

# Sport jako narzędzie aktywizacji społecznej i zawodowej oraz integracji osób z niepełnosprawnościami

Monika Mazur

„Szukam siły nie po to, aby się wywyższać nad moimi braćmi,  
lecz aby pokonać mego największego wroga: mnie samego”

Sioux

# SPORT

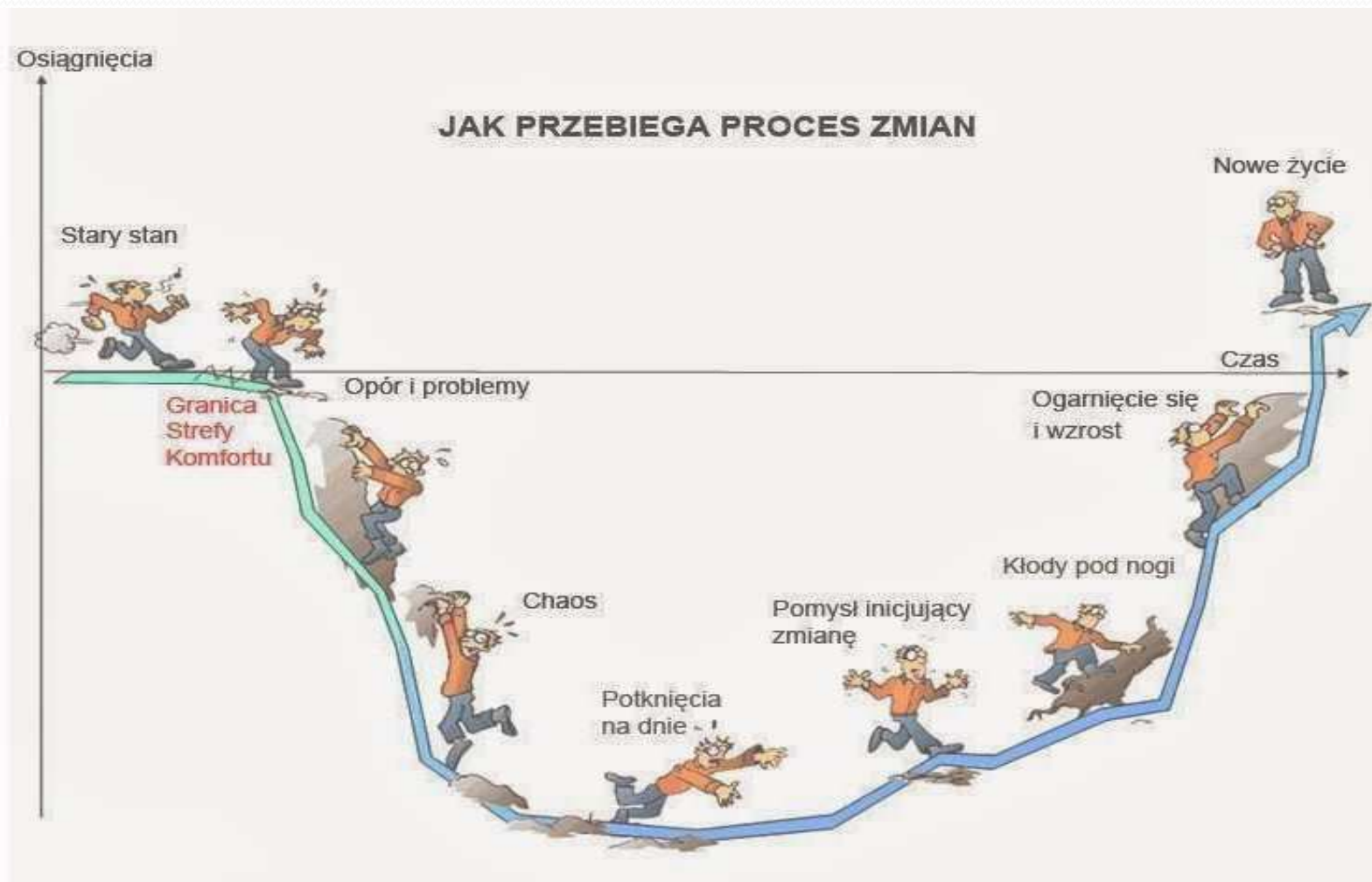
- Sport to aktywność. To zmaganie z własnymi słabościami i ich przezwyciężanie.
- To walka z własnymi wyobrażeniami o niemożności wykonania pewnych czynności.
- To droga do samodzielności i samorealizacji.
- Daje satysfakcje z pokonanych słabości, wyzwala chęć rywalizacji, działania.
- Utrzymuje nas w dobrej formie psychicznej i fizycznej.
- Sprzyja podnoszeniu sprawności fizycznej oraz pokonywaniu barier psychicznych, fizycznych i społecznych.
- Pomaga w osiągnięciu niezależności i samodzielności życiowej.
- Dzięki niemu pokonujemy własną niewiarę, niepewność i zniechęcenie. A dzięki temu łatwiej jest żyć.

By robić to wszystko:

- po pierwsze musisz chcieć
- po drugie - być jak najbardziej samodzielnym(a)



# Utrata sfery komfortu-aktywizacja zawodowa





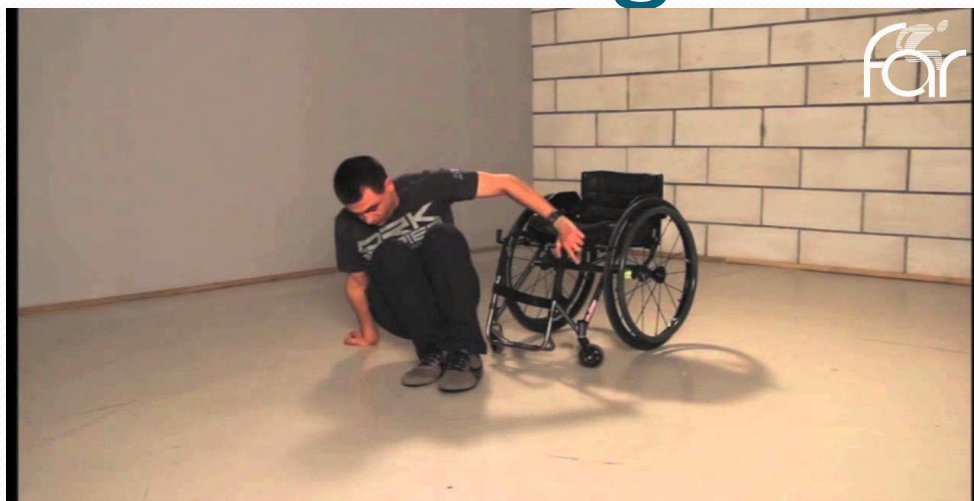
# Fundacja Aktywnej Rehabilitacji

FAR poprzez sport ułatwia odzyskanie sprawności fizycznej i poczucia własnej wartości.

