



Od redakcji

Ostatni już w tym roku numer „Partnera” wędruje do Waszych rąk. Przeczytacie w nim drugą i ostatnią część artykułu o hipoterapii oraz sprawozdanie z imprezy świątecznej, w której niedawno wzięliśmy aktywny udział. Informujemy w nim również o tym, iż otwieramy mieszkania chronione dla osób niepełnosprawnych, starszych i samotnych. Pamiętajcie również Państwo o tym, iż nadchodzi czas rozliczenia się z Urzędem Skarbowym za rok 2009. Korzystając z okazji przypominamy Wam, że Stowarzyszenie „Pogoda” jest Organizacją Pożytku Publicznego, na którą można przekazać 1% podatku należnego. Wystarczy zatem w zeznaniu rocznym PIT napisać nazwę naszej organizacji: Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Pogoda”, numer KRS 0000151612 oraz kwotę 1% podatku. W ten sposób pomożecie nam Państwo wydatnie w naszej pożytecznej działalności, za co z góry serdecznie Wam dziękujemy! Kochani Czytelnicy! Niedługo Święta Bożego Narodzenia, Sylwester i Nowy Rok... Życzymy Wam pogodnych, ciepłych i rodzinnych Świąt oraz zdrowia i wszelkiej pomyślności w nowym 2010 roku. Wszystkiego najlepszego i do zobaczenia... za rok!



O hipoterapii - cd.

Dobierając formę hipoterapii oraz specjalistę prowadzącego zajęcia do pacjentów z różnymi schorzeniami lub zaburzeniami rozwoju należy mieć świadomość, iż problemy fizyczne, psychiczne i psychospołeczne wzajemnie się przenikają a dysfunkcje w jednej sferze powodują ryzyko zaburzeń w innych sferach. Granice pomiędzy różnymi formami hipoterapii nie są zbyt ostre a wszystkie oddziaływania terapeutyczne uzyskane dzięki obecności konia przenikają się wzajemnie, pozwalając przez to na wieloprofilowe usprawnianie pacjenta. Wyróżniamy zatem następujące formy hipoterapii:



Fizjoterapia na koniu

W tej formie hipoterapii najważniejszą rolę odgrywa ruch konia dosiadanego przez pacjenta oraz zindywidualizowany dobór ćwiczeń, które ma on wykonywać podczas zajęć. Fizjoterapia na koniu jest uzupełnieniem i kontynuacją ćwiczeń wykonywanych przez pacjenta w ośrodku rehabilitacyjnym oraz w domu. Ta forma terapii przeznaczona jest dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu pochodzenia neurologicznego i ortopedycznego. Może ją prowadzić hipoterapeuta- technik fizjoterapii lub mgr rehabilitacji.

Psychopedagogiczna jazda konna

Ta forma hipoterapii wykorzystuje i intensyfikuje psychopedagogiczne aspekty sfery związanej z koniami i jazdą na nim. Stosuje się w niej elementy psychoterapii, logopedii, gry i zabawy edukacyjne z użyciem specjalnych pomocy dydaktycznych. Oprócz jazdy konnej stosuje się elementy pielęgnacji konia oraz proste prace w stajni. Ta terapia skierowana jest do dzieci i osób z upośledzeniem umysłowym, opóźnieniem psychoruchowym, zaburzeniami emocjonalnymi oraz deficytami wzrokowo- słuchowymi. Prowadzi ją hipoterapeuta- pedagog, psycholog lub terapeuta zajęciowy.

Terapia z koniem

Wykorzystuje emocjonalny kontakt pacjenta z koniem, który ma na celu poprawę jego relacji ze światem zewnętrznym (głównie otoczeniem społecznym) i pomaga mu w doblkowaniu i pogłębieniu relacji z innymi ludźmi. W tej formie terapii nie jest konieczna typowa jazda konna. Jest ona przeznaczona głównie dla dzieci z zaburzeniami kontaktu społecznego, nasilonym lękiem społecznym, autystycznymi, psychotycznymi, z zaburzeniami zachowania i niedostosowanymi społecznie. Prowadzić ją może hipoterapeuta- psychiatra, psycholog lub pedagog.

