

פעילות שיא לסיכום שנת עבודה בנושא : שילוב פעילות גופנית בחיי היום יום מערך דיור "בית כהן" –אגודת עמי באר שבע

אורנית אבידן זיו, מוסמך ריפוי בעיסוק, מנהלת קידום אישי אגודת עמי
ornitav@gmail.com

למי מיועד הפרויקט: בפעילות לקחו בו זמנית כלל דיירי המסגרת (74 דיירים), רמות תפקוד פיגור קל- בינוני ובינוני, חלק מהדיירים נעזרים באביזרי ניידות וכסאות גלגלים

אנשי מקצוע שניהלו את הכנת הפרויקט :
עדי לוין, פיזיותרפיסטית מסגרות חינוך מיוחד משרד החינוך ואגודת עמי
חוה שטראוס, סטודנטית לפיזיותרפיה שנה ג', אוניברסיטת בן גוריון

רציונאל הפרויקט:

לאורך השנה האחרונה נעשתה במערך דיור בית כהן עבודה משמעותית שנועדה לעודד את כלל הדיירים לבצע פעילויות פיזיות כחלק בלתי נפרד משגרת היום יום וכן לשפר את התפקוד במשימות היום יום. מידי שבוע, עובר צוות של ספורט טיפולי בכל דירה, ומבצע עם הדיירים והצוות פעילויות במספר רמות: ראשונה- ביצוע הערכות ואבחונים פורמאליים בנוגע לשיווי משקל ומרכיבים דומים. שנייה- הערכות תפקודיות בנוגע להשפעת מרכיבים גופניים על תפקוד הדיירים. שלישית- הדרכה פרטנית של דיירים וצוות בנוגע לפעילות גופנית מומלצת בהתאם לממצאי ההערכה ובנוסף, העברת תרגולים קבוצתיים במסגרת דירתית שנועדו לשפר מרכיבים תפקודיים ובדגש גם על מרכיבים חברתיים. כמו כן צוות הספורט הטיפולי מעודד את הדיירים וצוותי הדירה הקבועים לביצוע קבוצות הליכה, הכנסת הפעילות הגופנית כחלק משגרת היום כגון הליכה לפני האוכל ועוד. כחלק מאווירת הקיץ ועל מנת להביא לפעילות שיא (העלאת מוטיבציה ושיתוף פעולה) הוחלט לבצע יום ספורט משותף לכלל הדירות. מניסיוננו למדנו כי פעילויות מסוג אלה המשלבת אלמנטים תחרותיים בין הדירות מעלות מאוד את המוטיבציה של הדיירים והצוות ומעבר להשתתפות בפעילות גופנית אנו מרוויחים גם מעורבות חברתית בין הצוותים לדיירים ובין דיירים ברמות תפקוד שונות. מערך הדיירים כולל חניכים עם יכולות שונות הן ברמה הפיזית והן ברמה המנטאלית. על מנת להתמודד עם מורכבות זו בהקשר של יום הספורט ועל מנת לא להביא למצב בו אנו נותנים מקום מרכזי רק לדיירים עם יכולות גבוהות הוחלט כי הניקוד ביום הספורט לא יינתן על סמך איכות הביצוע אלא על סמך מספר הדיירים שלקחו חלק בכל פעילות ועל סמך העידוד שמשתתפי הקבוצה מקנים זה לזה. הסתכלות זו מביאה למעשה מקום ואפשרות השתתפות לכל אחד מן הדיירים הן כמשתתף בפעילות פיזית והן כמעודד של הקבוצה במישור החברתי.

יעדי הפרויקט במונחים מדידים:

1. השתתפות כלל דיירי המסגרת בפעילות בכלל התחנות
2. שיתוף פעולה למען מטרה משותפת בין צוות הדירה לבין הדיירים בכל תחנה ותחנה
3. העברת מסר כי פעילות גופנית היא פעילות מהנה
4. מציאת מענה והתאמת אתגר במידה הנכונה לדיירים עם לקויות פיזיות וחושיות נילות כך שיוכלו לקחת חלק פעיל בפעילות.

מהלך ביצוע הפרויקט (שלב אחר שלב בתיאור התהליך מתחילתו ועד סיומו):

1. הכנת תוכנית יום ספורט: קביעת תאריך, דרישות ציוד, חלוקת צוות ומבנה תחנות.
2. יום לפני האירוע הכנת כרזות לעידוד ע"י החניכים וצוות הדירה (העלאת מוטיבציה ושיתוף פעולה)
3. הכנת התחנות, חלוקת הציוד הנדרש ומיקומו בכל תחנה, תדרוך הצוות המתפעל.
4. חלוקת הדירות לתחנות: 2 דירות בתחנה, 15 דקות פעילות בכל תחנה.
5. טורניר לימבו עם נציגים מכל הדירות בשילוב מוזיקה
6. התכנסות, הכרזה על מנצחים וחלוקת גלידה.

