2014-06-24 14:42:29

Ćwiczenia usprawniające dla uczestników projektu

Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo, to kolejna forma wsparcia zorganizowana przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Górze w ramach projektu *Mit a prawda- łamiemy bariery i stereotypy.* Zajęcia odbywały się od 02.06.2014r. do 12.06.2014r. na terenie Hali w Powiatowym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Górze, a przeprowadził je fizjoterapeuta Grzegorz Rewucki.

Wyłoniony w wyniku procedury zamówień publicznych wykonawca – fizjoterapeuta każdy dzień zajęć rozpoczynał pogadanką dotyczącą zagadnień z zakresu usprawnienia narządu ruchu, układu krążenia i innych dysfunkcji będących następstwem tych schorzeń. Prowadzący zajęcia poruszył taką tematykę:

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

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

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

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

Rozpoczynając zajęcia fizjoterapeuta uwzględnił przeciwwskazania zdrowotne dobierając w odpowiedni sposób ćwiczenia, aby odniosły pożądany skutek. Przeprowadził ćwiczenia fizyczne: 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, których celem było poprawa stanu zdrowia, samopoczucia i integracja grupy, nabywanie właściwej postawy oraz wsparcie uczestników w akceptowaniu swojej niepełnosprawności przy użyciu sprzętu z zastosowaniem najszerszej gamy form i technik rehabilitacji.

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 udzielił 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.

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. Na zakończenie zajęć uczestnicy podziękowali wykładowcy za stworzenie wysokiego standardu zajęć.

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:	24.06.2014 14:42
Data ostatniej modyfikacji:	25.06.2014 08:44
Liczba wyświetleń:	2392
Wydrukowano z serwisu:	www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-10 16:56:14