

# Nazwa projektu: Ścieżka zdrowia i boisko na terenie DPS w Zgórsku



*PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ*

Szwajcarsko-Polski Program Współpracy, czyli tzw. Fundusz Szwajcarski, jest formą bezzwrotnej pomocy zagranicznej przyznanej przez Szwajcarię Polsce i 11 innym państwom członkowskim Unii Europejskiej.

Dla Polski, Program Szwajcarski przewiduje ok. 489 mln CHF. Wsparcie Szwajcarii jest wyrazem solidarności wobec nowych krajów członkowskich UE, kładącym jednocześnie podwaliny trwałych gospodarczych i politycznych powiązań z tymi krajami.

Utworzenie Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy ma na celu zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych pomiędzy Polską a bardziej rozwiniętymi państwami Unii Europejskiej, a na terytorium Polski – pomiędzy dynamicznie rozwijającymi się ośrodkami miejskimi a regionami słabo rozwiniętymi pod względem strukturalnym, między innymi poprzez nawiązywanie partnerstw między polskimi a szwajcarskimi władzami lokalnymi i regionalnymi lub instytucjami i partnerami społecznymi.

Województwo świętokrzyskie znalazło się wśród czterech regionów w Polsce, które zostaną objęte Szwajcarsko-Polskim Programem Współpracy, Cel 2. Ideą programu jest dążenie do zmniejszenia różnic społeczno-gospodarczych w obrębie rozszerzonej Unii Europejskiej. Jednym z priorytetów programu jest ochrona zdrowia i polityka społeczna. Wysokość środków przeznaczonych tylko na ten priorytet w skali kraju wynosi 35 mln franków szwajcarskich. Środki te mają być wydatkowane według, ustalonego przez stronę szwajcarską, klucza geograficznego, który obejmuje cztery województwa: świętokrzyskie, lubelskie, podkarpackie i małopolskie. Pieniądze mogą być przeznaczone między innymi na wspieranie placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz domów pomocy społecznej (w zakresie podnoszenia jakości usług świadczonych przez ww. podmioty). O dofinansowanie projektów w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy mogą starać się: samorządy terytorialne oraz organizacje pozarządowe prowadzące domy pomocy społecznej oraz placówki opiekuńczo-wychowawcze.

Projekt KIK/57 pn.: „Podniesienie jakości usług świadczonych w Jednostkach Organizacyjnych Pomocy Społecznej w celu wzmocnienia podmiotowości i aktywności życiowej podopiecznych”, jest wdrażany w województwie świętokrzyskim w ramach Szwajcarsko – Polskiego Programu Współpracy.

Celem Projektu jest podniesienie jakości usług świadczonych w JOPS w celu wzmocnienia podmiotowości i aktywności życiowej podopiecznych. Działania podejmowane w ramach Projektu będą zmierzać do podniesienia jakości świadczonych usług w zakresie poziomu życia i funkcjonowania mieszkańców DPS oraz wychowanków POW.

W wyniku działań realizowanych w ramach SPPW zwiększy się ilość przeprowadzanych zajęć terapeutycznych oraz rehabilitacji, zostanie zwiększona aktywność życiowa podopiecznych oraz ich podmiotowość. Zostanie także ułatwiony dostęp do terapii zajęciowej oraz rehabilitacji medycznej.

W ramach Projektu przewiduje się realizację działań w ramach Komponentu I, II i III.

W ramach Komponentu I, inwestycje będą dotyczyły: modernizacji, przebudowy, remontu baz lokalowych JOPS (m.in. likwidacji barier architektonicznych, alternatywnych metod pozyskiwania energii cieplnej, remontu instalacji sanitarnych, przeciwpożarowych, teletechnicznych).

Planuje się także zakup sprzętu, urządzeń i wyposażenia, umożliwiających realizację zadań wymienionych w opisie projektu. Przewiduje się, że działania inwestycyjne, które umożliwią stworzenie warunków do dalszego rozwoju w strukturze organizacyjnej JOPS: lokali aktywizujących, pomieszczeń do terapii zajęciowej, pomieszczeń do rehabilitacji medycznej.

W ramach Komponentu II, w POW, szkoleniami zostaną objęci: pedagodzy, psychologowie, pracownicy socjalni, terapeuci, logopedzi oraz opiekunowie dziecięcy, Natomiast w DPS w szkoleniach wezmą udział: pedagodzy, psychologowie, pracownicy socjalni, terapeuci oraz opiekunowie. Oferta szkoleniowa będzie dotyczyć m.in. aktywizowania dzieci, seniorów, pracy z rodziną,

specyfiki potrzeb osób objętych pomocą społeczną, wzmocnienia pracy zespołowej, postępowania z osobą z zaburzeniami psychospołecznymi, komunikacji interpersonalnej.

W ramach Komponentu III zostaną przeprowadzone kursy kwalifikacyjne (szkolenia kwalifikacyjne) skierowane do pielęgniarek i położnych, które umożliwią zdobycie przez nie kwalifikacji zgodnych z wymogami Ministra Zdrowia.

Beneficjentami Projektu są samorządy terytorialne oraz organizacje pozarządowe odpowiedzialne za prowadzenie i rozwój infrastruktury Domów Pomocy Społecznej i Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych o zasięgu ponadgminnym.

Co do zasady montaż finansowy danego projektu będzie kształtował się na poziomie 85% wkład strony szwajcarskiej, 15% wkład Beneficjenta. Możliwe jest zwiększenie wkładu własnego Beneficjenta, przy czym minimalna kwota dofinansowania nie może być niższa niż 500 000 zł, a maksymalna kwota nie może być większa niż 4 000 000 zł.

Cel 2. obejmuje obszar tematyczny pn.: „Ochrona zdrowia”, którego ideą jest poprawa usług podstawowej opieki zdrowotnej i usług opieki społecznej na peryferyjnych oraz zmarginalizowanych terenach obszarów objętych koncentracją geograficzną (za obszary koncentracji geograficznej zgodnie z Umową ramową zawartą pomiędzy Rządem Rzeczypospolitej Polskiej a Szwajcarską Radą Federalną o wdrażaniu Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy uznaje się województwa: lubelskie, podkarpackie, świętokrzyskie i małopolskie) z preferencją do wielosektorowego podejścia programowego.

Realizacja programów ma na celu pozytywny wpływ na polepszenie się warunków życia mieszkańców a także jakości dostarczanych im usług oraz warunków pracy personelu domów pomocy społecznej i/lub placówek opiekuńczo-wychowawczych.

Realizowane będą programy, które mają na celu wspieranie domów pomocy społecznej i/lub placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz ich personelu. Ze względu na osoby mieszkające w domach pomocy społecznej, wsparciem mogą zostać

objęte instytucje całodobowe dla: osób w podeszłym wieku, osób przewlekle somatycznie chorych, osób przewlekle psychicznie chorych, dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, osób niepełnosprawnych fizycznie. Również w przypadku placówek opiekuńczo-wychowawczych wsparcie dotyczy placówek całodobowych.

**Dom Pomocy Społecznej w Zgórsku** jest domem pobytu stałego przeznaczonym dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Posiada 130 miejsc. Do zadań Domu należy świadczenie usług zgodnie z obowiązującymi standardami w zakresie potrzeb bytowych, opiekuńczych, zdrowotnych, wspomagających tj. udział w terapii zajęciowej, realizacja potrzeb religijnych, działania zmierzające do usamodzielnienia i inne.

W ramach swej działalności DPS prowadzi terapię zajęciową (istnieje Warsztat Terapii Zajęciowej od 1994 roku), organizowane są co roku Olimpiady Lekkoatletyczne dla Osób Niepełnosprawnych z województwa Świętokrzyskiego (w bieżącym roku po raz dwudziesty), w której bierze udział około 150 osób niepełnosprawnych. Do stałych imprez należą również Letnie Spotkania Osób Niepełnosprawnych, które w roku 2012 organizowane zostały już po raz osiemnasty. Uczestnikami są mieszkańcy DPS-ów, Ośrodków Szkolno-Wychowawczych, Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz osoby indywidualne z terenu województwa świętokrzyskiego. Rokrocznie uczestniczy w nich ponad 200 osób niepełnosprawnych. Dla mieszkańców DPS i uczestników WTZ organizowane są imprezy integracyjne z okazji Dnia Kobiet, Matki, Dziecka, zabawy andrzejkowe, mikołajkowe, karnawałowe, na które zapraszane są dzieci i młodzież ze szkoły podstawowej i gimnazjum. Organizowane są także wycieczki turystyczno-poznawcze, w których bierze udział od 30 do 40 osób niepełnosprawnych. W DPS istnieje drużyna harcerska „Nieprzetartego Szlaku”, w której czynny udział bierze dwudziestu pensjonariuszy.

