



Bsport+

Newsletter

***PROGRAM KREPITVE
ZMOGLJIVOSTI (PKZ)***

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



PROGRAM KREPITVE ZMOGLJIVOSTI (PKZ)

Newsletter 3

Program krepitve zmogljivosti Bsport je na voljo na

<https://www.bsportplus.eu/capacitybuilding/>

Ta stran združuje/poudarja vpogled vsakega projektne partnerja v okviru projekta BSport+, ki so ga pridobili med našimi pilotnimi aktivnostmi za povečanje telesne dejavnosti invalidov.

Upajmo, da bo ta stran lahko služila kot navdih za druge, ki jih zanima večja telesna dejavnost, ne le za invalide. Program smo testirali v različnih državah EU, nadaljujte z branjem, če želite izvedeti več o rezultatih.



PILOTNO TESTIRANJE PKZ V PART- NERSKIH DRŽAVAH

ŠVEDSKA-KTH

Na KTH je veliko dejavnosti povezanih s športom in zdravjem. KTH trenutno načrtuje center za športni inženiring, ki bo postavljen do konca leta. Na področju BSport+ – domača stran za krepitev zmogljivosti je odprta. V teku je diplomsko delo, ki potrjuje natančnost pozicioniranja naše zamisli o senzorju za slabovidne plavalce. Prototip aplikacije je zdaj na voljo v Garminovi trgovini App Store. Raziskujemo, kako bi lahko robotiko uporabili za vključitev invalidov v telesne dejavnosti. Cilj je narediti prvi pilot v okviru BSport+. Trail kolesarjenje je spet v teku, ker je sneg odšel, tako s skupinami mladih invalidov kot piloti za usposabljanje novih voditeljev, slika je iz ene od sezon usposabljanja novih voditeljev, ki smo se jim pridružili.

SLOVENIJA- OZARA D.O.O.

V preteklih mesecih je OZARA d.o.o. izvajala praktične aktivnosti v okviru pilotnega testiranja. Prvotna zamisel in cilj te dejavnosti sta bila pripraviti lokalnega/sosedskega mestnega pilota za preizkušanje in potrjevanje PKZ, pri čemer je delal na sodelovalnem ekosistemu in meh-anizmih, ustvarjenih na podlagi rezultatov prejšnjega projekta, vključno z HEPA Policy Lab in predlaganjem političnega okvira.

1. akcija testiranja je potekala že junija 2021 ob mednarodnem dnevu športa, da bi nadomestili izgubljeni čas pod več pandemičnimi omejitvami in ozaveščali, koliko lahko vsakodnevna telesna aktivnost in vrstniška podpora vplivata na dobro počutje na delovnem mestu – motivirano smo zbrali večgeneracijsko in pestra ekipa v sodelovanju z OZARA ZC d.o.o. (Zaposlitveni center) zaposlenih. Organizirana je bila kolesarska tura za promocijo PA, vrstniške podpore in izmenjave prihodnjih možnosti sodelovanja za ciljno usmerjene akcije, da bi promovirali splošno idejo o vključevanju invalidov v HEPA. Več informacij najdete tukaj:

<https://www.bsportplus.eu/capacity-building-programme-taking-action-in-slovenia/>



V letu 2022 smo nadaljevali z dvema dogodkoma, izvedenima na klasičen način, kjer smo najprej predstavili idejo PKZ in možnosti replikacije s podporno organizacijo. Vendar smo znotraj prejšnjih izkušenj in trenutnega družbenega razvoja tudi v povezavi z elementi vključevanja, vrstniške podpore in opolnomočenja za bolj zdrav način življenja odkrili, da je pravi potencial pilotiranja PKZ v povezavi s širšo skupnostjo – zato sta se zgodila dva dodatna dogodka z širša lokalna skupnost, kjer so invalidi spoznavali svoje vrstnike iz drugih organizacij, njihove strokovne delavce in širšo lokalno skupnost, ki združuje in povezuje tradicionalne folklorne in plesne dejavnosti v Pomurju; v koroški regiji smo se povezali z nevladno organizacijo, specializirano za socialno vključevanje invalidov in organiziran je bil poseben pohod z vmesnimi vadbami, kjer so se vrstniki med seboj spoznavali, podpirali in bodrili med vadbo.