Konna jazda rekreacyjna i sportowa osób niepełnosprawnych

Jest ona często naturalną kontynuacją którejś z poprzednich form hipoterapii i ma na celu utrzymanie rezultatów ich oddziaływania, wypracowanie nawyku stałego podnoszenia sprawności poprzez regulację aktywności fizycznej oraz aktywizację psychospołeczną i integrację. Dla jeźdźców niepełnosprawnych fizycznie biorących udział w paraolimpiadach oraz dla jeźdźców upośledzonych umysłowo biorących udział w olimpiadach specjalnych, jest dla nich często treścią życia oraz stanowi źródło wielkiej radości i satysfakcji.

Hipoterapia usprawnia wieloprofilowo a dzięki wielopłaszczyznowemu oddziaływaniu konia na pacjenta pozwala na uzyskanie jednoczesnej poprawy w wielu zaburzonych sferach jego funkcjonowania. Z hipoterapii mogą skorzystać osoby z bardzo różnymi chorobami, zaburzeniami rozwoju oraz dysfunkcjami. Są jednak schorzenia, stany chorobowe i zaburzenia, przy których hipoterapia nie może być stosowana, gdyż mogłaby pogorszyć stan zdrowia zainteresowanego. Dlatego każdy pacjent, przy podjęciu decyzji o jego uczestnictwie w zajęciach hipoterapii, musi udać się do lekarza, który orzeknie czy tę formę terapii można w jego indywidualnym przypadku zastosować. Oprócz tego, ostateczną decyzję o podjęciu (lub nie) hipoterapii z danym pacjentem, podejmuje oczywiście hipoterapeuta.

Zasady prowadzenia hipoterapii

Tak więc hipoterapia prowadzona jest tylko i wyłącznie na podstawie zlecenia lekarza oraz w porozumieniu ze specjalistami zajmującymi się danym schorzeniem, przez uprawnionego do tego hipoterapeutę. Każdy pacjent traktowany jest indywidualnie a więc hipoterapeuta prowadzi zajęcia tylko z jednym podopiecznym. Pomaga mu w tym osoba prowadząca konia, chociaż w niektórych przypadkach potrzebna jest pomoc trzeciej lub większej ilości osób. Asekuracja pacjenta odbywa się „z dołu” tj. hipoterapeuta prowadzi zajęcia z ziemi oraz „z góry” gdy terapeuta siedzi z pacjentem na koniu.

Standardowe zajęcia hipoterapii trwają zwykle 30 minut i składają się z trzech części: wstęp- powitanie, czyszczenie, osiodłanie i wejście na konia, część główna- ćwiczenia indywidualne realizujące cel zajęć, część końcowa- ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające, zsiadanie i pomoc przy koniu.

Wierzchowiec stosowany w hipoterapii musi być specjalnie przygotowany do tego typu pracy. Powinien mieć odpowiednie usposobienie, wiek, zdrowie fizyczne i psychiczne, musi być zrównoważony, spokojny, ufny, niepłochliwy i posłuszny wobec człowieka. Musi przejść trening w długotrwałym chodzeniu w stepie, w postojach, musi być też oswojony z nietypowymi reakcjami pacjentów. Ważna jest także posturacja, wzrost, tempo i amplituda ruchu konia oraz długość jego wykroku a także sam wygląd zewnętrzny.

Miejsce przeznaczone na zajęcia hipoterapii powinno być również bardzo starannie dobrane. Powinno być bezpieczne dla wszystkich uczestników zajęć- ogrodzone, znane koniowi, z dala od źródeł jego lęków. Teren powinien być też urozmaicony poznawczo i przyrodniczo- dobrze gdy występują na nim pagórki, drzewa itp. elementy krajobrazu.

Hipoterapia musi być bezpieczna, zatem stosuje się w niej niezbędny sprzęt taki jak np. kaskochronny. Jeśli któryś z pacjentów z różnych przyczyn nie może go nosić, stosuje się wobec niego zająca z koniem, bez wsiadania na niego. Stosuje się także standardowy sprzęt jeździecki oraz specjalny sprzęt hipoterapeutyczny, taki jak np. pas hipoterapeutyczny, rampa do wsiadania na konia, itp.

np. pas hipoterapeutyczny, rampa do wsiadania na konia, itp.

