



Bsport+

Newsletter

**PROGRAM FOR
KAPACITETSOPBYGNING**

Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+



PROGRAM FOR KAPACITETSOPBYGNING

Newsletter 3

Bsport program för kapacitetsuppbyggnad är tillgänglig via <https://www.bsportplus.eu/capacitybuilding/>

Den här sidan destillerar/belyser insikter som varje projektpartner inom Bsport+-projekt fått under våra pilotprojekt för att öka personer med funktions variation fysiska aktiviteter. Förhoppningsvis kan denna sida tjäna som inspiration för andra som är intresserade av att öka fysiska aktiviteter inte bara för PwD.

Vi har använda programmets insikter i olika EU-länder, fortsatt läsa för att lära dig mer om resultaten.



PILOTTESTER OF KAPACITETSUPPBYGGNADSPRO- GRAMMET I PARTNERLÄNDER

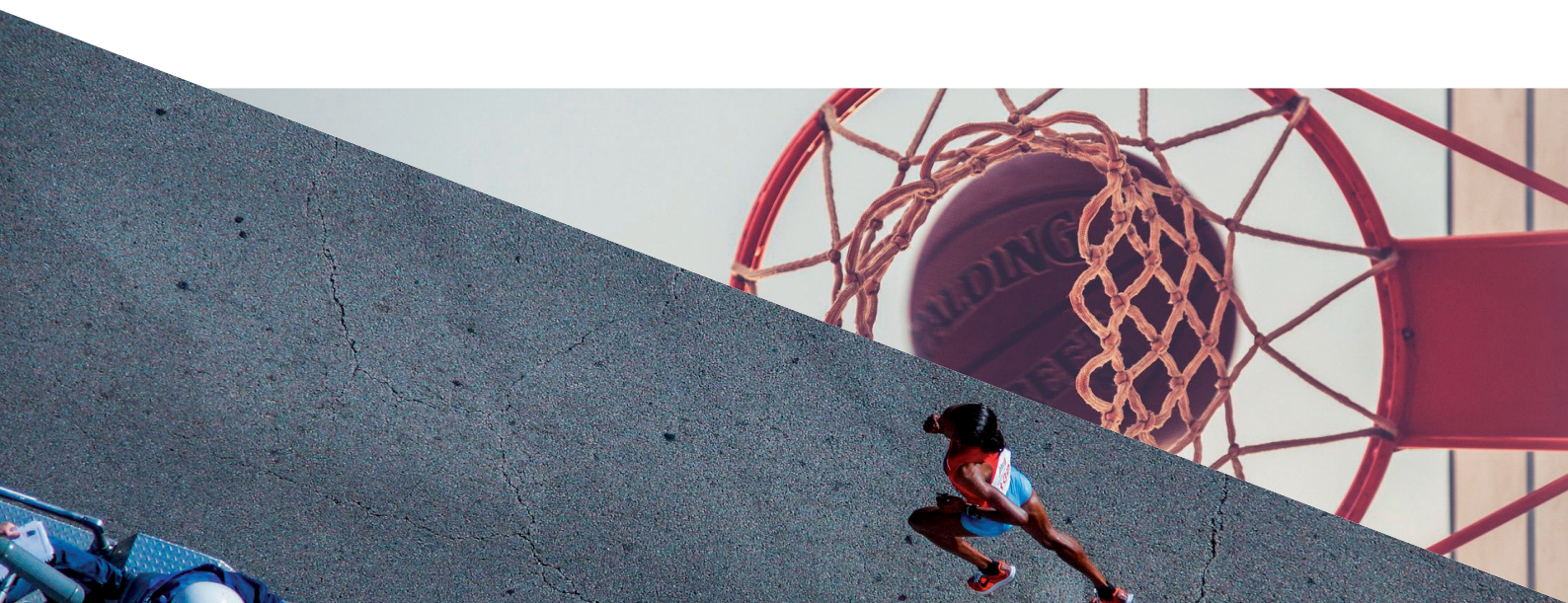
SVERIGE_ KTH

På KTH finns många pågående aktiviteter relaterade till idrott och hälsa. KTH planerar just nu för ett center för idrottsteknik som kommer vara på plats i slutet av året. Inom projektet BSport+ är Hemsidan för kapacitetsuppbyggnad är uppe. Det pågår ett examensarbete som validerar positioneringsnoggrannheten på sensoridé för synskadade simmare. En prototyp applikation finns nu tillgänglig på Garmins App Store. Vi undersöker hur robotik kan användas för att engagera funktionshindrade i fysiska aktiviteter. Siktar på att göra den första piloten inom BSport+ under hösten. Stigcykling pågår igen när snön är borta, både med grupper av unga med funktionsvariationer och en pilot som utbildar nya ledare

SLOVENIEN - Ozara d.o.o.

Under de föregående månaderna har OZARA d.o.o. har genomfört praktiska aktiviteter inom -pilottestningen av kapacitetsuppbyggnad. Den ursprungliga idén och syftet med denna aktivitet var att förbereda en lokal/grannstadspilot för att testa och validera detta, arbeta med samverkande ekosystem och mekanismer som genererats av tidigare projektresultat inklusive HEPA Policy Lab och föreslå en policyram.

Den första teståtgärden ägde rum redan i juni 2021 för att markera Internationella idrottsdagen för att ändra den förlorade tiden under flera pandemierestriktioner och öka medvetenheten om hur mycket vardaglig fysisk aktivitet och kamratstöd kan påverka välbefinnandet på



arbetsplatsen - vi motiverade och samlade en multigenerationell och mångsidigt team i samarbete med OZARA ZC d.o.o. (Arbetsförmedlingen) anställda. En cykeltur organiserades för att främja PA, kamratstöd och utbyte av framtida samarbetsmöjligheter för riktade åtgärder för att främja den allmänna idén om att inkludera funktionsvarierande i HEPA. Mer info finns här:

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

Under 2022 fortsatte vi med två evenemang, genomförda på ett klassiskt sätt där vi först presenterade idén med kapacitetsuppbyggnad och replikeringsmöjligheterna med en stödjande organisation. Men inom de tidigare erfarenheterna och den aktuella samhällsutvecklingen, även i samband med inslag av inkludering, kamratstöd och bemyndigande för en hälsosammare livsstil, upptäckte vi att den verkliga potentialen för pilotering av kapacitetsuppbyggnad ligger i samband med en bredare gemenskap – därför ägde två ytterligare evenemang rum med ett bredare lokalsamhälle där funktionsvarierade lärde känna sina kamrater från andra organisationer, deras professionella arbetare och ett bredare lokalsamhälle som förenar och går med i traditionella folklore- och dansaktiviteter i Pomurje-regionen; i Carinthia-regionen har vi kopplat till NGO specialiserade för social integration av handikappade och en speciell vandringsresa med övningar däremellan anordnades där kamrater lärde känna varandra, stöttade och hejade varandra under träningen.

støttede og opmuntrede hinanden under træningen.

SPAINEN - Fundación INTRAS

I Fundación INTRAS, genomförs piloter av vandringsverksamhet. Fler och fler läkare skriver ut "att gå ut på landet" för att läka vårt sinne och kropp. Vandring är den idealiska sporten för att minska symtomen på psykiskt obehag. Fördelarna med det är flera. Vi listar några av dem:

- Det hjälper oss att ladda vår mentala energi. Att vandra i en naturlig miljö i 90 minuter hjälper till att rensa sinnen. Det är vetenskapligt bevisat att nivåerna av melankoli och negativa tankar minskar avsevärt.
- Det hjälper till att förbättra vårt humör, eftersom träning utomhus frigör endorfiner som får oss att må bättre. Vi kommer att känna oss mer vitala och vår energi kommer att öka
- Hjälper till att umgås. Att vandra med en grupp människor vi inte känner "tvingar" oss att träffa nya människor. Det är ett bra tillfälle att bygga nya sociala relationer
- Det förbättrar vår självkänsla, även om vi börjar med små vandringsleder. Det viktiga är att gradvis uppnå små mål
- Att gå på vandring kommer att få oss att koppla bort tekniken och hjälpa oss att förbättra vårt sinne för att hantera olika problem

Genom vår piloterfarenhet kan vi bekräfta att vandring är en engagerande aktivitet som ger många fördelar för mental hälsa. Att känna energin som flödar från träd, växter, floder, fåglar, sjöar, vind, ljus, ... läka inifrån och ut.