ŠPANIJA- FUNDACIÓN INTRAS

V Fundación INTRAS pilotiramo pohodniško dejavnost. Vse več zdravnikov predpisuje »odhod na podeželje«, da bi pozdravili naš duh in telo. Pohodništvo je idealen šport za zmanjšanje simptomov duševnega nelagodja. Koristi, ki jih prinaša, so številne. Navajamo jih nekaj:

- Pomaga nam napolniti duševno energijo. 90 minutni pohod v naravnem okolju pomaga zbistriti misli. Znanstveno je dokazano, da se stopnja melanholije in negativnih misli znatno zmanjša



- Pomaga izboljšati naše razpoloženje, saj vadba na prostem sprošča endorfine, zaradi katerih se počutimo bolje. Počutili se bomo bolj vitalni in naša energija se bo povečala
- Pomaga pri socializaciji. Pohodništvo s skupino ljudi, ki jih ne poznamo, nas »prisili« v spoznavanje novih ljudi. To je dobra priložnost za vzpostavitev novih družbenih odnosov
- Izboljša našo samozavest, tudi če začnemo z majhnimi pohodniškimi potmi. Pomembno je postopoma dosegati majhne cilje
- Če gremo na pohod, se bomo odklopili od tehnologije in nam pomagali izboljšati naš um za soočanje z različnimi težavami

Na podlagi naših pilotskih izkušenj lahko trdimo, da je pohodništvo zanimiva dejavnost, ki prinaša številne koristi za duševno zdravje. Občutiti energijo, ki priteka iz dreves, rastlin, rek, ptic, jezer, vetra, svetlobe, ... zdravi znotraj in zunaj..

EVROPSKA UNIVERZA V TIRANI (EUT)

Prostore Evropske univerze v Tirani v mesecih april-maj obiskuje približno 30 otrok, starih od 10 do 16 let (v spremstvu staršev.)

Namen projekta je zagotoviti dobre prakse za zdravo življenje in z alternativami športnim dejavnostim za mlade in otroke s posebnimi potrebami. Posamezniki, ki bolj kot kdor koli potrebujejo premišljen razvoj programa, ki bo vplival na kakovost njihovega življenja.

EUT, osredotočen na posameznike z juvenilno sladkorno boleznijo med identifikacijo in izvajanjem projekta. Želeli smo programirati rutino zdravega vedenja. Projekt je bil sestavljen iz oblikovanja rutin zdravega prehranjevanja, telesne dejavnosti in izvajanja strogih pravil, ki jih zahteva sladkorna bolezen, na podlagi iskanja svetovnih izkušenj v sodelovanju z lokalnimi endokrinologi.

Prilagojeno okoliščinam se je akademsko osebje EUT zavezalo, da bo spremljalo otroke z juvenilno sladkorno boleznijo. Kaj je bil cilj? Prilagajanje zdravega življenjskega sloga in ustvarjanje platforme za sodelovanje, ki prinaša razvojne sinergije in podporo otrokom z juvenilno sladkorno boleznijo. Gradnja aktivne in kooperativne mreže je povezala Združenje otrok in mladine s sladkorno boleznijo, endokrinologe v večjih mestih v državi, zdravnike in osebje oddelka za pediatrično endokrinologijo QSUT.

V sistematičnih stikih s starši in otroki se je ustvarjalo ozračje produktivnega sodelovanja.

Eden od predvidenih produktov projekta B-SPORT+ je bil razvoj športno-izobraževalnih dejavnosti, organiziranih v športnih objektih EUT, kjer so se zdravniki specialisti, študenti zdravstvene nege, trenerji, nutricionisti združili v en cilj: Funkcionalna krepitev zmogljivosti za pomoč otrokom in podporo njihovim staršem.

Dejavnosti so bile zasnovane in razvite kot več dogodkov z razvojem:

- 1.** Dragoceni informativni pogovori o posebnostih, ki jih nosi in prikazuje juvenilna sladkorna bolezen.
- 2.** Izmenjava izkušenj med otroki in njihovimi starši o doživetih stigmah, težavah vsakodnevnega življenja, s katerimi se soočajo otroci in starši.
- 3.** Razvijati športne aktivnosti in meriti raven sladkorja pred in po vadbi, da bi prinesli rezultate in povratne informacije v življenja mladih.