Podstawową formą jazdy hipoterapeutycznej jest dosiad na oklep, podczas którego następuje najlepszy kontakt pomiędzy ciałami pacjenta i konia. Najskuteczniejsze jest wówczas oddziaływanie ruchu i ciepła konia na pacjenta. Stosowane są także rozmaite derki, podkładki oraz w/w pas hipoterapeutyczny, który pomaga przy wykonywaniu ćwiczeń, utrzymywaniu równowagi oraz stabilizuje pacjenta przy ruchach mimowolnych. W klasycznej

hipoterapii nie stosuje się przeważnie również strzemion, zwłaszcza gdy występuje przetrwały odruch podparcia lub gdy próby podpierania stóp burzą równowagę pacjenta na koniu. Siodło natomiast stosuje się przeważnie w psychopedagogicznej i rekreacyjnej jeździe konnej. Ponadto pacjent korzystający z hipoterapii powinien być ubezpieczony od NNW, zaś hipoterapeuta winien być ubezpieczony od NNW i OC.

Spotkanie opłatkowe w GOK

Dnia 18 grudnia br. w Gminnym Ośrodku Kultury w Zblewie miała miejsce bardzo miła uroczystość. Zorganizowali ją: Kierownik zblewskiego GOPS Pani Anna Wojak, Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Kleszczewie Pani Barbara Klońska, Kierownik GOK Pani Sylwia Peka oraz ksiądz proboszcz z Pinczyna Mieczysław Bizoń. Impreza miała charakter integracyjny: zgromadziła przedszkolaków z Pinczyna wraz z ich rodzicami i opiekunami oraz uczestników kleszczewskiego ŚDS z rodzicami i kadrami terapeutyczną placówki.

Uroczystość rozpoczął występ przedszkolaków z Pinczyna, którzy zaprezentowali się w przedstawieniu pt. „Spotkanie opłatkowe”. Mali artyści, ubrani w ciekawe i efektowne stroje, za pomocą wierszy oraz kolęd, przedstawili w interesujący sposób to co zdarzyło się tej magicznej nocy w Betlejem. Ich występ zebrana publiczność nagrodziła szczerymi i zasłużonymi brawami. Na zakończenie występu przedszkolaków z Pinczyna, wszyscy wspólnie z nimi, odśpiewali utwór pt. „ Kolęda domowa”. Podczas wspólnego kolędowania, kilku przedszkolaków rozdało zebranych gościom opłatek, którym ci ostatni, składając sobie świąteczne życzenia, podzieli się między sobą.

Po przedszkolakach na deski zblewskiego GOK wyszli artyści z naszego ŚDS. Część z nich ubrana była w stroje z epoki Bożego Narodzenia, pozostali zaś wystąpili w ciekawych chabrowo- białych narzutkach oraz czapeczkach, które swoim stylem nawiązywały do stroju Świętego Mikołaja. Zgromadzonym w sali GOK widzom zaprezentowali program artystyczny pt. „W betlejemskiej stajence”. Występ „pogodnych” artystów był niezwykle dynamiczny, pełen



werwy i radości. Zaśpiewane przez nich kolędy, chociaż tradycyjne, niemal pobudziły do tańca zebraną publiczność. Podczas występu przedstawiono również inscenizację odtwarzającą noc narodzin najważniejszego z ludzi. Artyści z Kleszczewa zostali także nagrodzeni gromkimi brawami, na które z całą pewnością zasłużyli.

Po występach artystycznych przyszedł czas na wspólne kolędowanie oraz miłą pogawędkę przy kawie i pysznych ciastach. Przybył również Święty Mikołaj, który wszystkim dzieciom, tym dużym i tym małym, wręczył słodkie upominki oraz złożył wszystkim obecnym świąteczno- noworoczne życzenia.

Stowarzyszenie „Pogoda” otwiera mieszkania chronione dla osób niepełnosprawnych, starszych i samotnych.

Zapraszamy Państwa serdecznie do skorzystania z naszej oferty, którą są mieszkania chronione dla osób samotnych, starszych i niepełnosprawnych. Mieszkania te prowadzone są przez Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Pogoda”- organizację pożytku publicznego istniejącą od 1996 roku.

Nasze mieszkania chronione to dwa niezależne dwupoziomowe lokale, znajdujące się w wolno stojącym budynku otoczonym ogrodem, który jest na posesji położonej wśród pól i pięknych lasów.