European University of Tirana

Lokalerna för Europeiska universitetet i Tirana, under månaderna april-maj, besöktes av cirka 30 barn i åldrarna 10 till 16 år (i sällskap av sina föräldrar).

Projektet syftar till att tillhandahålla goda metoder för ett hälsosamt liv och med alternativ till idrottsaktiviteter för unga och barn med funktionsnedsättning. Individier som mer än någon annan behöver genomtänkt utveckling av ett program som kommer att påverka deras livskvalitet.

UET, fokuserat på individer med ungdomsdiabetes under projektidentifiering och genomförande. Vi strävade efter att programmera ett hälsosamt beteende. Projektet bestod i att utforma hälsosamma mat rutiner, fysisk aktivitet och implementera de strikta regler som diabetes kräver baserat på att söka världsomspännande erfarenheter i samarbete med lokala endokrinologer.

Anpassad efter omständigheterna åtog sig den akademiska personalen vid UET att följa barnen med ungdomsdiabetes. Vad var målet? Att anpassa en hälsosam livsstil och skapa en samarbetsplattform som ger utvecklingssynergier och stöd till barn med ungdomsdiabetes. Genom att bygga ett aktivt och samarbetsnätverk samlade Association of Children and Youth with Diabetes, endokrinologer i landets största städer, läkare och personal på den pediatrika endokrinologiska avdelningen vid QSUT.

I systematiska kontakter med föräldrar och barn skapades ett klimat av produktivt samarbete.

En av de planerade produkterna från B-SPORT +-projektet var utvecklingen av idrottspedagogiska aktiviteter organiserade i UET:s idrottsanläggningar, där specialläkare, sjuksköterskestudenter, tränare, nutritionister samlades i ett mål: Funktionell kapacitetsuppbyggnad för att hjälpa barn och stödja deras föräldrar.

Aktiviteterna var tänkta och utvecklade som multievenemang med utveckling av:

1. Värdefulla informativa samtal om de detaljer som ungdomsdiabetes bär på och visar.

2. Dela erfarenheter mellan barn och deras föräldrar angående stigmatiseringar, de svårigheter i det dagliga livet som barn och föräldrar möter.
3. Utveckla sportaktiviteter och mäta sockernivåer före och efter träning för att ge resultat och feedback i ungdomars liv.
4. Men väsentligt, utbildning med tanke på att varje individ med ungdomsdiabetes, blir fullt medveten om dess möjligheter och obegränsade gränser, för att kunna hantera det dagliga livet på bästa sätt.

Medvetenhet om att upprätthålla de grundläggande reglerna genom att bygga sin egen livsstil, utan att bli regelslavar ändå.

Fysisk aktivitet och olika lekar, avslutade dagarna med aktiviteter som organiserades inom projektet.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtwLKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647



WONCA, Denmark

I EQuIP testar vi just nu vårt vandringsprogram som är en 5 km vandringsresa genom Århus stad. Deltagaren är en 58-årig kvinna med typ-2-diabetes, som vill vara mer fysiskt aktiv men inte gillar att gå till gymmet eller träna ensam. Dessutom har hon väldigt svårt att upprätthålla en bra aktiv livsstil, även om hon verkligen vill det.

Vidare är det viktigt att testa vår idé för att säkerställa att interventionen i teorin stämmer överens med verkligheten för interventionssubjektet. Det är alltid ett stort nöje att träffa deltagaren och höra vad hon tycker kan förbättras och vad som redan fungerar bra. Vi har träffat deltagaren flera gånger och varje gång njöt hon av resan och bidragit med bra input om hur hon ser den anpassad efter hennes behov.