4. Bistveno pa je izobraževanje z mislijo, da se vsak posameznik z mladostniško sladkorno boleznijo v celoti zaveda njenih možnosti in neomejenih meja, da bi lahko čim bolje obvladoval vsakodnevno življenje.
5. Zavest o uveljavljanju osnovnih pravil z gradnjo lastnega življenjskega sloga, ne da bi vseeno postali sužnji pravil.

Gibalna aktivnost in različne igre so dopolnile dneve dejavnosti, organizirane v okviru projekta.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtWLKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647

WONCA, DENKMARK

V EQuIP trenutno preizkušamo naš pohodniški program, ki je 5 km dolg pohod skozi mesto Aarhus. Udeleženka je 58-letna ženska s sladkorno boleznijo tipa 2, ki si želi biti bolj telesno aktivna, vendar ne mara hoditi v fitnes ali telovaditi sama. Prav tako zelo težko ohranja dober aktiven življenjski slog, čeprav si tega zelo želi.

Poleg tega je pomembno, da preizkusimo našo idejo, da zagotovimo, da se intervencija v teoriji ujema z realnostjo subjekta intervencije. Vedno se je v veliko veselje srečati z udeleženko in slišati, kaj meni, da bi se dalo izboljšati in kaj že dobro deluje. Z udeleženko smo se večkrat srečali in vsakič je uživala v potovanju in je z dobrimi prispevki prispevala k temu, kako si predstavlja potovanje, prilagojeno njenim potrebam.

Ko sva se prvič srečala, je predlagala, naj bo sprehod počasen in naj bo poudarek na socialnem vidiku. Torej, ko sva se naslednjič srečala, sva to vključila tako, da sva hodila počasneje in se bolj osredotočila na pogovor. Poleg tega nam je povedala, da bo sprehod v družbi drugih, s katerimi ima več skupnega, povečal njeno motivacijo za udeležbo v podobnih aktivnostih. Kot povratno informacijo o naši pohodniški poti je predlagala zelene površine ali površine s pogledom na morje in naprej naj bodo dostopne z avtobusom.

Pričakujemo, da bomo naše pohodniško potovanje pilotno preizkusili z več udeleženci, da bi razumeli družbeno dinamiko v kombinaciji s fizičnim vidikom. Kot vedno bomo poskušali vključiti povratne informacije in izboljšati trenutni pohodniški program.

INFAD, ŠPANIJA

Dobro počutje na delovnem mestu. Wellness program: Gibanje na delovnem mestu in zdrava prehrana (B-Sport)

Junija 2021 se je INFAD sestal, da bi razpravljali o tem, kako bi lahko izvedli naš pilotni test, komu bi bil namenjen, tistim, ki so odgovorni za izvajanje in izpolnjevanje nalog, koordinacijo in morebitna združenja za povečanje naše skupnosti.

Tako je bil na različne načine, kot so telefonski klici in elektronska pošta, vzpostavljen stik z združenji, namenjenimi ljudem s posebnim ciljnim občinstvom, osebam s težavami v duševnem zdravju, zlasti tistim, ki se nahajajo v Extremaduri, na primer: FEAFES duševno zdravje Extremadura; LASSUS; ARFES, Pro duševno zdravje; AEXFATP; ekipe za duševno zdravje; Navduši se, Psihologija; Fundacija Sorapán de Rierios; združenje Lassus; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Združenje družin in otrok z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, španski odbor predstavnikov invalidov; ProsPort; SportLive.

Ker odgovora ni bilo, smo se znova srečali aprila 2022, da bi razpravljali o nekaterih vprašanjih:



- Razpravljali so o možnih rešitvah.
- Kontaktirali smo INTRAS za priporočila ali druge oblike sodelovanja.
- Predlagana so bila nova možna zainteresirana združenja.
- Vsak CBP, ki ga je pripravil vsak projektni partner, je bil natančno opazovan.

Končno ugotovimo, da program OZARA ustreza naši realnosti. Delovno mesto, ki se ukvarja z raziskavami o invalidih.

Cilj programa je krepitev zdravja zaposlenih v zdravem delovnem okolju.