Dom prowadzi szeroko zakrojoną działalność kulturalno- rekreacyjną i sportową, mającą na celu wszechstronną aktywizację mieszkańców. Imprezy te cieszą się dużą popularnością, a nasi podopieczni chętnie w nich uczestniczą.

Organizowane są różne przedstawienia i montaże słowno-muzyczne m.in.: jasełka, z okazji Dnia Kobiet, Dnia Matki i Dziecka, prezentowane przez uczniów zaprzyjaźnionych szkół (ZS Chęciny, GP Samsonów, GP Daleszyce, SP Bolechowice, ZS Nowiny, VII LO Kielce, Szkoła Społeczna w Kielcach, Kolegium Szkół Prywatnych w Kielcach).

W Domu działa drużyna harcerska „Nieprzetartego Szlaku”. Harcerze wyjeżdżają latem na obóz, a w ciągu roku na zloty harcerskie i przeglądy artystyczne.

Co rok od 20 lat Dom organizuje Wojewódzką Lekkoatletyczną Olimpiadę Osób Niepełnosprawnych, w której uczestniczy ok. 200 zawodników z Domów Pomocy Społecznej i Warsztatów Terapii Zajęciowej z województwa świętokrzyskiego.

Gościem specjalnym naszej Olimpiady w 2012 roku był Lukas Beglinger Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Konfederacji Szwajcarskiej, w związku z inauguracją Szwajcarsko- Polskiego Programu Współpracy. Ufundował on nagrodę dla najlepszej drużyny. Imprezę zaszczylicili swą obecnością również: Bożentyna Pałka- Koruba – Wojewoda Świętokrzyski, Grzegorz Świercz – Wicemarszałek Województwa Świętokrzyskiego, Zdzisław Wrzałka- Starosta Powiatu Kieleckiego, Zenon Janus- Wicestarosta Powiatu Kieleckiego (zdjęcia poniżej).





Ponad to organizujemy zawody sportowe dla osób z głębszym upośledzeniem i z dodatkowymi sprzężeniami oraz turniej tenisa stołowego.

W Domu działa sekcja Olimpiad Specjalnych „Super Nova”. Zawodnicy sekcji startują w wielu konkurencjach: piłka nożna, hokej halowy, bocce, tenis stołowy, badminton, LA, biegi przełajowe, koszykówka, gimnastyka i jazda na rolkach.

Nasi zawodnicy startują na zawodach o szczeblu ogólnopolskim oraz międzynarodowym. W 2007 roku nasz mieszkaniec Krzysztof Linek reprezentował Polskę na XII Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Szanghaju zdobywając brązowy medal w trójboju siłowym. Joanna Ziętek uczestniczka WTZ w Zgórsku w 2010 roku występowała na Europejskich Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Warszawie w LA, zdobywając złoty medal i brązowy medal, a w 2011 roku startowała w XIII Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Atenach, gdzie zdobyła srebrny medal w pchnięciu kulą. Nasz mieszkaniec Stanisław Kozubowski będzie reprezentował nasz kraj w Światowych Zimowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Korei Południowej w hokeju halowym.

Dom Pomocy Społecznej w Zgórsku realizuje projekt nr PL33/SPPW /lill/Nr4/2012 pn. „Boisko wielofunkcyjne o sztucznej nawierzchni wraz ze ścieżką zdrowia i terenowymi urządzeniami do kinezyterapii z dostosowaniem wewnętrznych ciągów komunikacyjnych na terenie Domu Pomocy Społecznej w Zgórsku, podnoszące jakość świadczonych usług oraz poziom życia i funkcjonowania w DPS”

**Okres realizacji:** 01.07.2013 – 30.06.2015 r.

Planowany termin realizacji rzeczowej Projektu:

Komponent I – działania inwestycyjne      01.04.2014 r. – 31.12.2014 r.



Komponent II - działania szkoleniowe: szkolenia, kursy, studia podyplomowe 01.10.2013 r. – 30.06.2015 r.

**Planowane wydatki:**

Komponent I (działania inwestycyjne)	3 132 453,30 PLN
Komponent II (działania szkoleniowe)	238 338,84 PLN
Działania informacyjno-promocyjne	34 048,40 PLN
<b>Łącznie wartość projektu:</b>	<b>3 404 840,54 PLN</b>
środki SPPW	2 894 114,46 PLN (85%) – 859 195,60 CHF
środki własne - Powiat Kielecki	510 726,08 PLN (15%)

**OPIS, CEL I UZASADNIENIE REALIZACJI PROJEKTU**

Jest to innowacyjne przedsięwzięcie, które ma szansę zostać przykładem możliwości zagospodarowania terenu na potrzeby rehabilitacyjne i sportowe dla osób niepełnosprawnych.

Realizacja inwestycji wpłynie na podniesienie standardów usług świadczonych na rzecz osób przyjmowanych do Domu Pomocy Społecznej, co w chwili obecnej stanowi niebagatelna zaletę wobec wciąż wzrastającego zapotrzebowania na tego typu świadczenia.

Mieszkańcy Domu będą objęci lepszą opieką, skorzystają z pełniejszego zakresu rehabilitacji, terapii zajęciowej, poruszanie się po terenie dla mieszkańców i osób przyjezdnych będzie bezpieczniejsze, komfortowe, usprawnione, dające możliwość wygodnego poruszania się osobom niepełnosprawnym ruchowo. Niewykorzystany do tej pory teren będzie w sposób praktyczny i estetyczny zagospodarowany. Otoczenie będzie bardziej przyjazne.

Znacznie zostanie podniesiony komfort pracy pracowników Domu, a w szczególności fizjoterapeutów, terapeutów zajęciowych, opiekunek i instruktorów. Zrealizowana inwestycja rozszerzy wachlarz narzędzi stosowanych w pracy, mającej na celu szeroko pojęte usprawnianie procesów rehabilitacyjnych. Podniesienie jakości warunków pracy pobudzi do twórczych działań i przedsięwzięć podejmowanych przez pracowników i skutecznie będzie zapobiegać występowaniu zjawiska rutyny i wypalenia zawodowego personelu.

Zakres oferowanych szkoleń dla pracowników w dużej mierze przyczyni się do podniesienia kwalifikacji personelu pracowniczego i jakości przeprowadzanych zajęć. Rozszerzenie spektrum oferowanych zajęć wpłynie korzystnie na wzrost zainteresowania i pobudzenie aktywności mieszkańców.

### **Komponent I- działania inwestycyjne**

Modernizacja terenu DPS umożliwi przeprowadzanie zajęć i zawodów sportowych o wysokim standardzie bezpieczeństwa. Rozszerzy wachlarz dyscyplin sportowych w jakich mogą wziąć udział osoby niepełnosprawne, takich jak: piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, lekkoatletyka, bocce, nornic wal king, gimnastyka, narciarstwo biegowe, tenis stołowy i ziemny, badminton, jazda na wrotkach i rolkach, hokej, softball, łucznictwo, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia rekreacyjne, mini golf, bowling, aerobic.

Obiekty rekreacyjne, które zostaną urządzone w ramach projektu zainspirują do organizowania imprez plenerowych, zwiększy różnorodność zajęć na świeżym powietrzu, co tym samym zaktywizuje i zapobiegnie zamykaniu się w sobie mieszkańców.

Realizacja inwestycji przyczyni się do podniesienia jakości przeprowadzanych imprez sportowych i rekreacyjnych. Wpłynie to istotnie na osiągnięte przez zawodników rezultaty, co tym samym przyczyni się do popularyzacji sportu wśród osób niepełnosprawnych.

