



Bsport+

Newsletter

PROGRAM BUDOVANIA KAPACÍT

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



PROGRAM BUDOVANIA KAPACÍT

Newsletter 3

Program budovania kapacít Bsport je k dispozícii na stránke <https://www.bsportplus.eu/capacitybuilding/>

Táto stránka načrtá pohľad na každého partnera v rámci projektu BSport +, ktorý sme získali počas našich pilotných aktivít zameraných na zvýšenie fyzickej aktivity PwD. Dúfame, že táto stránka bude slúžiť ako zdroj inšpirácie pre ostatných záujemcov o zvýšenie fyzickej aktivity nielen pre PwD. Program sme testovali v rôznych krajinách EÚ - čítajte ďalej a dozviete sa viac o jeho výsledkoch.



PILOTNÉ TESTOVANIE CBP V PARTNERSKÝCH KRAJINÁCH

ŠVÉDSKO_ KTH

En KTH hay muchas actividades relacionadas con el deporte y la salud. Actualmente, KTH está Na KTH je mnoho aktivít súvisiacich so športom a zdravím. KTH v súčasnosti plánuje vybudovať centrum pre športové inžinierstvo, ktoré bude v prevádzke do konca roka. V oblasti BSport + - Domovská stránka projekt je pripravená. Prebiehajú práce na overení presnosti polohovania nášho nápadu pre zrakovo postihnutých plavcov. Prototyp aplikácie je teraz k dispozícii na App Store spoločnosti Garmin. Zisťujeme, ako možno robotiku využiť na zapojenie postihnutých ľudí do fyzickej aktivity. Cieľom je urobiť prvú skúšku v rámci BSport+. Po tom, čo sa roztopil sneh opäť pokračuje trail cyklistika, a to ako so skupinami mladých PWD a novými lídrami - obrázok je z jedného školenia nových lídrov, do ktorého sme sa zapojili.

SLOVINSKO - Ozara d.o.o.

Spoločnosť OZARA d.o.o. implementovala počas predchádzajúcich mesiacov praktické aktivity v rámci pilotného testovania CBP. Pôvodnou myšlienkou a cieľom tejto činnosti bolo pripraviť pilotný projekt miestneho/susedného mesta na testovanie a validáciu CBP, pričom sa pracovalo na spoločnom ekosystéme a mechanizmoch vytvorených na základe výsledkov predchádzajúcich projektov vrátane HEPA Policy Lab a návrhu politického rámca.

Prvá testovacia akcia sa uskutočnila už v júni 2021 pri príležitosti Medzinárodného dňa športu s cieľom upraviť stratený čas v rámci viacerých pandemických obmedzení a zvýšiť povedomie o tom, ako veľmi môže každodenná fyzická aktivita a partnerská podpora ovplyvniť pohodu na pracovisku - v spolupráci so zamestnancami OZARA ZC d.o.o. (Pracovné centrum) sme motivovali a zhromaždili viacgeneračný a rôznorodý tím. Na podporu PA, partnerskej podpory a v mene výmeny budúcich možností spolupráce pre ciele akcie s cieľom podporiť všeobecnú myšlienku začlenenia osôb so zdravotným postihnutím do HEPA bola



zorganizovaná cyklistická prehliadka. Viac informácií nájdete na:

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

V roku 2022 sme pokračovali dvoma podujatiami, počas ktorých sme najprv predstavili myšlienku CBP a možnosti replikácie s podpornou organizáciou. V rámci predchádzajúcich skúseností a súčasného spoločenského vývoja aj v súvislosti s prvkami inklúzie, partnerskej podpory a posilnenia zdravšieho životného štýlu sme však zistili, že skutočný potenciál CBP spočíva v spojení so širšou komunitou – preto sa uskutočnili ďalšie dve podujatia so širšou miestnou komunitou, kde PwD spoznali svojich rovesníkov z iných organizácií, ich profesionálnych pracovníkov a širšiu miestnu komunitu, ktorá spája tradičné folklórne a tanečné aktivity v regióne Pomurje; v regióne Korutánsko sme sa spojili s mimovládnu organizáciou špecializovanou na sociálne začlenenie PwD a bol zorganizovaný špeciálny turistický výlet s cvičeniami, kde sa rovesníci navzájom spoznali, podporovali a povzbudzovali pri práci. Spain- Fundación INTRAS.