הכנות טכניות:

המוקד של פעילות זו ושל כלל הפעילויות שאנו מבצעים לאורך השנה בתחום זה הוא שימוש באביזרים פשוטים שאינם מצריכים הכנות גדולות ומומחיות בתפעולם. כלל האביזרים בהם נעשה שימוש ביום זה מצויים באופן שוטף במסגרת ואנו עושים בהם שימוש בפעילויות שונות לאורך השנה בתוך המסגרת ומחוץ לה.

לפני הפעילות, התחנות השונות הוכנו כך שבכל תחנה חיכו לדיירים כלל האביזרים בהם יש צורך לצורך תפעול התחנה, על גבי האזור בו התבצעה הפעילות הודבקו סרטי הדבקה בצבעים בולטים שנועדו להפשיט לדיירים היכן עליהם להתחיל, מהו המסלול, היכן מסיימים וכו'.
בכל אחת מן התחנות המתין לדירה איש צוות ממדריכי הקידום של המסגרת אשר הנחה את הדיירים כיצד לבצע את הפעילות ועודדם להשתתפות.

אופי התחנות:

1. מסלול מכשולים הכולל הליכה על קו ישר ושמירה על שיווי משקל, עליית מדרגה, זחילה.
2. משחקי כדור זריקת כדור לתוך חישוק (ארבע עמדות ע"מ שתתאפשר פעילות למספר חניכים במקביל)
3. משחקי כדור- באולינג.
4. תרגול קבוצתי במעגל בשימוש בחבל (חבל עבה בקוטר כחמישה מטרים).

תוצאות הפעלת הפרויקט בהתייחס ליעדים:

1. כל הדיירים הגיעו בשעה שנקבעה עימם למתחם הפעילות כאשר דיירי כל דירה לבשו חולצות בצבע אחיד.
2. הדיירים לקחו חלק בכל תחנה משך זמן של כ-15 דקות כאשר בכל תחנה כל דייר השתתף לפחות פעם אחת, בהתאם ליכולתו הפיזית
3. לדיירים עם קשיים ביציבות ו/או ישובים בכיסאות גלגלים בכל תחנה הותאמה פעילות כך שהשתתפו באופן פעיל (לדוגמה בתחנה של מסלול מכשולים ביצעו את המסלול עם אמצעי ההולכה, בסיוע של הפיזיותרפיסטית)
4. לאורך כל הפעילות נשמר מורל גבוה ואוירה ספורטיבית בכלל הקבוצות. הדיירים גילו הרבה סובלנות האחד כלפי השנה, להערכתנו כיוון שהובהר כי המוקד אינו האיכות אלא העבדה שכולם משתתפים ומתייחסים בצורה חברית האחד כלפי השני

המלצות למסגרת המעוניינת להפעיל פרוייקט דומה:

1. להערכתי ההחלטה כי כל קבוצה תלבש צבע אחיד הביאה לתחושה של אחדות והכלה של כלל הדיירים של אותה הקבוצה ותרמה להצלחה של הפעילות
2. לאחר הפעילות קיבלו הדירות הזכות תעודות זכייה אשר בהם הודגש כי הזכייה הינה בעקבות השתתפות של כלל הדיירים ואווירה ספורטיבית.
3. כפרס, קיבלו הדיירים אפשרות לבחור בילוי בקהילה (יציאה לבריכה/ יציאה לבאולינג/ בילוי בקולנוע וכו'). המידע לגבי האפשרויות הועבר לדיירים במסמך שנכתב בשפה פשוטה ובליוי תמונות וזאת על מנת שתתאפשר אפשרות מקסימאלית של הדיירים בבחירת הפרס.
4. המיקוד בהשתתפות הדיירים ולא באיכות/ טיב הביצוע הביאו להשתתפות ואנרגיות של דיירים שקודם לכן לא זכינו לראותם חלק מפעילות ספורט.

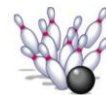
דוגמת תעודה שניתנה לכל דירה זוכה

דירות יקרות!

ביום הספורט אתמול השתתפתם בצורה יפה מאוד ומגובשת, שמרתם על מצב רוח טוב ופעלתם בצורה ספורטיבית.

כל הכבוד!

כאות הערכה (פרס), כל הדירה זכתה לצאת לבילוי משותף. עליכם לבחור, כדירה, לאיפה תרצו לצאת ובאיזה יום נוח לכם. אתם יכולים לבחור:



א. לצאת לבאולינג



ב. ללכת לבית קפה



ג. ללכת לקולנוע



ד. לצאת יחד לבריכה

ה. או כל בילוי אחר שתחליטו עליו יחד.

אנו מחכות לשמוע מהי בחירתם, אתי ואורנית.



תעודת הצטיינות

מוענקת בזאת ל:

דירה 6

עבור השתתפות כל הדיירים, התנהגות
ספורטיבית ומורל גבוה



שם ותואר מעניק התעודה