Rozszerzy ofertę Domu Pomocy Społecznej w zakresie współpracy z placówkami lokalnymi typu szkoły, placówki opiekuńczo-wychowawcze, ośrodki kultury i in. Spopularyzuje naszą jednostkę, która ma szansę stać się inspiracją do organizowania innowacyjnych przedsięwzięć skierowanych na zaspokajanie potrzeb osób niepełnosprawnych.

Modernizacja ciągów wewnętrznych sprawi, że poruszanie się po terenie Domu będzie łatwiejsze i bezpieczniejsze, w szczególności dla osób niepełnosprawnych ruchowo oraz poruszających się o balkonikach i na wózkach inwalidzkich oraz dla ich opiekunów. Pobudzi to również u mieszkańców chęć do korzystania ze spacerów, zajęć i imprez na świeżym powietrzu. Zmodernizowane wewnętrzne ciągi komunikacyjne będą bardziej funkcjonalne, co poprawi jakość życia mieszkańców. Wpłynie to także pozytywnie na standard i estetykę otoczenia Domu.

Nieużytkowane dotąd tereny Domu zostaną zagospodarowane, dzięki czemu obszary te staną się atrakcyjniejsze, lepiej wykorzystane praktycznie pod różnego typu zajęcia i imprezy, do czego przyczynią się obiekty typu: ścieżka zdrowia z urządzeniami do kinezyterapii, krąg ogniskowy, place zajęć ruchowych i umysłowych dla osób o znacznym stopniu niepełnosprawności, scena z zadaszeniem i widownią.

W wyniku działań realizowanych w ramach SPPW zwiększy się ilość przeprowadzanych zajęć terapeutycznych oraz rehabilitacji, zostanie zwiększona aktywność życiowa podopiecznych oraz ich podmiotowość. Zostanie także ułatwiony dostęp do terapii zajęciowej oraz rehabilitacji medycznej.

Cele osiągnięte w ramach projektu podniosą dostępność, atrakcyjność i komfort obiektów rekreacyjnych i sportowych, a tym samym zwiększy się zainteresowanie ze strony środowiska lokalnego problemami osób niepełnosprawnych, co w znacznej mierze przyczyni się do głębszej integracji.

## **Komponent II – działania szkoleniowe**

W ramach projektu niezbędne jest objęcie określonej części pracowników merytorycznych oraz medycznych działaniami szkoleniowymi, mającymi na celu podniesienie ich umiejętności oraz wiedzy z zakresu nowych form terapii wprowadzanych w Domu pomocy Społecznej w Zgórsku. Realizacja części szkoleniowej jest ściśle powiązana z zakresem tematycznym działań inwestycyjnych. Podniesienie wiedzy personelu w wybranych zakresach tematycznych umożliwi prowadzenie rehabilitacji medycznej oraz terapii zajęciowej przy wykorzystaniu nowopowstałej infrastruktury, w zakresie dotychczas niedostępnym ze względu na brak odpowiedniego wyposażenia placówki.

Podnoszeniem kwalifikacji przeznaczonym dla osób wchodzących w skład personelu merytorycznego zostanie objętych 34 osoby.

Podnoszeniem kwalifikacji przeznaczonym dla osób wchodzących w skład personelu medycznego zostanie objętych 5 osób.

Przewidywana całkowita liczba osób objętych działaniami szkoleniowymi wynosi 39.

Zakres kształcenia i podnoszenia kwalifikacji zawodowych i umiejętności pracowników, wynika z przeprowadzonej szczegółowej analizy potrzeb szkoleniowych. Wspólnie z personelem merytorycznym i medycznym biorącym udział w projekcie Beneficjent określił rodzaje i formy kształcenia umożliwiające zaspokojenie potrzeb mieszkańców i użytkowników.

## **Komponent I – działania inwestycyjne**

### **OPIS PROJEKTOWANEGO ZAGOSPODAROWANIA TERENU**

Przedmiotem inwestycji jest realizacja boiska wielofunkcyjnego o sztucznej nawierzchni wraz ze ścieżką zdrowia i terenowymi urządzeniami do kinezyterapii oraz dostosowanie wewnętrznych ciągów komunikacyjnych do obowiązujących przepisów w tym zakresie, na terenie DPS w Zgórsku.

Funkcjonalnie, biorąc pod uwagę specyfikę rehabilitacji i rekreacji użytkowników, teren został podzielony na trzy enklawy:

- I. Boisko wielofunkcyjne, bieżnia prosta, skocznia w dal, place zajęć ruchowych i umysłowych oraz zadaszona scena do organizacji występów, z widownią na wolnym powietrzu.
- II. Place zajęć ruchowych dla osób o znacznym stopniu upośledzenia.
- III. Ścieżka zdrowia z urządzeniami do kinezyterapii, krąg ogniskowy







## **CIĄGI KOMUNIKACYJNE**

W celu dostosowania dróg wewnętrznych do nowego zagospodarowania terenu oraz w celu poprawy bezpieczeństwa użytkowników przebudowie podlegają:

- 1 Droga dojazdowa z parkingiem, od bramy wjazdowej do budynku administracyjnego
- 2 Droga dojazdowa do boiska wielofunkcyjnego
- 3 Droga wewnętrzna wzdłuż południowej elewacji zespołu
- 4 Droga wewnętrzna od strony wschodniej zespołu
- 5 Chodniki i ciągi spacerowe od strony północnej i wschodniej

## **OŚWIETLENIETERENU**

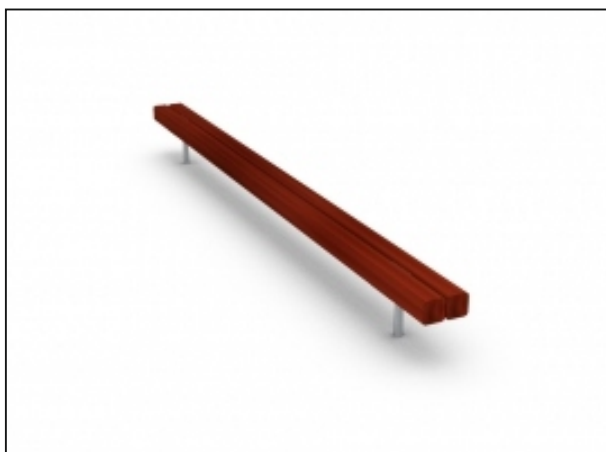
Wzdłuż ciągów komunikacyjnych zaprojektowane są lampy parkowe o wysokości do 4m. Płyta boiska jest oświetlona lampami na sześciu masztach zgodnie z projektem instalacji elektrycznej.

## **ŚCIEŻKA ZDROWIA Z URZĄDZENIAMI DO KINEZYTERAPII**

Wzdłuż ścieżki ustawione są grupy urządzeń do kinezyterapii. Kolejność zamontowanych urządzeń i ich układ dostosowany jest do uruchamiania i pracy poszczególnych partii ciała człowieka. Poszczególnym grupom urządzeń towarzyszą ławki ustawione w ich pobliżu, służące zarówno ćwiczącym do odpoczynku jak i personelowi nadzorującemu ćwiczących. Urządzenia ustawione są na nawierzchni trawiastej.

## KOLEJNOŚĆ URZĄDZEŃ I ZWIĄZANY Z NIMI PROGRAM ĆWICZEŃ:

### 1) RÓWNOWAŻNIA



Równoważnia jest urządzeniem gimnastycznym przeznaczonym do ćwiczenia i rozwoju równowagi oraz koordynacji ruchowej. Ćwiczenia na równoważni posiadają pewne elementy wspólne z ćwiczeniami koordynacyjnymi i ćwiczeniami orientacji przestrzennej, dlatego nie stanowią odrębnej grupy ćwiczeń. Ruchy skoordynowane możliwe są jedynie w warunkach zachowanej równowagi ciała, natomiast jej zaburzenie jest powodem dyskoordynacji. Utrzymanie równowagi ciała zależy od wielkości płaszczyzny podparcia i stabilizacji odpowiednich odcinków ciała. Warunkuje ją także poprawnie funkcjonujący układ nerwowy oraz prawidłowo rozwinięty układ mięśniowy. Zmysł równowagi, koordynacji i orientacji przestrzennej aktywnie współpracuje ze zmysłem wzroku i czucia kinestetycznego. Wielozmysłowe informacje związane z utrzymaniem równowagi statycznej, dynamicznej i chwiejnej oraz orientacją przestrzenną dostarczane są do ośrodkowego układu nerwowego i tam analizowane.

