2013-06-21 14:37:50

Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo dla uczestników projektu

Uczestnicy projektu Mit a prawda- łamiemy bariery i stereotypy zakończyli udział w kolejnych zajęciach z zakresu aktywnej integracji. Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo, to kolejna forma wsparcia zorganizowana przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Górze.

Zajęcia odbywały się przez kolejnych 6 dni (od 05.06.2013r. do 11.06.2013r.)w formie wykładu, pogadanki, a następnie ćwiczeń fizycznych na Hali w Powiatowym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Górze, a przeprowadził je fizjoterapeuta Grzegorz Rewucki.

1) W pierwszej części fizjoterapeuta przeprowadził pogadankę – wykład i poruszył taką tematykę:

- wysiłek fizyczny jako aktywizacja psychoruchowa człowieka. Etiologia wybranych jednostek chorobowych układu krążenia, wskazania i przeciwwskazania do przeprowadzenia ćwiczeń usprawniających,

- etiologia wybranych jednostek chorobowych układu oddechowego. Sposoby i formy rehabilitacji w chorobach układu oddechowego,

- etiologia wybranych jednostek chorobowych układu ruchu. Sposoby i formy rehabilitacji w chorobach układu ruchu,

- etiologia wybranych jednostek chorobowych układu nerwowego. Sposoby i formy rehabilitacji w chorobach układu nerwowego.

2) W drugiej części fizjoterapeuta przeprowadził ćwiczenia fizyczne:

- ćwiczenia czynne, aktywizujące, ogólnousprawniające, kondycyjne, integrujące grupę, oddechowe, rozluźniające, relaksujące w formie treningu autogennego.

Były to ćwiczenia grupowe, a w niektórych przypadkach indywidualne dostosowane do rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

Realizator projektu PCPR zapewniło uczestnikom projektu materiały dydaktyczne w formie sprzętu do wykonywania ćwiczeń, które po zrealizowanych zajęciach zostaną wykorzystane przez uczestników projektu w życiu codziennym do rehabilitacji w warunkach domowych.

W badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród uczestników projektu, fizjoterapeuta otrzymał najwyższą ocenę. Uczestnicy jednogłośnie stwierdzili, że w sposób bardzo przystępny przekazał swoją szeroką wiedzę na temat usprawnienia w chorobach układu krążenia i narządu ruchu. Odpowiedział na wszystkie nurtujące pytania dotyczące schorzeń i następstw z nimi związanych, a także udzilił porady. Uczestnicy byli bardzo zadowoleni z zajęć i stwierdzili, że ćwiczenia wykonywane na zespole ćwiczeń podniosły ich sprawność i kondycję fizyczną. Wysoka ocena wskazuje na pełen profesjonalizm trenera, a dla jednostki to ogromny sukces, iż wybrała takiego wykonawcę. Trener fizjoterapeuta przeprowadził tak bogaty zakres ćwiczeń, co spowodowało, iż uczestnicy z ogromnym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach.

Po zakończonych zajęciach jesteśmy bogatsi o bardzo wiele informacji i praktyczną wiedzę. Rzetelność i kompetencje fizjoterapeuty pozwalały czerpać maksymalną satysfakcję z udziału w zajęciach nie tylko uczestnikom, ale również Realizatorowi- pracownikom PCPR, którzy monitorowali zajęcia, co z pewnością przyczyni się do osiągnięcia zamierzonych w projekcie przez PCPR rezultatów.

W niniejszym tekście wykorzystano prawa autorskie Pana Grzegorza Rewuckiego dotyczące tematyki zajęć za co serdecznie dziękujemy.

Obecnie uczestnicy przygotowują się do zajęć podnoszących umiejętności obsługi komputera i stron internetowych.

Projekt dotyczy Priorytetu VII Promocja integracji społecznej,

działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji,

poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Redakcja
Data powstania:	21.06.2013 14:37
Data ostatniej modyfikacji:	

Liczba wyświetleń: 2565
Wydrukowano z serwisu: www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia: 2026-11-10 16:56:09