ŠPANIELSKO - Fundación INTRAS

Vo Fundación INTRAS vykonávame pilotnú turistickú činnosť. Stále viac lekárov predpisuje "ísť sa vyvetrať" a tým liečiť našu myseľ a telo. Turistika je ideálnym športom na zmiernenie príznakov duševného nepohodlia. Výhody, ktoré prináša, sú viaceré. Uvádzame niektoré z nich:



- Pomáha nám dobíjať duševnú energiu. Turistika v prírode po dobu 90 minút pomáha vyčistiť myseľ. Je vedecky dokázané, že hladina melanchólie a negatívnych myšlienok výrazne klesá.
- Pomáha zlepšiť našu náladu, pretože cvičenie vonku uvoľňuje endorfíny, vďaka ktorým sa cítime lepšie. Budeme sa cítiť vitálnejší a naša energia sa zvýši.
- Pomáha socializovať sa. Turistika so skupinou ľudí, ktorých nepoznáme, nás "núti" spoznávať nových ľudí. Je to dobrá príležitosť na budovanie nových sociálnych vzťahov.
- Zlepšuje naše sebavedomie, aj keď začíname s ľahkými turistickými chodníkmi. Dôležité je postupne dosahovať malé ciele.
- Turistika nám pomôže odpojiť sa od technológie a zlepšiť naše nastavenie mysle pri riešení rôznych problémov

Vďaka našim počiatočným skúsenostiam môžeme potvrdiť, že turistika je pútavou aktivitou, ktorá prináša veľa výhod pre duševné zdravie. Cítiť energiu, ktorá prúdi zo stromov, rastlín, riek, vtákov, jazier, vetra, svetla, ... lieči všetko..

Európska univerzita v Tirane

Priestory Európskej univerzity v Tirane navštevuje v mesiacoch apríl - máj približne 30 detí vo veku od 10 do 16 rokov (v sprievode rodičov).

Cieľom projektu je poskytnúť osvedčené postupy pre zdravý životný štýl a alternatívy k športovým aktivitám pre mladých ľudí a deti so zdravotným postihnutím. Je určený jednotlivcom, ktorí viac ako ktokoľvek iný potrebujú dobre premyslený plán programu, ktorý ovplyvní ich kvalitu života.

UET je zameraná na jedincov s diabetom. Cieľom je naprogramovať rutinu zdravého správania. Projekt pozostáva z navrhovania zdravých stravovacích návykov, fyzickej aktivity a implementácie prísnych pravidiel, ktoré cukrovka vyžaduje na základe celosvetových skúseností v spolupráci s miestnymi endokrinológmi.

Akademickí pracovníci v UET sa prispôbili okolnostiam a zaviazali sa sledovať deti s diabetom. Aký bol cieľ? Prispôbenie zdravého životného štýlu a vytvorenie platformy spolupráce, ktorá prináša rozvojovú synergiu a podporu deťom s diabetom. Budovaním aktívnej a kooperatívnej siete sa podarilo spojiť Združenie detí a mládeže s diabetom, endokrinológov v hlavných mestách krajiny, lekárov a pracovníkov pediatrického endokrinologického oddelenia QSUT.

Systematickým kontaktom s rodičmi a deťmi sa vytvorila atmosféra produktívnej spolupráce.

Jedným z predpokladaných produktov projektu B-SPORT + bol rozvoj športovo-vzdelávacích aktivít organizovaných v športových zariadeniach UET, kde sa špecializovaní lekári, študenti ošetrovateľstva, tréneri, odborníci na výživu spojili pre jeden cieľ:

Budovanie funkčných kapacít na pomoc deťom a podporu ich rodičov.

Činnosti boli navrhnuté a rozvíjané ako multifunkčné podujatia so zameraním na:

1. Cenné informatívne rozhovory o špecifikách, ktoré diabetes prináša.
2. Zdieľanie skúseností medzi deťmi a ich rodičmi v súvislosti so stigami a ťažkosťami každodenného života detí a rodičov.

3. Rozvoj športových aktivít a meranie hladiny cukru pred a po cvičení s cieľom obdržať spätnú väzbu v živote mladých ľudí.
4. Vzdelávanie s ohľadom na myšlienku, že každý jednotlivec s diabetom si plne uvedomí svoje možnosti a neobmedzené limity, aby vedel riadiť každodenný život tým najlepším spôsobom.

Povedomie o presadzovaní základných pravidiel budovaním vlastného životného štýlu bez toho, aby sa z nich stali otroci.

Fyzická aktivita a rôzne hry, ukončenie dní aktivitami organizovanými v rámci projektu.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtWlKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647)

WONCA, Dánsko

V EQuiPe momentálne testujeme náš turistický program, ktorý predstavuje 5 km dlhý výlet mestom Aarhus. Účastníčkou je 58-ročná žena s cukrovkou 2. typu, ktorá chce byť fyzicky aktívnejšia, ale nerada chodí do posilovne alebo cvičí sama. Tiež je pre ňu veľmi ťažké udržať si aktívny životný štýl, aj keď to naozaj chce.

