

Projekt: „Športom ku zdraviu, alebo v zdravom tele zdravý duch“

Opis projektu:

Dôsledky násilia páchaného na ženách sú rôznorodé a závažné, rovnako aj u detí, ktoré sú často svedkami páchaného násilia. Týrané ženy a ich deti trpia najmä psychickými poruchami, izolujú sa od okolia, uzatvárajú sa do svojho vnútra, podliehajú depresiám. Deti trpia psychosomatickými ochoreniami, zaostávajú v psychomotorickom a kognitívnom vývine. Zámerom projektu bolo vytvoriť a zariadiť pre týrané matky s deťmi terapeutickú miestnosť – priestor bezpečia, pokoja, relaxácie, kde si môžu spolu zacvičiť, uvoľniť sa, participovať navzájom medzi sebou na utužovaní vzťahov prostredníctvom pohybu a športu.

Ciele projektu:

- Zlepšiť psychický stav žien a detí.
- Podpora psychomotorického vývoja a kreativity detí.
- Zabezpečiť čistotu ovzdušia a podporiť zdravie žien a detí

Schválená suma: 600 €

Trvanie projektu: 1. január 2017 – 31. júl 2017

Prebiehajúce aktivity:

Zariadenie terapeutickej miestnosti relaxačnými pomôckami – fit lopty, senzorické lopty, matrace a tanierne na udržanie balansu, ktoré napomáhajú relaxácii, odbúraniu stresu a podporujú psychomotorický vývoj detí. Pohybové aktivity s využitím týchto pomôcok sú nápomocné pri upevňovaní vzťahu medzi deťmi a ich mamami a tiež napomáhajú pri aktívnom spracovávaní tráum.



Zakúpenie germicidného žiariča na čistenie priestorov, kde sa kliecky a deti stretávajú, hrajú, stravujú, bývajú, realizujú terapie a sedenia.



Záver projektu:

Pohybové aktivity boli organizované pre matky s deťmi a ženy 3 x týždenne. Bolo zaznamenané rozvinutie kompetencií medzi matkami a deťmi. Pozitívny posun sa prejavil v lepšej spolupráci medzi nimi, v ich vzájomnej komunikácii, ktorá začala byť otvorenejšia, úprimnejšia. Napätie sa prostredníctvom uvoľnených emócií premenilo na dobrú náladu a smiech. Posilnil sa vzájomný vzťah matiek a detí, nachádzali si k sebe cestu a začali prejavovať aj väčšiu dôveru k ostatným. Okrem zlepšenia po psychickej stránke sa rozvinul tiež vzťah detí k športu a pohybu. Na cvičenia s fit loptami sa vždy veľmi tešili, rovnako pozitívny prístup mali aj k cvikom na žinenkách. S rastom dieťaťa sa prirodzene rozvíjajú aj svaly hrubej motoriky a precvičovaním a posilňovaním svalov je možné proces rozvoja urýchliť a zlepšiť. Vhodné hry a aktivity stimulovali rozvoj hrubej motoriky ruka v ruke s individuálnymi potrebami dieťaťa.

Prežitý stres a napätie sa prejavuje aj na fyzickom stave tela. Ženy veľmi ocenili relaxačnú masáž chodidiel a cviky na žinenkách, čo prispelo k precvičeniu stuhnutých svalov, k eliminácii bolesti chrbta a k celkovému uvoľneniu svalového stresu a napätia, čo sa prejavilo aj na zlepšení ich psychického stavu. Šport a pohyb je jednoznačne adresná a efektívna forma pomoci pre túto cieľovú skupinu.

Germicidný žiarič, zakúpený vďaka tomuto projektu, je pravidelne využívaný na elimináciu škodlivých mikroorganizmov najmä v období chorôb, ale aj ako prevencia v ich predchádzaní.

Projekt je realizovaný vďaka:



Grantový
program
Dôvera

DÔVERA+
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

NADÁCIA PRE  SLOVENSKA

CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION