Razem z nami wybierz zdrowy styl życia!

Wakacje to czas na „ładowanie akumulatorów”.

Po całym roku pracy, obowiązków i stresu marzymy o wypoczynku. Każdy z nas wybiera inną formę wypoczynku.
Jedni są aktywni inni oddają się słodkiemu lenistwu.
My zdecydowanie wybieramy aktywność!
Zachęcamy do wysłuchania rozmowy z fizjoterapeutką Panią Emilą Pulnar, która przekonuje, że aktywność = zdrowie.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/wywiad-z-fizjoterapeuta.mp3

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033 Organizacje Poradnicze

---

Aktywna rehabilitacja – drogą do większej samodzielności

Piotr Mazur, uczestnik Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Kole PSONI w Tczewie, wyjeżdża na obozy aktywnej rehabilitacji.

Nasi dziennikarze Grzegorz Muszytowski, Agnieszka Malinowska i Andrzej Stolarek postanowili poznać więcej szczegółów dotyczących takich wydarzeń. Wszystkiego dowiecie się Państwo z audycji.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/audycja-tczew.

mp3

Serdecznie zapraszamy też do zapoznania się z historia obozów pochodzącą ze strony far.org.pl

„W 1976 roku, na Igrzyskach Paraolimpijskich w Kanadzie niepełnosprawni sportowcy ze Szwecji zauważyli, że ich koledzy ze Stanów Zjednoczonych, z tymi samymi dysfunkcjami, są sprawniejsi i bardziej samodzielni od nich dzięki specjalnym treningom sportowym. Postanowili wprowadzić takie treningi w swoim kraju. Zaczęli organizować obozy – pierwszy odbył się w 1978 roku. W 1981 powstała formalna organizacja pozarządowa – Stowarzyszenie Rekryteringsgruppen for Aktive Rehabilitering – grupa rekrutująca do aktywnej rehabilitacji. System socjalny w Szwecji był nadmiernie opiekuńczy. Bogate społeczeństwo zapewniało osobom niepełnosprawnym dostatnie życie w myśl filozofii: zapłacić i zapomnieć. Niepełnosprawni nie chcieli jednak być ludźmi drugiej kategorii, biernymi obserwatorami toczącego się wokół nich życia. W latach osiemdziesiątych myśl, że powrót do społeczeństwa jest kwestią woli osoby niepełnosprawnej i że ludziom z uszkodzonym rdzeniem kręgowym trzeba stworzyć warunki do samodzielnego decydowania o sobie, dotarła również do Polski. U nas problemem była nie nadmierna opieka, lecz jej brak. Szwedzi, realizując cel propagowania idei Aktywnej Rehabilitacji, przekazali nam swoje metody i pomogli we wprowadzaniu
ich w życie. W sierpniu 1988 roku odbył się pierwszy w Polsce obóz wprowadzający. Prowadziło go 12 instruktorów szwedzkich oraz 18 instruktorów polskich. Uczestniczyło w nim 30 Polaków, dobranych tak, by w przyszłości sami mogli zostać instruktorami. Osoby obecne na tym obozie były inicjatorami utworzenia Grupy Aktywnej Rehabilitacji w Polsce. W tym samym roku powstała też Fundacja Aktywnej Rehabilitacji FAR.”

źródło:https://far.org.pl/o-fundacji/nasza-historia/

W razie pytań do Pana Piotra można je kierować mailowo na adres: dawidklein89@gmail.com

Pan Piotr zobowiązał się do odpowiedzi na wszelkie kwestie które będą interesować naszych słuchaczy.









Na aktywność nigdy nie jest za późno – dodajmy życia do lat – przekonuje dr Marek Pilch

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą utrzymać zdrowie, energię i niezależność do późnej starości. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, ale im szybciej je wprowadzimy, tym lepiej dla nas. O potrzebie wszelkiego rodzaju aktywności będzie przekonywał nas dr Marek Pilch – Ambasador zdrowego stylu życia „Głosu Seniora".

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Aktywnym-byc.wav

Linki:

https://glosseniora.pl/ – ogólnopolski magazyn promujący Gminy Przyjazne Seniorom, Ogólnopolską Kartę Seniora

https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/170/plik/ot-672.pdf – publikacja poświęcona aktywności osób starszych

http://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7 – informacje o sytuacji osób starszych w Polsce, przykłady dobrych praktyk

https://www.magazynswiatseniora.pl/poznaj-magazyn-swiat-seniora – W magazynie znajdują się tematy dotyczące zdrowia, urody, sportu, wypoczynku, prawa i finansów oraz nowych technologii czy psychologii

https://www.gazetasenior.pl/ – magazyn poświęcony problemom osób starszych zdrowie, finanse, turystyka, moda i uroda,

ekologia)

Terapia tańcem – taniec sposobem wyrażania swoich emocji

Wszystko, co chcemy powiedzieć możemy wyrazić tańcem, wtedy jest to proste i łatwe!!!

Jest karnawał i zachęcamy wszystkich do zabaw tanecznych. Kiedy tańczymy czujemy się lepiej. Kiedy tańczymy, nasze ciała uwalniają endorfiny. Te endorfiny są najlepszym lekarstwem na wszystkie smutki. Redaktorzy z Biskupca rozmawiają z Beatą Kołak jedną z głównych organizatorek zajęć taneczno-teatralnych dla osób z niepełnosprawnościami organizowanych przy Zespole Placówek Edukacyjnych w Olsztynie. Nasz gość opowie czym jest terapia tańcem.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/AUDYCJA-Terapia-Tancem-taniec-sposobem-wyrazania-swoich-emocji.mp3













KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033 Organizacje Poradnicze