Okrem toho je dôležité otestovať našu myšlienku, aby sa zabezpečilo, že zásah v teórii zodpovedá realite. Je vždy veľkým potešením stretnúť sa s účastníkom a počuť, čo si myslí, že by sa mohlo zlepšiť a čo už funguje dobre. S účastníčkou sme sa stretli viackrát a zakaždým si výlet užívala a prispievala dobrými nápadmi ohľadom toho, ako si ho vie prispôbiť svojim potrebám.

Keď sme sa prvýkrát stretli, navrhla, aby sme kráčali pomalým tempom a zamerali sa na sociálny aspekt. Ďalšíkrát sme tak zahrnuli pomalšiu chôdzu a sústredili sme sa viac na konverzáciu. Okrem toho nám povedala, že chôdza v spoločnosti s ostatnými, s ktorými má viac spoločného, zvyšuje jej motiváciu podieľať sa na podobných aktivitách. Ako spätnú väzbu na našu turistickú trasu navrhla zelené plochy alebo oblasti s výhľadom na more a ďalej to, že by mali byť prístupné autobusom.

Očakávame, že otestujeme náš turistický výlet s väčším počtom účastníkov, aby sme pochopili sociálnu dynamiku v kombinácii s fyzickým aspektom. Ako vždy sa budeme snažiť zapracovať spätnú väzbu a vylepšiť aktuálny turistický program.

INFAD, Španielsko

Wellness na pracovisku. Wellness program: Cvičenie na pracovisku a zdravé stravovanie (B-Sport)

V júni 2021 sa INFAD stretol, aby prediskutoval, ako by sme mohli vykonať náš test, na koho by bol zameraný, určenie osôb zodpovedných za realizáciu a plnenie úloh, koordináciu a možné združenia na zvýšenie budovania našej komunity. Preto bol prostredníctvom rôznych prostriedkov, ako sú telefonáty a e-maily, nadviazaný kontakt so združeniami zameranými na ľudí so špecifickou cieľovou skupinou, ľudí s problémami duševného zdravia, najmä s tými, ktorí sa nachádzajú v Extremadure, napríklad: FEAFES Mental Health Extremadura; LASS; ARFES, Pro Mental Health; AEXFATP; Mental Health Teams; Get excited, Psychology; Sorapán de Rierios Foundation; LASSUS Association; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Association of Families and Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, Španielsky výbor zástupcov ľudí so zdravotným postihnutím; ProsPort; SportLive.

Keďže sa nenašla žiadna odpoveď, v apríli 2022 sme sa opäť stretli, aby sme prediskutovali niektoré otázky:



- Diskutovalo sa o možných riešeniach.
- INTRAS bola kontaktovaná so žiadosťou o odporúčania alebo iné formy zapojenia.
- Boli navrhnuté nové možné záujmové združenia.
- Všetky CBPs vypracované každým partnerom projektu boli starostlivo sledované.

Na záver sme zistili, že program OZARA odráža našu realitu. Pracovisko zapojené do výskumu ľudí so zdravotným postihnutím.

Cieľom programu je posilnenie zdravia zamestnancov, v rámci zdravého pracovného prostredia.

Podľa rôznych štúdií investície do ľudských zdrojov na pracovisku pomáhajú spoločnostiam znižovať náklady spojené s chorobou, úrazom a práceneschopnosťou, prispievajú k vyššej kvalite výrobkov a služieb, ako aj k väčšej spokojnosti používateľov.

Vzhľadom na to, že na našom pracovisku je pozorovaná nedostatočná fyzická aktivita a sedavý životný štýl, bol program spustený s prihliadnutím na nasledujúce cvičenia:

- Hýbte sa počas celého pracovného dňa. Na pracovisko sa prejdite, prechádzajte sa počas prestávky.
- Vykonajte strečing na zmiernenie nepohodlia spôsobeného držaním tela.
- Krátkodobé relaxačné techniky.
- Začleňte zdravú stravu - nech každý prináša do práce zdravé jedlo.
- Podporujte pravidelnú konzumáciu vody alebo čaju.
- Naplánujte si aktivity alebo workshopy, ako je beh alebo jazda na bicykli s rovnakými dresmi. Tento aspekt bude vysvetlený neskôr.