Każde z mieszkań posiada: salon z kominkiem, aneks kuchenny, łazienkę z natryskiem i WC oraz sypialnię na piętrze, zaś w ogrodzie jest grill oraz miejsce do rekreacji i wypoczynku. Jednorazowo dom może gościć do 10 osób.

Wśród atrakcji oferowanych w ramach pobytu w naszych mieszkaniach chronionych są:

- imprezy plenerowe przy ognisku,
- jazda rowerowa,
- spacer z użyciem sprzętu „nordic walking”,
- jazda konna w siodle i bryczką,
- rajdy konne,
- kuligi,
- hipoterapia,
- jazda na nartach biegowych,
- spływy kajakowe,
- pływanie na sprzęcie wodnym po jeziorach,

o lotypasażerskie na parolotni.

Do dyspozycji naszych gości jest również sala fitness wyposażona w sprzęt rehabilitacyjny. Zapewniamy także masaż leczniczy oraz usługi kosmetyczne. Dysponujemy samochodem typu bus, który posiada miejsca dla 8 pasażerów.

Nasze mieszkania chronione znajdują się na końcu wsi Pinczyn, która znajduje się w leżącej na skraju Borów Tucholskich Gminie Zblewo. Bogactwem tej gminy jest malowniczy krajobraz, na który składają się piękne lasy, łąki i pola oraz 14 jezior. Kociewskie lasy obfitują w runo leśne i grzyby, spotkać w nich można dziką zwierzynę, wśród której dominują: sarny, jelenie, dziki, lisy oraz ciekawe gatunki ptaków. Pięknie położone jeziora mogą być miejscem aktywnego wypoczynku, takiego jak kąpiel, pływanie na sprzęcie wodnym i plażowanie. Obfitujące w wiele gatunków ryb jeziora są także istnym rajem dla wędkarzy. Rzeki Brda i Wda są doskonałym miejscem do organizacji spływów kajakowych, które można zakończyć imprezą przy ognisku. Piękne lasy, które sąsiadują z kwaterą, mogą być celem spacerów, wypraw po leśne runo i grzyby oraz okazją do spotkań z jego naturalnymi mieszkańcami.

W ramach pobytu w naszych mieszkaniach chronionych zapewniamy całodniowe wyżywienie z domowej kuchni w oparciu o



własne produkty spożywcze oraz całodobową opiekę.

W okolicy naszej kwatery znajduje się wiele ciekawych i wartych odwiedzenia miejsc, do których należą:

- o arboretum (ogród dendrologiczny) w miejscowości Wirty,
- o ruiny zamku krzyżackiego w Starej Kiszewie,
- o Muzeum Ziemi Kociewskiej w Starogardzie Gdańskim,
- o skansen we Wdzydzach Kiszewskich,
- o Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie,
- o katedra w Pelplinie,
- o skansen kolejowy w Kościerzynie,
- o akwedukt w Fojutowie,
- o kamienne kręgi w miejscowości Odry,
- o galeria rzeźby „Osioła” w Czarniej Wodzie,
- o farma strusi w Garczynie,

- o miasta: Starogard Gdański, Tczew, Malbork oraz Trójmiasto,
- o parki wodne w Chojnicach i Sopocie.

Przez cały rok w regionie odbywa się wiele interesujących imprez, w których z całą pewnością warto wziąć udział.



Zapraszamy zatem Państwa do skorzystania z mieszkań chronionych, które prowadzi nasze Stowarzyszenie. Czeka tu na Was wypocinek w magicznej krainie, której klimat, czyste powietrze, woda i lasy stworzą Państwu idealne wprost warunki do spędzenia pięknych chwil na łonie prawdziwej natury.

Zespół Redakcyjny:

Barbara Kłobńska i Wojciech Kłobński
Stowarzyszenie Osób Niepełno Sprawnych „POGODA”
Organizacja Pożytku Publicznego KR 5 00 001 51612

83-206 Kleszczewo Kościerskie 2
tel./fax (58) 561-67-47

Bank Spółdzielczy Skórcz Oddział w Zblewie
nr konta: 64 8342 0009 4000 1560 2000 0001

e-mail: son.pogoda.kleszczewo@interia.pl
www.sonpogoda.pl

Projekt oraz druk:
Agencja Reklamowa KAYO

Zblewo, os. Rzemieśnicze 27
tel./fax 058 560 95 24

e-mail: kayo@kayo.pl
www.kayo.pl