Celem ćwiczeń równoważnych jest wyrobienie i doskonalenie koordynacji wielu mięśni.

Ćwiczenia równoważne o charakterze odruchu lub reakcji obronnych zmierzają do wyuczenia umiejętności i reakcji mogących wystąpić w przypadku nagłego zachwiania równowagi (potknięcie, popchnięcie). Z tymi ćwiczeniami w rehabilitacji bezpośrednio wiąże się także nauka bezpiecznego padania, stosowana również podczas reedukacji chodu.

## 2) ORBITREK + NARTY BIEGÓWKI

### Orbitrek



Orbitrek inaczej zwany trenazerem eplitycznym to jedno z najpopularniejszych urządzeń do ćwiczeń. Orbiterki łączą w sobie zalety ćwiczeń na rowerze treningowym, bieżni oraz stepperze. Orbiterki do ćwiczeń angażują wszystkie mięśnie, przy czym ich największą korzyścią jest fakt, że nie obciążają stawów, a więc ćwiczenia na orbitreku to idealne rozwiązanie dla osób starszych, z nadwagą lub rozpoczynających swoją przygodę z ćwiczeniami.

Poprawa muskulatury nóg i rąk, ogólna poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu. Korzystnie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy. Stopień trudności – średni.

### Narty biegówki



Urządzenie imitujące ruchy narciarza zjazdowego, przeznaczone do ćwiczeń mięśni pasa biodrowego i nóg. Wpływa na poprawę muskulatury nóg i rąk, uelastycznienie i rozciągnięcie ścięgien nóg. Poprawia ogólną kondycję oraz redukuje tkankę tłuszczową. Korzystnie wpływa na układ krążenia, układ oddechowy i trawienny. Wzmacnia serce i płuca. Stopień trudności – średni.

### 3) ROWEREK



Rowerek jest przyrządem do ćwiczeń fizycznych o charakterze aerobowym. Regularne ćwiczenia na rowerze treningowym są bardzo skuteczne przy poprawie ogólnej kondycji fizycznej oraz rehabilitacji. Ten rodzaj wysiłku świetnie sprawdza się jako podstawowa forma aktywności fizycznej, a także uzupełnienie np. ćwiczeń siłowych. Podstawowym celem urządzenia jest poprawa ruchomości stawów kończyn dolnych oraz wzmocnienie mięśni nóg. Szczególnie wskazane dla osób starszych i niepełnosprawnych, które nie mogą czynnie uprawiać jazdy na rowerze.

#### 4) HUŚTAWKA NA PRZEGUBACH „TUBA”



Urządzenie na sprężynie „Tuba” to wyjątkowe rozwiązanie jeżeli chodzi o huśtawki. Użytkownik huśta się w środku co umożliwia pełne odprężenie i relaksację.

#### 5) PRASA NOŻNA + WIOŚLARZ

##### Prasa nożna



Jest zasadniczą częścią każdego treningu oraz terapii. W trakcie tej części następuje kierunkowe kształtowanie parametrów motorycznych. Ćwiczenia te charakteryzują się zwiększonym obciążeniem dla organizmu.

Poprawa muskulatury nóg, mięśnia czworogłowego uda, dwugłowego łydki oraz mięśni brzucha. Poprawia koordynację oraz krążenie krwi. Stopień trudności – łatwe.



## Wioślarz



Wioślarz treningowy to urządzenie, które symuluje wykonywanie ruchów wiosłowania na łódce. Jest to przyrząd sportowy, który zapewnia wszechstronny trening całego ciała, gdyż angażowane jest 90% wszystkich mięśni. Pracują pośladki, uda, łydki, plecy, brzuch, klatka piersiowa i ramiona, czyli ćwicząc na wioślarze aktywujemy dolne i górne partie ciała. Na ergonometrze wiosłarskim możemy wykonywać trening wytrzymałościowy i wzmacniający. Systematycznie ćwiczenia poprawiają również nad wydolnością oddechową i krążeniową.

## 6) STEPPER



Stepper to urządzenie do ćwiczeń aerobowych, które wzmacnia mięśnie kończyn dolnych, wspomaga krążenie oraz zwiększa ruchomość stawów biodrowych.

## 7) MOSTEK NA LINACH



Urządzenie przeznaczone do ćwiczenia i rozwoju równowagi oraz koordynacji ruchowej

## 8) TWISTER PODWÓJNY



Twister to niewielki sprzęt do ćwiczeń, który składa się z obrotowego talerza. Twister jest napędzany siłą ruchu mięśni. Powierzchnia zewnętrzna dopasowana jest to kształtu stóp.

Urządzenia w tej grupie kładą nacisk głównie na brzuch, grzbiet i plecy. Twister rozgrzewa brzuch i wzmacnia skośne mięśnie brzucha. Ćwiczenia na twisterze możemy podzielić na ćwiczenia na talię i brzuch. Ćwiczenia polegają na obracaniu się na twisterze w prawo i w lewo, klatka piersiowa powinna pozostać nieruchoma, tak więc poruszają się tylko dolne partie ciała.

## 9) DRAŻKI GIMNASTYCZNE



Urządzenie wykorzystywane do budowy muskulatury przedramion, ramion i obręczy barkowej. Ćwiczenie wykonywać możemy w kilku odmiennych celach: podniesienie wytrzymałości mięśniowej, poprawa siły ogólnej, rozbudowa masy mięśniowej.

Główne grupy mięśni pracujące w trakcie podciągania na drążku to: mięśnie najszerze grzbietu, mięsień czworoboczny – szczególnie jego dolna część (tzw. kapturowy), mięsień dwugłowy ramienia (tzw. biceps). Pracują także jako mięśnie pomocnicze: mięśnie proste brzucha, mięśnie trójgłowe ramion, czyli tricepsy, mięśnie piersiowe większe – szczególnie ich górna część, mięśnie zębate, prostownik grzbietu, a także mięśnie naramienne, czyli barki.

Ponadto intensywnie pracują małe mięśnie znajdujące się na plecach – równoległoboczny, podgrzebieniowy, obły większy oraz obły mniejszy. Innymi słowy – trenowane są niemal wszystkie mięśnie górnej połowy ciała.

## 10) PODWÓJNA ŁAWECZKA



Urządzenia w tej grupie kładą nacisk głównie na brzuch, grzbiet i plecy. Ławeczka może być wykorzystywana w leżeniu na plecach (wzmocnienie mięśni brzucha) lub na brzuchu (wzmocnienie mięśni grzbietu i pleców).

Przy ćwiczeniu twarzą do góry zwiększa siłę i elastyczność mięśni brzucha, pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej. Przy ćwiczeniu twarzą w dół wpływa na budowę mięśni grzbietu, szczególnie odcinka lędźwiowego.

## 11) SŁUPKI DO ŚLALOMU



Bieg pomiędzy słupkami jest doskonałym ćwiczeniem poprawiającym ogólną sprawność fizyczną oraz koordynację ruchową.

## 12) KOŁO DO ĆWICZENIA RAMION I KOŁA TAI CHI



Wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, zwiększa zakres ruchu ramion, uelastycznia ścięgna i korzystnie wpływa na stawy barkowe i łokciowe oraz nadgarstki. Wskazany dla osób ze zwyrodnieniami stawów obręczy barkowej i z ograniczonym zakresem ruchu ramion. Szczególnie wskazany dla osób starszych. Stopień trudności – łatwe.

## 13) MOTYL + TRENAŻER RAMION

### Motyl



Wzmocnienie mięśni rąk, mięśni obręczy barkowej, mięśni klatki piersiowej oraz grzbietu.

### Trenażer ramion



Poprawa ruchomości stawów obręczy barkowej, budowa muskulatury ramion, szczególnie tricepsa, likwidacja tkanki tłuszczowej na górnych partiach ramion. Szczególnie wskazane dla kobiet chcących zachować szczupłe ramiona. Stopień trudności – łatwe.