Bude sa vykonávať ďalšie dva mesiace, aby sa následne vyplnili dotazníky spokojnosti, blahobytu a pokroku, ktoré odrážajú výsledky vzdelávania. Pozornosť sa bude venovať názoru na fyzickú aktivitu, zdravotný stav pred a po, úbytok hmotnosti a zmenu dosiahnutých stravovacích návykov. Okrem toho sa zozbierajú možné zlepšenia a odporúčania poskytnuté účastníkmi. así como a una mayor satisfacción de los usuarios.

TALIANSKO - SiNAPSI: Milujte jedlo a žite zdravo



Testovanie zahŕňa kurz s názvom "Milujte jedlo a žite zdravo."

Cieľom navrhovaného programu je poskytnúť mladým ľuďom s cukrovkou 1. typu sériu online zdrojov (napr. videá, interaktívne nástroje) na získanie základných zručností a odporúčaní na úspešné zvládnutie fyzických a psychických výziev, ktoré predstavuje cukrovka 1. typu v športe a cvičení.

Kľúčové motivácie k fyzickej aktivite pre ľudí s cukrovkou možno rozdeliť do troch hlavných kategórií:

- Potreba vzdelania o cukrovke a cvičení.
- Potreba psychologickéj a sociálnej podpory.
- Potreba individualizovanej podpory.

Multidisciplinárny tím zdravotníckych a športových odborníkov vytvoril mini videá a podporné materiály pomocou skutočne osobne zameraného prístupu.

Medzi oblasti intervencie patrí zdravé stravovanie a strava, šport a fyzická aktivita, emocionálna a psychická pohoda, starostlivosť o telo a všímavosť.

Spoločnou myšlienkou intervencií je boj proti sociálnej stigme sporej so športom a tými, ktorí ju môžu praktizovať, prostredníctvom podpory blahobytu všetkých a šírenia osvedčených postupov.

SLOVENSKO – topcoach

V topcoach sme sa rozhodli pracovať s ľuďmi so svalovou dystrofiou a ľuďmi s depresiou a / alebo stresom. Všetci účastníci boli zapojení do programu Osobná pohoda vďaka Aerobiku a Silových cvičení, rovnako ako do turistiky (alebo podobnej aktivity, s ohľadom na fyzické možnosti). Projekt sa uskutočnil v máji 2022 v hybridnom formáte, osobne aj online, aby sa prediskutovali pocity a pripomienky týkajúce sa plánu. Účastníci boli členmi miestnej telocvične, ktorá je jedným z mála zariadení, ktoré sa špecializuje na prácu s PwD. Zúčastnili sa z rôznych dôvodov, pričom spoločným menovateľom bolo, že chceli zvýšiť úroveň svojej aktivity, aby sa mohli cítiť lepšie - mentálne aj fyzicky. Test bol zhruba mesiac dlhý a nakoniec všetci účastníci vyjadrili, že sa cítia lepšie. Poznámeneali, že aktivity z programu budovania kapacít nie sú dlhé, nezaberajú toľko času z ich dňa, a preto sa ľahko začleňujú do ich každodenného života. Podľa nášho názoru to z nich robí dobrú možnosť na zvýšenie aktivity PwD veľmi prirodzeným spôsobom.

BELGICKO – Trendhuis

Keďže 1/3 pracujúcej populácie v Belgicku vyhlasuje, že má stres a bojí sa vyhorenia, je dôležité poskytovať trénerov v oblasti manažmentu stresu a navrhovať jednoduché riešenia, aby na sebe mohli ľudia pracovať sami.

V Univerzitnej nemocnici v Antverpách Trendhuis zaviedol program „Time2Grow“, v rámci ktorého sme poskytli nielen webovú stránku s testami odolnosti a svedectvami, ale aj dostupné riešenia pre zdravotnícky personál.

Športové aktivity, ktoré sme organizovali, záviseli od toho, čo chceli tréneri a účastníci využívať, napr. chôdza, joga, fitness a pod.

Našími cieľmi boli:

- podpora duševného zdravia ľudí trpiacich depresiami a vyhorením
- podpora a používanie športových a zdravotných aplikácií
- motivovať ľudí s problémami s duševným zdravím, aby začali športovať doma individuálne.

Aby sme otestovali spôsob, akým by sme mali podporovať šport, zorganizovali sme šesť samostatných stretnutí pre pracovníkov (časť účastníkov pochádzala z UZA). Účastníci sa rozhodli pre spoločenské športy, ako je chôdza, bicyklovanie, plávanie, atď... Záujem bol aj o jogu.

Metodológia trénerov spočívala vo

- vysvetlení používania aplikácií
- a pomoci účastníkom s ich sťahovaním do smartfónu.
- Následne aplikácie používali počas dvoch hodín.
- po ktorých sa stretli, aby zdieľali svoje dojmy.