Model AR –schodami w górę



# Samooobstuga





# Technika Jazdy





# Ćwiczenia





# Dyscypliny na obozach - łucznictwo



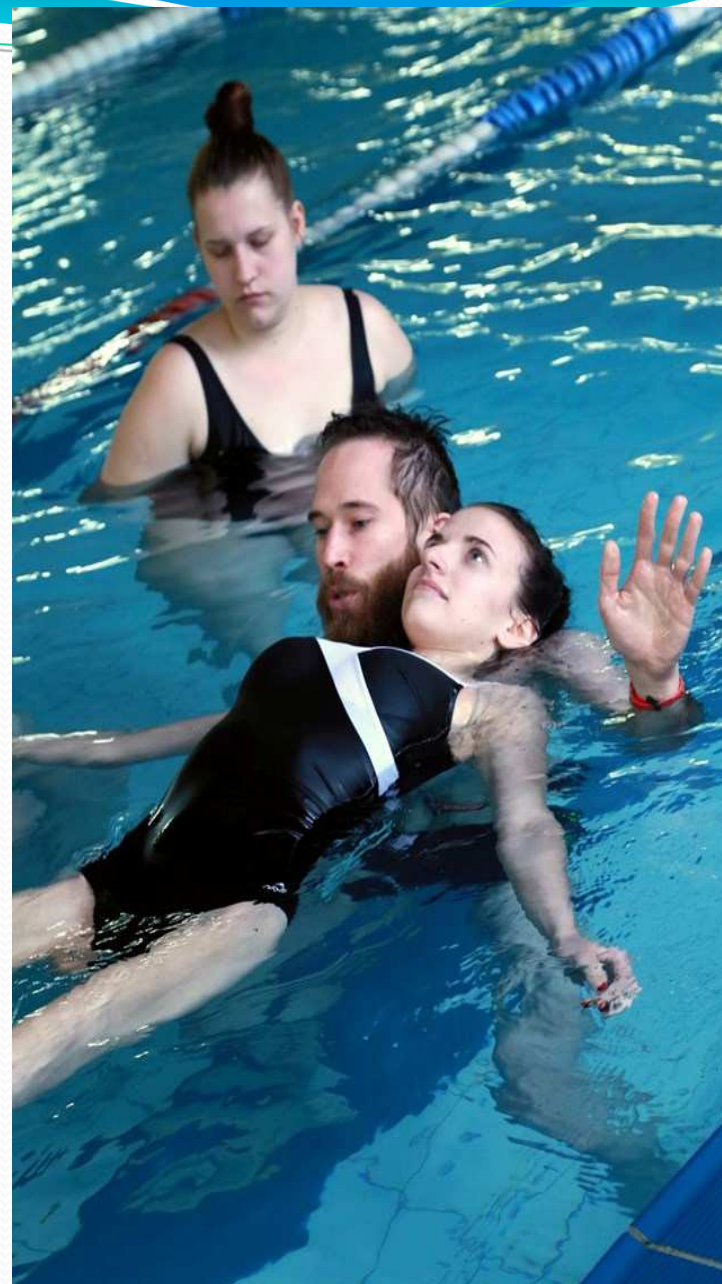
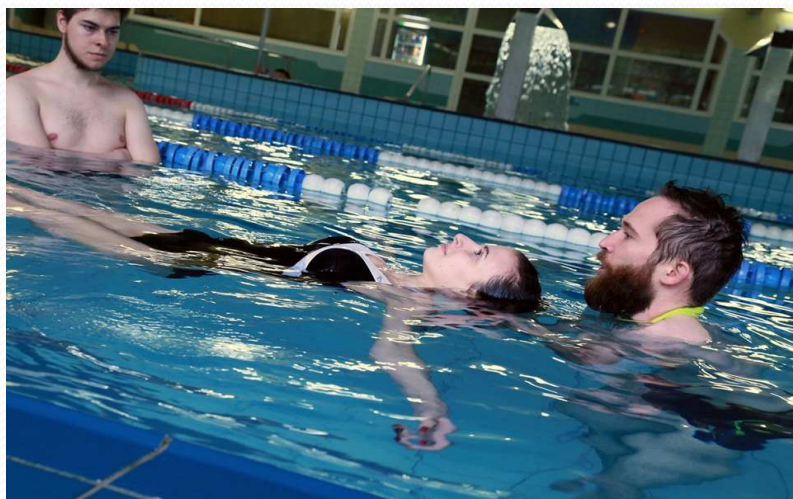


# Tenis stołowy





# Pływanie





# Boccia





# Pozostałe;

koszykówka na wózkach  
rugby na wózkach  
szermierka  
nurkowanie  
jazda konna  
tenis ziemny  
unihokej  
taniec na wózkach i inne







# Po powrocie

- znajdź dyscyplinę, która odpowiada Twoim zainteresowaniom i możliwościom
- sprawdź czy możesz ją trenować u siebie w regionie
- spróbuj



# W regionie łódzkim

- zajęcia ogólnie usprawniające
- Rugby
- Unihokej
- Curling
- Crossfit
- Boccia
- Koszykówka
- Pływanie
- Taniec na wózkach
- Siłownia
- Tenis stołowy





# Sport i integracja

Każdy ma swoją górę do zdobycia.....