### 14) WYCIĄG GÓRNY + WYCISKANIE SIEDZĄC

#### Wyciąg górny



Wzmacniają mięśnie nadgarstków, ramion, klatki piersiowej, pleców i obręczy barkowej. Poprawia ogólną kondycję. Wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, grzbietu i ramion. Poprawia ogólną kondycję fizyczną. Wskazane dla osób z bolącymi i opuchniętymi stawami. Stopień trudności – średni.



### Wyciskanie siedząc



Wzmacnia mięśnie kończyn górnych, ramion i mięśnie czworogłowe ud oraz zwiększa giętkość i sprawność stawów ramion i kolan. Wskazane dla osób z bolącymi i opuchniętymi stawami.

### 15) WALEC



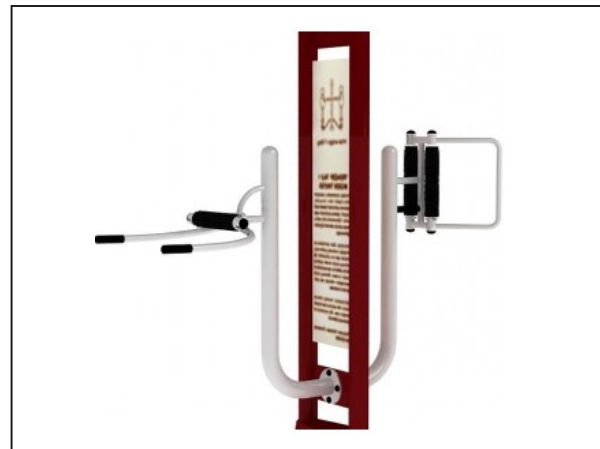
Wałek do masażu stóp i dłoni wykonany z drewna. Posiada specjalne nacięcia, dzięki którym doskonale przylega do dłoni i pozwala dokładnie dotrzeć do trudnodostępnych receptorów na ciele.

### 16) WAHACZ



Urządzenie przeznaczone do ćwiczenia i rozwoju równowagi oraz koordynacji ruchowej

### 17) MASAŻER PLECÓW ORAZ NÓG I BIODER



Zmniejsza napięcie mięśni pleców i pasa biodrowego. Znacznie redukuje bóle pleców poprzez masaż akupresurowy. Wskazane dla osób z bólami pleców odcinka piersiowego i lędźwiowego. Ułatwia relaks po intensywnym wysiłku. Stopień trudności – łatwe

## **KRĄG OGNISKOWY**

Krąg ogniskowy zaprojektowany jest na terenie zielonym. Jest miejscem służącym integracji pensjonariuszy i organizowania im kameralnych spotkań przy ognisku.

Krąg o średnicy ok. 3,0 m wykonany jest z kamieni łamanych ułożonych na zaprawie cementowej, na trawniku. Siedziska z desek grubości 60 mm z drewna struganego, mocowanych do prefabrykatów betonowych fundamentowanych.

## **PLACE ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA OSÓB O ZNA CZNYM STOPNIU UPOŚLEDZENIA**

Miejsca zajęć ruchowych dla osób o znacznym stopniu upośledzenia, zaprojektowane są wśród drzew zapewniających cień w trakcie przeprowadzania zajęć.

Projektowany zestaw urządzeń:

- a) huśtawka „Łóżko”
- b) gniazdo „Plaster Miodu” - ruchome
- c) huśtawka ogrodowa
- d) podwójna huśtawka dla niepełnosprawnych maxi

U osób z dużymi deficytami motorycznymi realizacja potrzeby ruchu jest znacznie utrudniona. Łączy się to najczęściej z występowaniem różnych zaburzeń w sferze emocjonalnej i poznawczej. Należy więc stworzyć osobom możliwość

doświadczenia ruchu poprzez zmiany pozycji w przestrzeni, rytmiczne kołysanie i obracanie się, ruch linowy w różnym tempie i różnych kierunkach. Tego rodzaju stymulacja angażuje przede wszystkim zmysł równowagi.

**Huśtawka „Łóżko”**



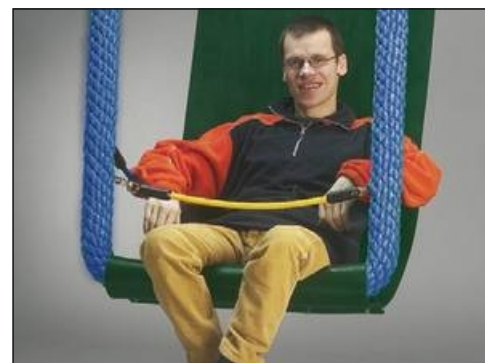
**Gniazdo plaster miodu - ruchome**



**Huśtawka ogrodowa**



**Huśtawka dla dzieci niepełnosprawnych Maxi**



## **BOISKO DO BOCCE**

Projektowane boisko do bocce powstanie na trawniku pomiędzy pawilonami.

Bocce posiada wybitne walory sportowo-rehabilitacyjne oraz terapeutyczne. Pozwala na wyzwianie tłumionej przez dzieci niepełnosprawne energii życiowej. Jest to gra, w którą może grać każdy, niezależnie od wieku i sprawności, zatem likwiduje ona wykluczenie społeczne. Daje możliwość integracyjnego działania w atmosferze tolerancji i poszanowania inności fizycznej. Każda gra jest okazją do ćwiczeń i podnoszenia sprawności fizycznej. Możliwość współzawodnictwa mobilizuje do systematycznego zwiększania umiejętności, a w konsekwencji przełamywania barier psychologicznych i podjęcia aktywności społecznej. W ramach tej funkcji zaprojektowana jest również zjeżdżalnia zamontowana na naturalnym spadku terenu, umożliwiającą przesadzenie na nią bezpośrednio osoby z wózka inwalidzkiego. Ćwicząca osoba niechodząca na dole ślizgu przesadzana jest na wózek który istniejącym chodnikiem wyjeżdża na górę.

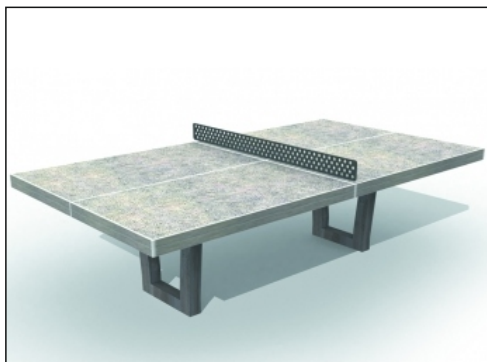
## **PLACE ZAJĘĆ RUCHOWYCH I UMYSŁOWYCH**

W miejscu zacienionym drzewami zaprojektowane zostały urządzenia do zajęć umysłowych - gier edukacyjnych i rekreacji z tym związanej:

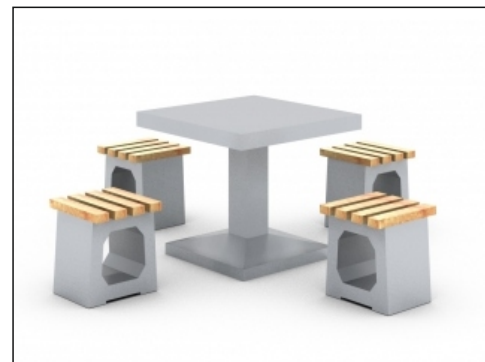
- betonowy stół do ping ponga
- stół do gry w warcaby / szachy
- stół do gry w chińczyka
- huśtawka ogrodowa

Urządzenia projektowane są na istniejącej nawierzchni trawiastej, na podłożu wyrównanym, uwałowanym, uzupełnionym zasiewem trawy. Urządzeniom towarzyszą ławki dla obserwatorów gier.

**Betonowy stół do ping ponga**



**Betonowy stół do gry w szachy**



**Betonowy stół do gry w chińczyka**



**Huśtawka**



Place zajęć ruchowych i rekreacji zaprojektowane są na otwartej przestrzeni, pozbawionej drzew, nasłonecznionej. Urządzenia zamontowane zostaną na istniejącym trawniku.