Dnes univerzitná nemocnica v Antverpách navrhuje pracovať na mäkkých zručnostiach a rovnováhe v rámci osobného života. Navrhujú zaradiť

- Kurzy odolnosti
- Joga kurzy z UZA
- Športové aktivity s využitím športových aplikácií.

Türkiye, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)

IAAD vyvíja spolu so školstvom na viacnásobnej úrovni kombináciu (1) zdravotných a telesných aktivít (HEPA) prostredníctvom vykonávania tradičných skupinových hier na ihriskách škôl, v kombinácii s (2) zdravou stravou, v ktorej je lepšia rovnováha medzi kľúčovými zložkami štruktúrovaná prostredníctvom výpočtu relevantného množstva kalórií vzhľadom na jednotlivca, integrujúc možné podmienky pre osoby so zdravotným postihnutím, napr. cukrovku atď., s (3) obehovým prístupom k úlohám školy v potravinových systémoch zameraným na riešenie straty a plytvania potravinami a (4) s postupmi založených na iniciatíve občanov, v ktorých sa žiaci vo veku od 6 do 11 rokov spolu so svojimi rodičmi zúčastňujú na sérii podujatí, pri ktorých sa skúma miestny a regionálny politický rámec pre ľudí so zdravotným postihnutím.

Toto sa vykonáva s tromi školami špeciálne vybranými pre ich charakteristické črty:

- 1.** škola 1, základná škola, ktorá sa nachádza v mestskom prostredí, napr. v okrese Bahçeşehir, časti mesta Istanbul, kedysi vidiecke okolie označované ako „záhradné mesto“ pre jeho množstvo zelených plôch, dnes veľké a veľmi urbanizované miesto (vývoj len za 10 rokov, počet obyvateľov 287 569 pri sčítaní ľudu v roku 2000), škola İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu so žiakmi vo veku od 6 do 11 rokov a ich rodičmi;
- 2.** škola 2, základná škola nachádzajúca sa v odľahlej vidieckej pobrežnej oblasti, napr. Orhaniye, obec nachádzajúca sa v okrese Osmaneli, v provincii Marmaris, Türkiye (podľa sčítania ľudu v roku 2010 mala 103 obyvateľov), škola Orhaniye İnci Narin Yerlici İlkokulu so žiakmi vo veku od 6 do 11 rokov a ich rodičmi;
- 3.** škola 3, stredná odborná škola nachádzajúca sa vo vidieckej hornatej oblasti, napr. Yeşilüzümlü, mesto nachádzajúce sa v susedstve a meste Fethiye, v provincii Muğla (2,470 obyvateľov pri sčítaní ľudu v roku 2021), škola Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, so študentmi vo veku od 15 do 18 rokov a ich rodičmi.

Pilotné experimentovanie sa stanovuje prostredníctvom vykonávania zjednodušeného podporného programu prispôbeného osobitným potrebám zisteným v každej škole, pričom sa zohľadňuje dohoda HEPA, pričom ide o jedlá, ktoré škola už ponúka v rámci národného vzdelávacieho programu pre zdravú výživu, ktorý je súčasťou programu „2023 Education Vision“ (2023 *Eğitim Vizyonu*, VIZYON2023).

V tomto prípade IAAD uplatňuje prístup, ktorý integruje sociálno-ekonomickú a spoločenskú dynamiku žiakov a študentov a ich rodičovskej sféry, berúc do úvahy geografické determinanty umiestnenia škôl. Na tento účel IAAD skúma prekážky, príčiny a hnacie sily vzorcov správania u žiakov a študentov prostredníctvom zjednodušenej, ale participatívnej analýzy situácie, ktorú podporuje online dotazník zameraný na vytvorenie údajov o vývoji „blahobytu“, napr. na konci pilotných experimentov (predpokladaného v novembri 2022), aké je chápanie „blahobytu“ vygenerovaného experimentmi účastníkmi. Tento výsledok sa nezameriava len na HEPA, napríklad na priberanie alebo chudnutie a úroveň kondície, ale aj na pojmy ako „dobrý pocit“ alebo „lepší pocit“ v sociálnej rovine. Skupinové aktivity boli zvolené následovne: kombinácia HEPA a zdravej výživy sa realizuje v plne integrovanom sociálnom prostredí.

Školy 1 a 2 realizujú pravidelné týždenné HEPA prostredníctvom tradičných skupinových hier na ihrisku, ktoré sú súčasťou programu VIZYON2023, ale organizujú aj športové aktivity ako basketbal, futbal, hádzaná či volejbal. Škola 3 sa rozvíja len v organizovaných športových aktivitách.