Första gången vi träffades föreslog hon att promenaden skulle gå i långsam takt och fokusera på den sociala aspekten. Så nästa gång vi träffades införlivade vi detta genom att gå långsammare och fokusera mer på konversationen. Dessutom berättade hon att att gå i sällskap med andra, som hon har mer gemensamt med, kommer att öka hennes motivation att delta i liknande aktiviteter. Som feedback på vår vandringsled föreslog hon grönområden eller områden med havsutsikt och vidare skulle kunna nås med buss.

Vi förväntar oss att pilottesta vår vandringsresa med fler deltagare för att förstå den sociala dynamiken i kombination med den fysiska aspekten. Som alltid kommer vi att försöka införliva feedbacken och förbättra det nuvarande vandringsprogrammet.

INFAD - Spain

Friskvård på arbetsplatsen. Friskvårdsprogram: Träning på arbetsplatsen och hälsosam kost (B-Sport+)

I juni 2021 träffades INFAD för att diskutera hur vi skulle kunna genomföra vårt pilottest, vem det skulle rikta sig till, ansvariga för genomförande och fullgörande av uppgifter, samordningen och eventuella sammanslutningar för att öka vårt samhällsbygge.

Kontakter på olika sätt, såsom telefonsamtal och mejl, till föreningar riktade till personer med en specifik målgrupp, personer med psykiska problem, särskilt de som finns i Extremadura, till exempel: FEFES mental hälsa Extremadura; LASSUS; ARFES, Pro Mental Health; AEXFATP; Team för mental hälsa; Bli upphetsad, Psykologi; Sorapán de Rierios Foundation; Lassusföreningen; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Association of Familjer och barn med Attention Deficit Hyperactivity Disorder; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, spanska kommittén för representanter för personer med funktionsnedsättning; ProsPort; SportLive.



Eftersom inget svar hittades träffades vi igen i april 2022 för att diskutera några frågor:

- Möjliga lösningar diskuterades.
- INTRAS kontaktades för rekommendationer eller andra former av engagemang.
- Nya möjliga intresseföreningar föreslogs.
- Var och en av de kapacitetsuppbyggnad som utarbetats av varje projektpartner observerades noggrant.

Slutligen upptäcker vi att OZARA-programmet passar vår verklighet. En arbetsplats involverad i forskning om personer med funktionsnedsättning. Målet med programmet är att stärka medarbetarnas hälsa inom en hälsosam arbetsmiljö

Enligt olika studier hjälper investeringar i mänskliga resurser på arbetsplatsen företag att minska kostnader förknippade med sjukdom, skador och sjukfrånvaro, vilket bidrar till högre kvalitet på produkter och tjänster, samt ökad användarnöjdhet.

Med tanke på att otillräcklig fysisk aktivitet och en hög stillasittande livsstil observeras på vår arbetsplats, har programmet lanserats, med hänsyn till de övningar som föreslås i det:

- Rör dig under hela arbetsdagen. Gå till arbetsplatsen, ta en promenad på rasten.
- Utför sträckningar för att lindra obehag på grund av hållning.
- Kortvariga avslappningstekniker.
- Införliva en hälsosam kost, där alla tar med sig nyttig mat till jobbet.
- Uppmuntra regelbunden konsumtion av vatten eller te.
- Schemalägg aktiviteter eller workshops som löpning eller cykling med matchande skjortor. Denna aspekt kommer att utvecklas senare.

Det kommer att fortsätta genomföras under två månader för att därefter genomföra frågeformulär om tillfredsställelse, välbefinnande och framsteg som speglar läranderesultaten. Uppmärksamhet kommer att ägnas åt åsikten om fysisk aktivitet, deras hälsostatus före och efter, viktminskningen och förändringen av matvanor som uppnåtts. Dessutom kommer möjliga förbättringar och rekommendationer från deltagarna att samlas in.

ITALY- SiNAPSI: Love food and live healthy

Pilottestningen innebär leverans av en kurs med titeln "Älska mat och lev hälsosamt."