Plac wyposażony jest w następujące urządzenia:

- a) pojedyncza huśtawka midi
- b) podwójna huśtawka midi
- c) gniazdo „Plaster Miodu” – ruchome
- d) huśtawka 12-osobowa „Super Lina”
- e) potrójna tablica rysunkowa
- f) gra integracyjna Kółko i Krzyżyk
- g) zjeżdżalnia
- h) karuzela na platformie z oparciem
- i) ptasie gniazdo sprężynowe
- j) huśtawka Krab
- k) huśtawka Snake



**Huśtawka dla dzieci niepełnosprawnych Midi**



**Gniazdo plaster miodu – ruchome**



**Huśtawka wieloosobowa "Super lina" Midi**



**Tablica rysunkowa potrójna**



**Gra interaktywna „Kółko i Krzyżyk”**



**Karuzela**



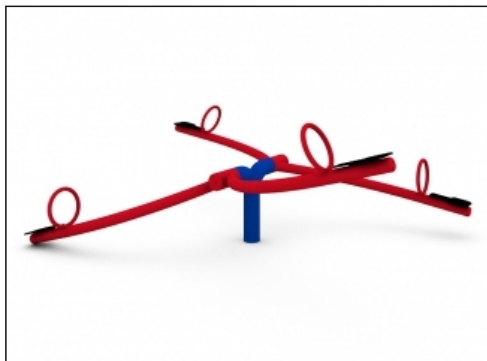
**Zjeżdżalnia schodkowa**



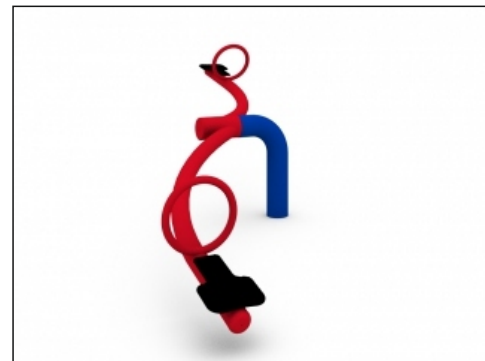
**Oryginalne ptasie gniazdo sprężynowe**



**Huśtawka Krab**



**Huśtawka Snake**



## **BOISKO WIELOFUNKCYJNE, BIEŻNIA PROSTA, SKOCZNIA W DAL,**

Projektowane w ramach niniejszej inwestycji boisko wielofunkcyjne jest o wymiarach 46,30 m x 28,30 m. W jego skład wchodzi:

- boisko do piłki ręcznej o wymiarach 38m x 18m,
- dwa boiska do koszykówki o wymiarach 26m x 14 m
- oraz boisko do siatkówki 18m x 9 m.

### **A) NAWIERZCHNIA BOISKA WIELOFUNKCYJNEGO, BIEŻNI ORAZ ROZBIEGU SKOCZNI**

Nawierzchnia boiska bieżni oraz rozbiegu skoczni, zaprojektowana została jako poliuretanowa, natryskowa na elastycznej podbudowie. Płyta boiska jest bezspadkowa, przepuszczalna dla wody opadowej.

### **B) OGRODZENIE BOISKA**

Boisko jest ogrodzone do wysokości 4 m, ogrodzeniem bezcokołowym z siatki stalowej ocynkowanej i powlekanej PCV. W ramach projektu ogrodzenia zaprojektowana jest brama umieszczona w dłuższym boku ogrodzenia.

Ze względu na możliwość wykorzystywania boiska do gry w piłkę nożną, w polu za bramką z zachowaniem odległości min 2,0 m oraz min 1,0 m od ogrodzenia zaprojektowano piłko chwyty zapobiegające uszkodzeniu ogrodzenia kopanymi poziomo piłkami.

#### C) TRYBUNKI

Projektowane trybunki są na żelbetowych elementach prefabrykowanych, siedziska z PVC.

#### D) SKOCZNIA W DAL

Rozbieg skoczni długości 25 m, szerokości 1,22m (w granicach nawierzchni poliuretanowej). Na zewnątrz obrzeża betonowe 8 x 30 cm, których górna krawędź przykryta jest wierzchnia warstwą natryskową poliuretanową, zdylatowaną od płaszczyzny rozbiegu. Skocznia o wymiarach 3,0 x 6,0 m.

#### E) BIEŻNA PROSTA

Projektowana bieżnia jest trzytorowa długości 55 m i szerokość 3 x 1,25 m.

### **SCENA Z ZADASZENIEM I WIDOWNIĄ NA WOLNYM POWIETRZU**

Scena przeznaczona jest do prowadzenia przedstawień i imprez na świeżym powietrzu.

Pokrycie zadaszienia z blachy płaskiej, stalowej, ocynkowanej. Całość wyposażona w siedziska z PVC.

### **BRAMA I FURTKA OGRODZENIA TERENU DPS**

W ramach prac inwestycyjnych przewidziana jest także wymiana bramy i furtki w istniejącym ogrodzeniu na przedłużeniu przebudowywanej istniejącej drogi. Zaprojektowano bramę przesuwana szerokości 4,5 m, wysokości 1,80 m oraz furtkę

szerokości 1,20m i wysokości 1,80 m. Brama wykonana zostanie z profili stalowych zamkniętych, powlekanych z napędem elektrycznym, natomiast furka otwierana i zamykana mechanicznie.

### **Komponent II – działania szkoleniowe**

W ramach działań szkoleniowych przewidywane jest dofinansowanie studiów podyplomowych oraz kursów i szkoleń specjalistycznych dla wyselekcjonowanej grupy pracowników Domu Pomocy Społecznej w Zgórsku.

Dokształcaniem zostanie objęty zarówno personel merytoryczny jak i medyczny.

Zakres działań szkoleniowych podzielone został na 3 elementy:

A) Studia podyplomowe – skierowane do osób posiadających wyższe wykształcenie

#### **Gimnastyka korekcyjna**

Cel studiów: teoretyczne i praktyczne przygotowanie słuchaczy do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej w przedszkolach, szkołach i placówkach opiekuńczo - wychowawczych.

#### **Asystent osoby starszej i niepełnosprawnej**

Cel studiów: teoretyczne i praktyczne przygotowanie do pełnienia funkcji asystenta osoby starszej i niepełnosprawnej w jednostkach organizacyjnych pomocy społecznej (domach pomocy społecznej, środowiskowych domach samopomocy, klubach seniora, ośrodkach wsparcia dziennego dla osób starszych i niepełnosprawnych) oraz w organizacjach pozarządowych prowadzących działalność dotyczącą opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi.

## **Rehabilitacja narządu ruchu**

Cel studiów: teoretyczne i praktyczne przygotowanie słuchaczy do pracy z pacjentami wymagającymi rehabilitacji narządu ruchu.

## **Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną**

Cel studiów: Umożliwienie uzyskania kwalifikacji pedagoga specjalnego w zakresie edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną, niezbędnej do realizowania specjalistycznych programów rehabilitacyjnych ukierunkowanych na osoby niepełnosprawne. Absolwenci zdobywają wiedzę na temat: potencjału rozwojowego osób z niepełnosprawnością intelektualną, ograniczeń w zakresie funkcjonowanie procesów emocjonalno- motywacyjnych, które gdy są bardzo zaburzone w dużym stopniu dezintegrują prawidłowy proces rehabilitacyjny, etiologii, patomechanizmów i objawów zaburzeń, które utrudniają tym osobom prawidłowe funkcjonowanie.

Wiedza teoretyczna i umiejętności praktyczne zdobyte podczas praktyk dają możliwość poznania najnowszych metod terapeutycznych potrzebnych do monitorowania przebiegu procesu rehabilitacyjno- edukacyjno- terapeutycznego.

Podjęte studia na kierunku „Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną” pozwolą mi w pełni wykorzystać możliwości rehabilitacyjne poszczególnych przystanków ścieżki zdrowia. Wiedza i umiejętności jakich nabędę w trakcie studiów wyposażą mnie w nowe kreatywne podejście do realizacji podejmowanych działań w trakcie procesu rehabilitacji. Ścieżka zdrowia będzie stanowić uzupełnienie programu edukacyjnego i rehabilitacyjnego osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zajęcia na ścieżce pozwolą na bardziej wszechstronne kształtowanie ogólnej sprawności organizmu i cech motorycznych, a także kształtowanie pozytywnych nawyków.