**ZDOBYWAMY  
GÓRĘ KAMIĘŃSK**





# Sport od najmłodszych lat

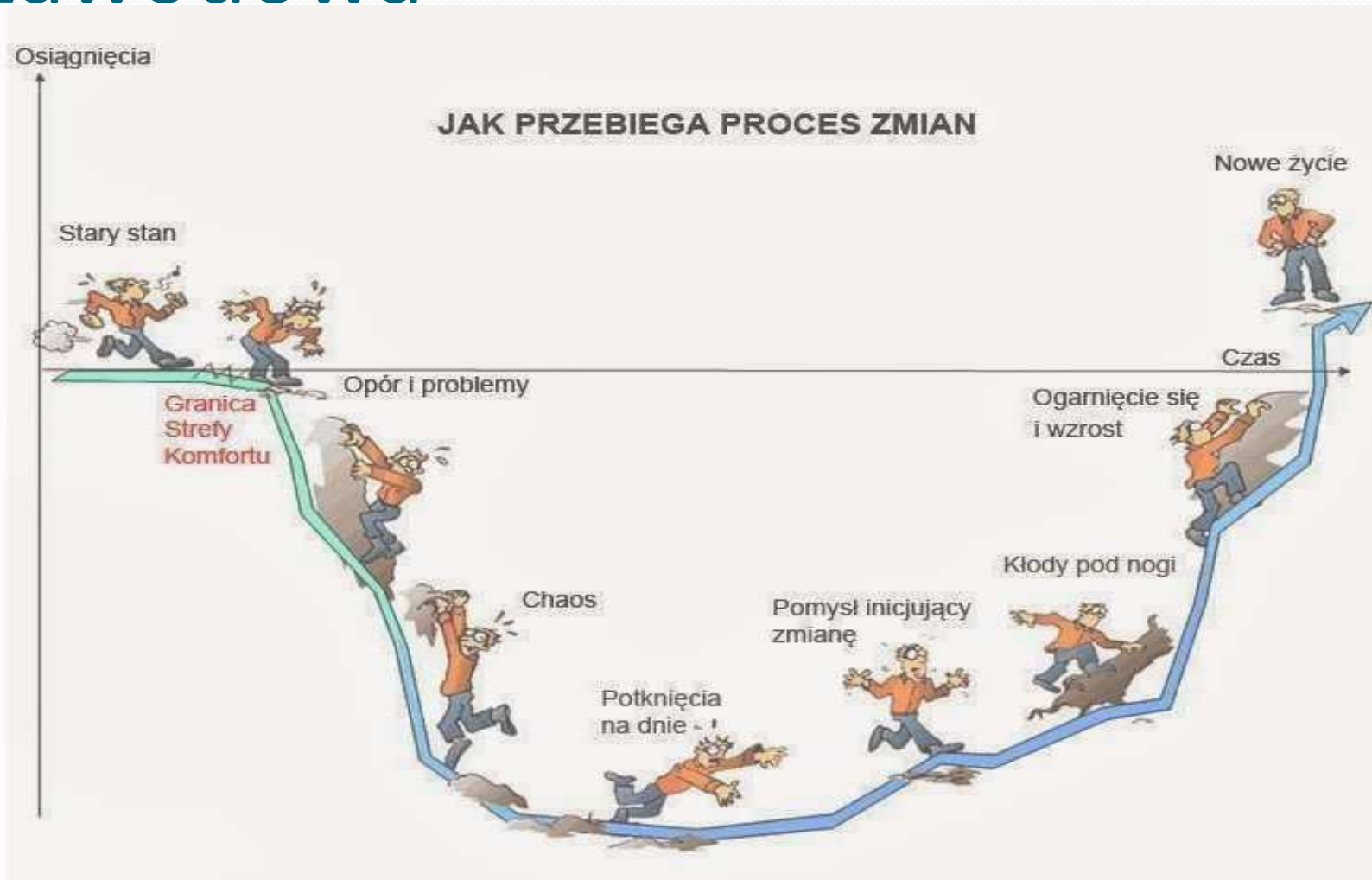


# Co daje sport

- pomaga odzyskać wiarę we własne siły i możliwości
- zwiększa poczucie solidarności i przynależności do grupy
- umożliwia współzawodnictwo
- uczy wygrywania i przegrywania
- budzi optymizm życiowy
- pomaga przezwyciężyć niedomagania fizyczne
- przywraca radość życia
- uczy współżycia z otoczeniem



# Utrata sfery komfortu-aktywizacja zawodowa



# Dopóki walczysz jesteś zwycięzcą



Dziękuję za uwagę

[www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