Det föreslagna programmet syftar till att ge unga människor med typ 1-diabetes en rad onlineresurser (t.ex. videor, interaktiva verktyg) för att skaffa sig viktiga färdigheter och rekommendationer för att framgångsrikt hantera de fysiska och psykologiska utmaningar som typ 1-diabetes medför inom sport och träning.

Viktiga motiv för fysisk aktivitet för personer med diabetes kan grupperas i tre huvudkategorier:

- Behov av utbildning om diabetes och träning.
- Behov av psykologiskt och socialt stöd.
- Behov av individanpassat stöd.

Ett tvärvetenskapligt team av hälso- och idrottsproffs har skapat minivideor och stödmaterial för att sprida med ett verkligt personcentrerat tillvägagångssätt. Insatsområden inkluderar hälsosam kost och kost, sport och fysisk aktivitet, känslomässigt och psykologiskt välbefinnande, kroppsvård och mindfulness.

Den röda tråden i insatserna är kampen mot det sociala stigma som är knutet till idrotten och de som kan utöva den, genom att främja allas välbefinnande och spridning av god praxis.



SLOVAKIA – topcoach

I topcoach bestämde vi oss för att arbeta med personer med muskeldystrofi och personer med depression och/eller stress för piloten. Alla deltagare var involverade i både Personal Well-being Aerobic och styrketränningsprogrammet samt vandring (eller liknande aktivitet, med hänsyn till fysiska möjligheter). Piloten ägde rum i maj 2022 i ett hybridformat, där man träffades både personligen och online för att diskutera känslor och observationer angående planen. Deltagarna var medlemmar i ett lokalt gym, det är en av få anläggningar som är specialiserade på att arbeta med personer med funktionsvariationer. De deltog i piloten av olika anledningar, med en gemensam nämnare, att de ville öka sin aktivitetsnivå för att eventuellt må bättre, både mentalt och fysiskt. Piloten var ungefär en månad lång och mot slutet sa alla deltagarna att de mår bättre, känner sig mer klarsynta. De noterade att aktiviteter från kapacitetsuppbyggnadsprogrammet inte är långa, tar inte upp så mycket tid från deras dag och därför är lätta att införliva i deras dagliga liv. Enligt vår mening gör detta dem till en god möjlighet att öka aktiviteten hos personer med funktionsvariationer på ett mycket naturligt sätt.

BELGIEN - Trendhuis

Eftersom 1/3 av den yrkesverksamma befolkningen i Belgien uppger att de lider av stress och de är rädda för att bli utbrända, är det viktigt att tillhandahålla stress-coacher och att föreslå enkla lösningar så att människor kan hjälpa sig själva.

På universitetssjukhuset i Antwerpen finns Trendhuis programmet "Time2Grow" där vi inte bara tillhandahåller en webbplats med tester och vittnesmål för undvika stress, utan också tillgängliga lösningar för medicinsk personal.

Våra mål var

- Främja mental hälsa för människor som lider av depression och utbrändhet
- främja och pröva användningen av idrott- och hälso-appar (i grupp)
- motivera människor med psykiska problem att börja idrotta själv hemma.

För att säkerställa hur främjande av idrott, anordnade vi sex separata testsessioner för arbetare (några deltagare kom från UZA). Deltagarna valde en social sport, som promenader, cykling, simning, etc... Det fanns också intresse för yogapass. Coachernas metodik var

- förklara användningen av apparna
- hjälpa deltagarna att ladda ner dem på sin smartphone
- två timmars användning av appen + sport
- träffas för att dela intryck.

Idag föreslår universitetssjukhuset i Antwerpen att arbeta med mjuka färdigheter eller personlig balans. De föreslår att följa

- Resilienskurser för stresshantering
- yogapass från UZA
- sporterbjudande och användning av sportappar.