B) Kursy specjalistyczne - skierowane do osób posiadających wykształcenie średnie oraz wyższe



## **Nordic Walking**

Specjalistyczny kurs instruktorski Nordic Walking zakończony otrzymaniem certyfikatu Instruktora Nordic Walking. Kurs obejmuje pełen zakres metodyki i dydaktyki techniki Nordic Walking. Skupia się na praktycznym podejściu do treningu i różnorodności ćwiczeń, tak by kursanci mogli poznać szeroki wachlarz umiejętności i prowadzić treningi tak by każdy był ciekawy.

Na szkoleniu w części teoretycznej omawiana jest szczegółowo między innymi prawidłowa technika, aspekty zdrowotne, sprzęt, zasady prawidłowego treningu wskazania i przeciwwskazania do treningu. W części praktycznej poznaje się prawidłowe techniki i przedstawiamy szeroki wachlarz ćwiczeń nauczających i doskonalących technikę. Ponadto prezentowane są ćwiczenia integracyjne, zabawowe, siłowe, rozciągające, koordynacyjne. Kursanci poznają jak w praktyce powinien wyglądać prawidłowy i ciekawy trening. Uczestnicy mają możliwość weryfikacji postępów w czasie nagrania kamerą filmową w połowie i na końcu szkolenia. Każdy z kursantów otrzymuje profesjonalne materiały szkoleniowe.

## **Rekreacja ruchowa**

Kurs obejmuje poznanie następujących zagadnień:

- Teoria i metodyka rekreacji
- Biologiczne podstawy rekreacji
- Podstawy pedagogiki i socjologii

- Organizacja i marketing imprez rekreacyjnych
- Terenowe ćwiczenia rekreacyjne
- Gry i zabawy rekreacyjne
- Zespołowe gry sportowe

### **IBITA Bobath**

Metoda NDT Bobath jest wiodącą na świecie metodą terapii pacjentów z uszkodzeniem ośrodkowego neuronu ruchowego. Postępowanie rozwiązujące problemy badania i leczenia pacjentów z zaburzeniami napięcia mięśniowego, zaburzeniami ruchu i aktywności spowodowanymi uszkodzeniem układu nerwowego.

Celem koncepcji jest optymalizacja wszystkich funkcji życiowych poprzez poprawę kontroli posturalnej i torowanie ruchów selektywnych oraz regulację napięcia mięśniowego. W koncepcji NDT Bobath terapia pacjentów z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego stara się rozwiązać problemy i zaburzenia funkcji, ruchu i napięcia mięśniowego. W metodzie tej kładzie się nacisk na normalizację napięcia mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę, naukę prawidłowych wzorców ruchowych i wygaszanie nieprawidłowych reakcji.

Metodę NDT Bobath stosujemy:

- w badaniu i terapii pacjentów z niedowładem połowicznym po udarze mózgu,
- w usprawnianiu pacjentów z chorobą Parkinsona,

- w fizjoterapii pacjentów ze stwardnieniem rozsianym,
- w stanach po urazach ośrodkowego układu nerwowego,
- u dorosłych z neurogennymi zaburzeniami ruchu o charakterze zapalnym czy zwyrodnieniowym,
- u osób z opóźnieniem psychoruchowym,
- u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym,
- w rehabilitacji wrodzonych wad stóp,
- w przypadku uszkodzenia splotu barkowego,
- u osób z urazami mózgowo-czaszkowymi.

Połączenie możliwości jakie daje ścieżka zdrowia z fachową wiedzą jak prawidłowo planować, prowadzić i korygować błędy w danej jednostce chorobowej z koncepcją terapii Bobath pozwala na zastosowanie efektywnej terapii i stymulacji nerwowo- mięśniowej osób z zaburzeniami układu ruchu i układu posturalnego związanego z nieprawidłowym rozkładem napięcia mięśniowego i przeciążeniem struktur pasywnych. Ścieżka zdrowia to świetne miejsce na specjalistyczną rozgrzewkę, ćwiczenia ogólnorozwojowe i rekreację. Realizacja podstawowych wymagań, jakie stawia się przed sprawnościową ścieżką zdrowia to wszechstronne oddziaływanie na organizm i powszechna dostępność.

C) Szkolenia specjalistyczne - skierowane do osób posiadających wykształcenie średnie oraz wyższe

Szkoleniami zostaną objęci wszyscy pracownicy uwzględnieni w projekcie. Ich tematyka jest związana poznaniem przepisów i zasad 10 dyscyplin sportowych oraz dostosowania ich na potrzeby organizacji i przeprowadzania zawodów z udziałem osób niepełnosprawnych. Kursy będą dotyczyły następujących dyscyplin: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, tenis stołowy, badminton, tenis ziemny, piłka ręczna, bocce, lekkoatletyka oraz gimnastyka artystyczna.

### **Działania promocyjne**

Główne cele działań informacyjnych i promocyjnych w ramach SPPW obejmują:

- ✓ informowanie opinii publicznej o SPPW, jego realizacji i wynikach, w szczególności w celu zwiększenia świadomości publicznej na temat wkładu Szwajcarii w promowanie spójności społeczno-gospodarczej w Polsce,
- ✓ informowanie potencjalnych beneficjentów o Programie i zachęcanie ich do udziału, jak również udzielanie im informacji, niezbędnych w procesie aplikacyjnym,
- ✓ motywowanie i wspieranie beneficjentów w poprawnej i efektywnej realizacji projektów
- ✓ promowanie celów SPPW, tj. zmniejszanie różnic społeczno-gospodarczych w UE i w Polsce, jak również promowanie korzyści płynących z wdrażania Programu,
- ✓ promowanie, wspieranie i zachęcanie do dialogu i współpracy pomiędzy przedstawicielami sektora publicznego, prywatnego i pozarządowego, jako kluczowego aspektu realizacji celów SPPW,
- ✓ zapewnienie przejrzystości, w szczególności w zakresie wyboru projektów, kontraktacji zarządzania finansowego.

W ramach działań promocyjnych przewiduje się następujące elementy:

1. Tablica informacyjna w okresie trwania projektu
2. Tablica pamiątkowa po zakończeniu projektu
3. Oznakowanie dokumentów
4. Informacje prasowe
5. Informacje na stronie internetowej Beneficjenta
6. Plakaty i roll-upy
7. Konferencje, spotkania informacyjno-promocyjne
8. Materiały drukowane i audiowizualne

## **Spoleczne skutki inwestycji**

Głównym celem realizacji Projektu jest poprawa jakości usług świadczonych przez Dom Pomocy Społecznej. W skali kraju jest to przedsięwzięcie wyprzedzające rynkowe trendy a jednocześnie wychodzące naprzeciw potrzebom podopiecznych DPS. Analizy demograficzne wykazują na stale wzrastający popyt na usługi opiekuńcze. Unowocześnianie infrastruktury ośrodka jest, więc krokiem do poprawy funkcjonowania placówki, co korzystnie wpłynie na mieszkańców i społeczeństwo.

Przedmiotem realizacji Projektu jest nowoczesne zagospodarowanie terenu wokół Domu Pomocy Społecznej w Zgórsku, przystosowując go jednocześnie do potrzeb rehabilitacyjnych i sportowych osób niepełnosprawnych zamieszkujących w DPS. Projekt przyczyni się, więc nie tylko do efektywniejszego, bardziej estetycznego zagospodarowania terenów DPS, ale także dzięki wytworzonej infrastrukturze pozwoli na korzystanie podopiecznych z nowoczesnych technik rehabilitacyjnych. Planowane zagospodarowanie wytworzonych obiektów zostało opisane w rozdziale 7 - Szczegółowy opis inwestycji.

Korzyści wynikające dla mieszkańców DPS w ramach realizacji Projektu wyszczególniono poniżej.

