
- Jó gyakorlatok gyűjteménye

Eddig megvalósított tevékenységek:

5 napos nemzetközi műhely Lengyelországban

Ez a program 2022 nyarán valósult meg, melyen Magyarországról 4 fő fogyatékkal élő ember, 2-2 fő gondozó, és a projekt irányításában résztvevő szakember vett részt.

A program során többek között megismerhették a lengyel fogyatékos ellátó rendszer sajátosságait. Betekintés nyertek a lengyel partner életébe: rehabilitációs foglalkozások működése, kézműves terápia, integrációs tevékenységek, akadálymentes kommunikáció, sport.

A Radom-i városnézés - a város nevezetességeinek bemutatása a fogyatékkal élők hozzáférése szempontjából volt érdekes. Rózany Gościniec-ben tett látogatás során fogyatékos foglalkoztatót mutattak be, a varsói látogatás során pedig a Magyar Kulturális Központot mutatta a kultúráért felelős nagykövet. Piasecznában közös műhelymunkán vettek részt a fogyatékosok és a szakemberek. Minden nap újabb és újabb tanulási lehetőséget nyújtott a résztvevők számára.

Sensoplastics workshop: mandala művészeti tevékenység fogyatékos emberek számára Magyarországon

Foglalkozás célja és fókusza:

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

Mi a mandala, mint Sensoplastics művészeti tevékenység lényege?

A mandala egy geometriai alakzat, egy szent kör, amely a hindu és buddhista hitvilágban szimbolikus jelentéssel bír. A kozmosz, egy istenség, az idő vagy akár egy spirituális utazás ábrázolása. A mandalák vallástól, nyelvtől és bőrszíntől függetlenül szinte mindenhol megtalálhatóak.

A mandalák színezése pozitív hatással van a testre, a lélekre és a szellemre egyaránt, mivel **nyugtat, ellazít**, miközben a koncentrációt is erősíti. A jó közérzet elérése mellett azonban komolyabb dolgokra is használható, így sok esetben **segít a dohányzásról való leszokásban** vagy bizonyos **traumák feldolgozásában**, amellet, hogy a mandala kiszínezése remek eszköz a különféle meditációkhoz is.

Ehhez nem kell más, mint egy mandala sablon, sok színes ceruza/ toll/ festék és nyugodt, csendes környezet.

A mandala sablont jobb **átmásolni** egy külön papírra és úgy kiszínezni, hogy ne csak egyszer lehessen használni. A mandala-meditáció előtt érdemes **előkészíteni mindent**, amire a színezéshez szükség lehet, majd csukott szemmel **lélegezni**, miközben az elme megszabadul a mindennapi gondolatoktól. Alkotás közben fontos a feladatra és **a felvetett kérdésre összpontosítani**, amelynek végeztével nem árt meditálni kicsit az elért **eredményen** majd számba venni, hogy **milyen színeket használnál a képen**, ezek ugyanis szintén jelentéssel bírnak.

A mandalák tehát **nem szimpla színezők**, a meditációt is segítik.

A mandala-meditáció pozitív hatásai a fogyatékos ügyfelek esetében:

- *lecsendesíti az elmét,*
- *kedvezően hat az egészségre* (pl. vérnyomás, stressz, fájdalom),
- *növeli a koncentrációképességet*
- *erősíti a tudatosságot*
- *helyrebillenti az érzelmeket* (pl. felesleges harag, féltékenység, félelem)
- *segít leküzdeni a pszichés problémákat* (pl. depresszió, gyermekkori trauma)
- *válaszokat adhat útkeresés során* (pl. mi az élet értelme, mit szeretnék, ki vagyok én)

Gymstick Nordic Walking

A Gymstick Nordic Walking kiváló mozgásforma a fogyatékkal élők számára. Érdekes, sokoldalú és minden fogyatékosághoz igazítható.

A botok, labdák és szalagok kombinációja lehetővé teszi, hogy teljes körű edzést végezzünk, javítva az izomerő, az egyensúly és a mobilitás állapotát. Választhatunk, hogy a szabadban vagy bent edzünk.

A foglalkozás célja és fókuszja:

- Kardio-légzés
- testösszetétel
- izomerő
- állóképesség
- 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 légző rendszerre. 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

Tánc- és mozgásfejlesztő foglalkozások

A foglalkozások célja:

- Nyitottabbá válni az érintés, a mozgás, a zene, tánc segítségével.
- Ön azonos mozgásformák megtapasztalása.
- Érzések kifejezésének megélése.
- Kommunikáció fejlesztése, nonverbális testbeszéd tudatosítása.
- A mozgásos élmények felidézése, megfogalmazása.
- Visszajelzések adása és fogadása –verbális kommunikáció fejlesztése.
- Magabiztosság elősegítése.
- Közösségi élmény megélése.

A tánc- és mozgásfejlesztő foglalkozások alapelvei:

Korlátok nélküliség elve:

Fő szempont, hogy a testi és szellemi korlátok ne legyenek akadályai a programban való részvételnek.

Fokozatosság elve:

Ráhangoló gyakorlatok után egy intenzívebb zenei és mozgásos rész következik. A harmadik harmadban a lecsendesedéssel - lassú mozgásformákkal zárunk.

Szóbeliség elve:

Minden foglalkozás egy beszélgetéssel indul. Mindenki a maga szintjén, lehetőségeiknek megfelelően elmondja, hogy érzi magát, milyen gondolatokkal ül itt. Záró kör során, pedig a megélt élményeket fejezzük ki.

Életöröm elve:

A hétköznapi szürkeségéből, a mindennapi rutinból való kiszakadásra remek lehetőség, a zene a tánc nyújtotta életérzés. A humor a vidámság a felszabadultság megélése.

Egyediség elve:

Minden résztvevőnek más zenei stílus okoz örömet, így lehetőséget biztosítok arra, hogy saját kedvenc zenéikre is dolgozzunk a projekt alatt.

Megmutathatóság elve:

Aki kellő bátorságot érez arra, hogy bemutassa a tanultakat –annak lehetősége lesz a nyár folyamán Erdőszéli Lélekfarm színpadán szerepelni. Ez egy remek motivációs cél- amire együtt tudunk készülni.

Eredmények, változások a foglalkozások után:

- Egymásra hangolódás meglepően rövid idő alatt megtörtént.
- Van olyan csoporttag, akinek a "fénypontot" a foglalkozás jelenti, sőt, az egyetlen kiszakadást az intézményből, vagy otthonról.
- Improvizációs készségük, kifejezőmódjuk fejlődik

- A különböző fogyatékkal rendelkező emberek nem szeparálódnak, hanem inkább integrálódnak-közösséggé válás csirái már láthatók.
- Egyensúlyérzékük fejlődik.
- Javult saját testük elfogadása, mely által megnőtt a személyes kontaktusokban való aktivitásuk. Tudatosabbak, magabiztosabbak és kezdeményezőbbek lettek testük mindennapi használata során.
- Megfogalmazták, hogy többet nevetnek a mindennapok során. A sokszor pesszimista hangulatban a foglalkozások életöröm érzést váltanak ki- ami több napig is kitart.