Turkiet, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)

IAAD utvecklar tillsammans med skolor, en kombination av (1) Health Enhancing Physical Activities (HEPA), genom att implementera traditionella spel på skolornas lekplatser, kombinerat med (2) hälsosamma kostvanor där en bättre balans av nyckel ingredienser är strukturerad genom beräkning av relevant mängd kalorier med hänsyn till individen, integrerat med villkoren för personer med funktionsnedsättning, t.ex. diabetes, etc., med (3) ett cirkulärt synsätt på skolans roller för att hantera matförlust och matsvinn., och med (4) genomförandet av medborgarstyrda policylabbar där elever mellan 6 och 11 år, tillsammans med sina föräldrar, deltar i en serie evenemang där den lokala och regionala policyramen för personer med funktionsnedsättning (PwP) utforskas.

Detta görs med tre skolor speciellt utvalda för sina särdrag:

- 1. skola 1**, en grundskola belägen i en stadsmiljö, t.ex. distriktet Bahçeşehir, en del av staden Istanbul, en gång ett lantligt område som kallas "trädgårdsstaden" för sitt överflöd av grönområden, idag en stor och tung urbaniserad miljö (utveckling på bara 10 år, befolkning på 287 569 i folkräkningen 2000), skolan İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu, med elever mellan 6 och 11 år gamla och deras föräldrar;
- 2. skola 2**, en grundskola belägen i ett avlägset kustområde på landsbygden, t.ex. Orhaniye, en by belägen i distriktet Osmaneli, i provinsen Marmaris, Turkiet (från och med 2010 års folkräkning hade den en befolkning på 103 personer), skolan Orhaniye Inci Narin Yerlici İlkokulu, med elever mellan 6 och 11 år och deras föräldrar;
- 3. zzz**, en gymnasieskola belägen i ett bergigt område på landsbygden, t.ex., Yeşilüzümlü, en stad belägen i grannskapet och staden Fethiye, i provinsen Muğla (2.470 invånare i 2021 års folkräkning), skolan Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, med elever mellan 15 och 18 år och deras föräldrar.

Pilotexperimentet är inrättat genom implementeringen av ett förenklat stödprogram som är skraddarsytt för de specifika behov som identifierats i varje skola, med tanke på HEPA, som är de måltider som erbjuds av skolan redan inramade i det nationella utbildningsprogrammet för hälsosam kost, inbäddat i '2023 Education Vision' Program (2023 Eğitim Vizyonu, VIZYON2023).

Här implementerar IAAD ett tillvägagångssätt som integrerar den socioekonomiska och samhälleliga dynamiken hos eleverna och eleverna och deras föräldrasfär, med hänsyn till de geografiska bestämningsfaktorerna för skolornas lägen. För detta ändamål utforskar IAAD hindren, möjligheterna och drivkrafterna för beteendemönster hos elever och studenter via en förenklad men ändå deltagande situationsanalys, med stöd av ett online-frågeformulär som syftar till att generera en utvecklingssiffra för "välbefinnande", t.ex. i slutet av studien. pilotexperiment (förväntat november 2022), vad är deltagarnas förståelse för det "välbefinnande" som experimenten genererar. Detta resultat är inte bara fokuserat på HEPA, till

exempel viktökning eller förlust och konditionsnivå, utan också på begrepp som "må bra" eller "må bättre" socialt sett. Så här valdes gruppaktiviteter: kombinationen av HEPA och hälsosam kost att implementeras i en helt integrerad social miljö.

Skol 1 och 2 implementerar regelbunden HEPA varje vecka genom att spela traditionella gruppspel på lekplatsen, vilket är aktiviteter integrerade i VIZYON2023-programmet, men också organiserade sportaktiviteter som basket, fotboll, handboll och volleyboll. Skola 3 utvecklas endast i organiserade idrottsaktiviteter.

Bsport+

Newsletter

Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+



Äre

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


UNIVERSITÀ DEGLI
STUDI NICOLAUS
COPERNICUS **SINAPSI**
FEDERICO II CENTRO DIATENEIO

TRENDHUS


IAAD

 **Wonca**
World family doctors. Caring for people.
EUROPE


ozard


KTH
TEKNISSKAP
OCH KONST


INFAD
INFORMAZIONE
E INNOVAZIONE
NELLE FORMAZIONI