### **Ogólne usprawnienie:**

- zwiększenie zakresu ruchu w stawach,
- wzrost siły mięśniowej,
- wzrost masy mięśniowej,
- poprawa rozwoju psychomotorycznego,
- rozciągnięcie mięśni,

- poprawa koordynacji ruchowej wzrokowo-ruchowej,
- poprawa zmysłu równowagi.

**Wartości poznawcze:**

- nauka nowych dyscyplin sportowych,
- nauka nowych gier i zabaw,
- możliwość trenowania różnych dyscyplin w komfortowych warunkach,
- poprawa świadomości własnego ciała,
- rozwój zainteresowań kulturalno-oświatowych.

**Wartości psychologiczne:**

- podniesienie samooceny,
- podniesienie poczucia własnej wartości,
- przeciwdziałanie wyizolowaniu,
- zapobieganie poczuciu alienacji od społeczeństwa,
- stwarzanie warunków do utożsamiania się ze społecznością lokalną i ponadlokalną.



Jak zaznaczono powyżej realizacja inwestycji spowoduje powstanie korzyści dla mieszkańców DPS na wielu płaszczyznach. Niewątpliwą korzyścią dla mieszkańców DPS jest możliwość użytkowania odnowionego boiska i terenu wokół ośrodka. Wykorzystanie w czasie zajęć rehabilitacyjnych nowoczesnych sprzętów przyczyni się do poprawy sprawności fizycznej podopiecznych. Dzięki urządzeniom zlokalizowanym na terenie obiektu mieszkańcy DPS będą mogli wykonywać ćwiczenia do tej pory dla nich nieosiągalne, niemożliwe do wykonania. Sprzęty przewidziane do instalacji na terenie obiektu będą odpowiednio przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych co przełoży się na bezpieczniejsze i bardziej komfortowe wykorzystanie w trakcie zajęć przez mieszkańców.

Realizacja projektu pozwoli także na rozwój wartości poznawczych mieszkańców DPS. Poszerzona oferta zajęć, w jakich uczestniczą podopieczni pozwoli im na poznanie nowych dyscyplin sportowych, gier i zabaw. Mieszkańcy będą mogli dzięki temu rozszerzyć swoje zainteresowania, a także poprawić świadomość własnego ciała.

Niezwykle istotnym aspektem realizacji inwestycji jest wpływ na psychikę mieszkańców. Zajęcia prowadzone przy wykorzystaniu powstałej infrastruktury, pozwolą na podwyższenie poczucia własnej wartości mieszkańców, a także poprawę ich kondycji psychicznej. Jak twierdzi wielu lekarzy, w sferze duchowej człowieka tkwią siły uzdrawiające różne choroby a zaniedbania na tym odcinku stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia jednostki. Na jakość życia ludzi starszych i niepełnosprawnych, ich adaptację do nowych warunków życia ma ogromny wpływ atmosfera placówki, jej wygląd i profesjonalna pomoc ze strony personelu. Całościowy proces opieki nad pacjentem cechować powinna świadoma orientacja na pacjenta, myślenie w kategoriach jego dobra. Cel Projektu jest właśnie skierowany na realizację potrzeb podopiecznych ośrodka, podniesienie standardów usług świadczonych przez DPS. Wszystko to niewątpliwie będzie mieć pozytywny wpływ na mieszkańców w wielu sferach ich życia.

W ramach projektu przewiduje się zagospodarowanie terenu wokół Domu Pomocy Społecznej. Oprócz obiektów sportowych powstaną także alejki spacerowe oraz tereny zielone, które będą mogły być wykorzystane przed podopiecznych

ośrodka i ich rodziny w trakcie odwiedzin. Bardziej przyjazne otoczenie przyczyni się to do uprzyjemnienia wizyt na terenie ośrodka, a tym samym poprawy kontaktów podopiecznych z rodzinami.

Warto także zaznaczyć, że wytworzona infrastruktura będzie mogła być także wykorzystywana w celu organizacji imprez okolicznościowych bądź cyklicznych. Wówczas korzyści z projektu odczują także osoby nie zamieszkujące na stałe w DPS. Unowocześnione obiekty wokół ośrodka pozwolą na przyjęcie większej ilości chętnych niż miało to miejsce do tej pory przy tego typu sytuacjach. Realizacja projektu będzie więc korzystna nie tylko dla mieszkańców DPS.

W ramach realizacji projektu przewiduje się także podniesienie kwalifikacji zawodowych personelu DPS. Dzięki różnego rodzaju studiom podyplomowym, kursom i szkoleniom specjalistycznym kadra będzie mogła podnieść swoje kwalifikacje w zakresie wykonywanych obowiązków. Korzyści społeczne płynące z tego faktu są szerokie. Z jednej strony pracownicy będą mogli zapoznać się z nowoczesnymi technikami pomocy i współpracy z osobami niepełnosprawnymi. Niewątpliwie przełoży się to na ubogacenie i urozmaicenie przeprowadzanych zajęć. Szerszy wachlarz narzędzi stosowanych w pracy przez fizjoterapeutów i innych pracowników z pewnością przełoży się na polepszenie atmosfery w czasie zajęć. Poszerzona zostanie zatem oferta zajęć z jakich korzystać będą podopieczni DPS.

Z drugiej strony warto zauważyć korzyści wynikające ze szkoleń dla samej kadry. Realizacja własnych ambicji edukacyjnych i spełnianie się w pracy było przedmiotem prac wielu socjologów. Maslow w swojej piramidzie potrzeb jako jeden z pięciu podstawowych czynników kształtujących potrzeby człowiek podał samorealizację. Zauważył on jak istotnym dla człowieka jest możliwość zdobywania i poszerzania wiedzy, a tym samym rozwijania siebie. Realizacja Projektu pozwoli, więc na spełnienie tych potrzeb wśród kadry. Pracownicy dzięki udziałowi w szkoleniach, będą mieli możliwość samorozwoju, co przełoży się na podwyższenie poczucia spełnienia w pracy i podniesienia własnej samooceny. Urozmaicenie prowadzonych zajęć, wykluczenie rutyny i powtarzalności będzie także korzystnie wpływać na ograniczenie możliwości wypalenia zawodowego wśród

pracowników. Warto także zaznaczyć, że w teorii zarządzania możliwość samorealizacji jest jednym z narzędzi motywacji pracowników.

Biorąc powyższe pod uwagę realizacja Projektu pozwoli nie tylko na poszerzenie wiedzy pracowników, urozmaicenie zajęć oferowanych podopiecznym, ale przyczyni się także do większego zaangażowania pracowników w swoje obowiązki. Odpowiednio przygotowany i zmotywowany pracownik będzie także pozytywniej wpływał na podopiecznych, co w przypadku pomocy socjalnej jest niezwykle ważne. Budowanie odpowiednich relacji z mieszkańcami przyczynia się bowiem do zwiększenia ich poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Korzyści wynikające z realizacji projektu w szerokim zakresie dotyczą mieszkańców DPS. Poprawa jakości świadczonych usług przyczyni się do pozytywnego wpływu na sprawność fizyczną, ale i psychiczną mieszkańców. Korzyści wynikające z odnowionej infrastruktury odczują także rodziny podopiecznych DPS, którzy będą mogli w trakcie odwiedzin korzystać z estetycznie przygotowanego terenu wokół ośrodka. Z wytworzonej infrastruktury będą mogły korzystać także osoby nie przebywające na stałe w DPS – nowoczesne boisko pozwoli na organizowanie imprez cyklicznych dla większej ilości osób niż miało to miejsce do tej pory. Wszystkie opisane powyżej aspekty świadczą o niepodważalnej zasadności ekonomicznej i społecznej realizacji przedsięwzięcia.

**Wszelkie informacje dotyczące stanu realizacji projektu można uzyskać pod adresem internetowym <http://www.biuletyn.abip.pl/dpszgorsko>**

*Dziękujemy za uwagę.  
Zapraszamy ponownie.*

*PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO  
PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ*

*PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ POWIAT KIELECKI*

*Dom Pomocy Społecznej w Zgórsku  
ul. Szewska 28  
26-052 Nowiny  
tel. 41 366 75 75  
fax 41 346 53 44  
dps.zgorsko@pro.onet.pl*