Po različnih raziskavah vlaganje v kadre na delovnem mestu podjetjem pomaga zmanjšati stroške, povezane z boleznimi, poškodbami in bolniškimi odsotnostmi, s čimer prispeva k višji kakovosti izdelkov in storitev ter večjemu zadovoljstvu uporabnikov.

Glede na to, da na našem delovnem mestu opazimo premalo telesne dejavnosti in visoko sedeč način življenja, je bil program uveden ob upoštevanju predlaganih vaj:

- Gibajte se ves delovni dan. Hodite na delovno mesto, sprehodite se med odmorom.
- Izvajajte raztezanja za lajšanje nelagodja zaradi drže.
- Kratkotrajne sprostitvene tehnike.
- Vključite zdravo prehrano, kjer vsak prinese zdravo hrano na delo.
- Spodbujajte redno uživanje vode ali čaja.
- Načrtujte aktivnosti ali delavnice, kot sta tek ali kolesarjenje z ujemajočimi se majicami. Ta vidik bo razvit kasneje.

Izvajal se bo še dva meseca, da bi nato izdelali vprašalnike zadovoljstva, dobrega počutja in napredka, ki odražajo učne rezultate. Pozornost bo namenjena mnenju o telesni aktivnosti, njihovem zdravstvenem stanju pred in po njej, doseženi izgubi teže in spremembi prehranjevalnih navad. Poleg tega bodo zbrane morebitne izboljšave in priporočila udeležencev.

ITALIJA- SINAPSI: LJUBI HRANO IN ŽIVI ZDRAVO



Pilotno testiranje vključuje izvedbo tečaja z naslovom »Ljubi hrano in živi zdravo«.

Namen predlaganega programa je mladim s sladkorno boleznijo tipa 1 zagotoviti vrsto spletnih virov (npr. videoposnetkov, interaktivnih orodij) za pridobitev osnovnih veščin in priporočil za uspešno obvladovanje telesnih in psihičnih izzivov, ki jih prinaša sladkorna bolezen tipa 1 pri športu in vadbi.

Ključne motive za telesno dejavnost pri ljudeh s sladkorno boleznijo lahko razvrstimo v tri glavne kategorije:

- Potreba po izobraževanju o sladkorni bolezni in vadbi.
- Potreba po psihološki in socialni podpori.
- Potreba po individualizirani podpori.

Multidisciplinarna ekipa zdravstvenih in športnih strokovnjakov je ustvarila mini videe in podporna gradiva za razširjanje z uporabo pristopa, ki je resnično

osredotočen na osebo.

Področja delovanja vključujejo zdravo prehrano in prehrano, šport in telesno aktivnost, čustveno in psihično dobro počutje, nego telesa in pozornost. Rdeča nit intervencij je boj proti družbeni stigmi športa in tistih, ki se z njim lahko ukvarjajo, s spodbujanjem blaginje vseh in širjenjem dobrih praks.

SLOVAŠKA – TOPCOACH

V topcoachu smo se odločili za delo z ljudmi z mišičnimi distrofijami in ljudmi z depresijo in/ali stresom za pilota. Vsi udeleženci so bili vključeni tako v program osebnega počutja, aerobike in vadbe za moč kot tudi v pohodništvo (ali podobno aktivnost, glede na fizične možnosti). Pilotni projekt je potekal maja 2022 v hibridni obliki, na osebnem in spletnem srečanju, da bi razpravljali o občutkih in opažanjih glede načrta. Udeleženci so bili člani lokalne telovadnice, ki je ena redkih ustanov, specializiranih za delo z invalidi. Pilota so sodelovali iz različnih razlogov, skupni imenovalac pa je bil, da so želeli povečati svojo aktivnost, da bi se po možnosti počutili bolje, tako psihično kot fizično. Pilotni projekt je trajal približno mesec dni in na koncu so vsi udeleženci povedali, da se počutijo bolje, da so bolj bistri. Opozorili so, da aktivnosti iz programa krepitve zmogljivosti niso dolge, jim ne vzamejo veliko časa iz dneva in jih je zato enostavno vključiti v vsakdanje življenje. Po našem mnenju so zaradi tega dobra možnost za povečanje aktivnosti invalidov na zelo naraven način.

TURČIJA, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)

IAAD se razvija s šolsko sfero na večstopenjski kombinaciji (1) telesnih dejavnosti, ki krepijo zdravje (HEPA), z izvajanjem skupinskih tradicionalnih iger na šolskih igriščih, v kombinaciji z (2) zdravo prehrano, v kateri je boljše ravnoesje med ključnimi sestavinami. je strukturiran z izračunom ustrezne količine kalorij ob upoštevanju posameznika, z vključevanjem možnih stanj za osebe s posebnimi po-

trebami, npr. s sladkorno boleznijo itd., s (3) krožnim pristopom k vlogam šole v prehranskih sistemih za obravnavo izgube hrane in odpadkov, in z (4) izvajanjem političnih laboratorijev, ki jih vodijo državljani, v katerih učenci, stari od 6 do 11 let, skupaj s svojimi starši sodelujejo v nizu dogodkov, kjer lokalni in regionalni okvir politike o invalidih (PwP) je raziskan.

To se naredi s tremi šolami, posebej izbranimi zaradi njihovih značilnih lastnosti

1. šola 1, osnovna šola v urbanem okolju, npr. okrožje Bahçeşehir, del mesta Istanbul, nekoč podeželska soseska, imenovana »vrtno mesto« zaradi obilice zelenih površin, danes velika in težko urbanizirano okolje (razvoj v samo 10 letih, 287.569 prebivalcev po popisu leta 2000), šola İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu, z učenci, starimi od 6 do 11 let, in njihovimi starši;
2. šola 2, osnovna šola na oddaljenem podeželskem obalnem območju, npr. Orhaniye, vas v okrožju Osmaneli v provinci Marmaris v Turčiji (po popisu leta 2010 je imela 103 prebivalce), šola Orhaniye İnci Narin Yerlici İlkokulu, z učenci, starimi od 6 do 11 let, in njihovimi starši;
3. šola 3, višja srednja šola, ki se nahaja v podeželskem goratem območju, npr. Yeşilüzümlü, mesto v soseski in mestu Fethiye v provinci Muğla (2470 prebivalcev po popisu leta 2021), šola Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi z učenci, starimi od 15 do 18 let, in njihovimi starši.

Pilotno eksperimentiranje je zastavljeno z izvajanjem poenostavljenega podpornega programa, prilagojenega posebnim potrebam, ugotovljenim v vsaki šoli, pri čemer upoštevamo, da je HEPA obrok, ki ga ponuja šola, že uokvirjen v nacionalnem izobraževalnem programu za zdravo prehrano, vključenem v '2023 Program izobraževalne vizije (2023 Eğitim Vizyonu, VIZYON2023).

Tu IAAD izvaja pristop, ki združuje socialno-ekonomsko in družbeno dinamiko učencev in študentov ter njihove starševske sfere, pri čemer upošteva geografske determinante lokacij šol. V ta namen IAAD raziskuje ovire, dejavnike in gonila vedenjskih vzorcev pri učencih in študentih s poenostavljeno, a participativno analizo situacije, podprto s spletnim vprašalnikom, katerega namen je ustvariti številko o razvoju "dobrega počutja", npr. pilotnih eksperimentov (predvidoma

novembra 2022), kakšno je razumevanje udeležencev o »dobrem počutju«, ki ga ustvarijo poskusi. Ta izid ni osredotočen samo na HEPA, na primer na povečanje ali izgubo teže in stopnjo telesne pripravljenosti, temveč tudi na koncepte, kot sta "dobro počutje" ali "boljše počutje", socialno gledano. Tako so bile izbrane skupinske aktivnosti: kombinacija HEPA in zdrave prehrane se izvaja v popolnoma integriranem družbenem okolju.

Šoli 1 in 2 izvajata redne tedenske HEPA prek igranja skupinskih tradicionalnih iger na igrišču, ki so vključene v program VIZYON2023, pa tudi organiziranih športnih aktivnosti, kot so košarka, nogomet, rokomet in odbojka. Šola 3 se razvija le v organiziranih športnih aktivnostih.

Bsport+

Newsletter

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



SO

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
mbledhja e parë / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Shkollë e re e Shkencave
Edukative dhe Kulturale

IRENDHUS


IAAD

 **Wonca**
WONCA


ozard


KTH
KTH


INFAD