



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DS LEISURE

PROGRAM DE FORMARE
PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA
CALITĂȚII VIEȚII
PERSOANELOR CU
SINDROMUL DOWN
PRIN PETRECEREA INCLUZIVĂ
A TIMPULUI LIBER



Împărtășim cunoștințe bucurându-ne de timpul liber

www.dsleisure.eu



Instruire

Ce și pentru cine

Cu ajutorul acestui program de formare, persoanele cu sindrom Down sau cu alte dizabilități intelectuale își pot planifica timpul liber și pot participa la diverse activități de agrement.

Acest program de formare este destinat persoanelor cu sindrom Down care pot desfășura activități de agrement cu sau fără ajutor din sistem.

Această formare este furnizată de formatori sau de supraveghetori.

Acest program de formare se compune din cinci lecții.

Două până la zece persoane pot participa într-un grup de instruire. Există un supraveghetor pentru fiecare grup de trei participanți.

Conținutul instruirii

- Ce este timpul liber.
- Ce posibilități există.
- Ce mă atrage.
- Proiectarea planului personal de timp liber și a planului de acțiune.
- Prezentarea planului personal de timp liber și a planului de acțiune.
- Lecții practice.
- Joc de rol.
- Experimentarea alegerii făcute.

Conținutul lecțiilor

Lecțiile au întotdeauna o structură ușor de identificat:

- Retrospectiva lecțiilor anterioare.
- Explicarea amănunțită a ceea ce va face participantul.
- Efectuarea activităților și a exercițiilor.
- Evaluarea și repetarea celor învățate de participanți.
- Trezirea interesului pentru următoarele lecții.

Elementele importante din lecții sunt:

- Limbajul simplu;
- Repetiția;
- Abilitățile practice;
- Implicarea participanților care deja cunosc sau pot face anumite activități și exerciții;
- Schimbul de cunoștințe și experiențe în cadrul grupului;
- Suport reciproc.



Context și viziune

Teoria autodeterminării și planificarea centrată pe persoană reprezintă baza de proiectare a acestei formări.

Accentul se pune pe activități incluzive de petrecere a timpului liber, ca oricare altă persoană.

Această instruire se adresează:

- persoanelor cu sindrom Down și alte dizabilități intelectuale;
- formatorilor,
- cetățenilor care interacționează cu persoanele cu dizabilități intelectuale.

Auto-gospodărirea este foarte importantă pentru calitatea vieții, iar oportunitățile de dezvoltare la nivel profesional și personal trebuie să fie oferite și persoanelor cu dizabilități intelectuale.

Aceste obiective sunt relaționate cu temele centrale ale Convenției Națiunilor Unite privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități:

- autonomia;
- participarea deplină.

Autonomia

Mult timp s-a crezut că oamenii care au dificultăți în gândire nu pot lua decizii pentru ei înșiși, dar acum știm că atunci când cineva nu are nici o influență asupra propriei vieți, nu poate evolua.

Pentru evoluție și încredere în sine, ar trebui să poți descoperi ce poți face și ce vrei, dar într-un mod sigur.

Persoanele cu sindrom Down sau cu alte dizabilități intelectuale au capacitatea de a se dezvolta și trebuie să fie puse la încercare în acest scop. Formarea și antrenamentul sunt necesare pentru a face acești pași. În DS LEISURE este important ca oamenii să se dezvolte, iar activitățile zilnice, lucrul și activitățile creative reprezintă inițiativele oferite. Totul este pentru a promova independența, autonomia și conștientizarea propriei persoane.

Viziunea asupra abordării persoanelor cu sindrom Down și alte dizabilități intelectuale

DS Leisure subliniază, pe lângă concentrarea pe mai multe activități și incluziune, importanța:

- Întrebării trimise; care sunt dorințele și nevoile unei persoane cu dizabilități.
- Personalizării; fiecare persoană este diferită, puterea constă în a găsi o soluție creativă pentru fiecare.
- Propriei direcții; experiența în vederea creșterii, auto-direcționării și stabilirii de contacte reprezintă baza pentru dezvoltarea de sine.
- Sistemului; un sistem bun care include familia, vecinii, prietenii din jurul cuiva creează mai multă incluziune și mai multe posibilități.
- Dialogului; acest mod de lucru sporește conștiința de sine și asigură faptul că oamenii învață unul de la celălalt.



Persoanele cu sindrom Down și alte dizabilități intelectuale se pot dezvolta personal

Creșterea conștiinței de sine

De exemplu: Cine sunt? Ce activități mi se potrivesc? Ce îmi place? Ce oameni vreau în jurul meu? Ce nu vreau? Ma uit la televizor pentru ca îmi place foarte mult sau pentru ca nu am altceva mai bun de făcut? Care sunt alternativele?

Creșterea independenței

De exemplu: luarea inițiativei, dezvoltarea abilităților creative și a competențelor de rezolvare.

Dezvoltarea abilităților sociale

De exemplu: prezentarea, solicitarea de ajutor, luarea inițiativei în relațiile sociale, comunicarea cu persoanele cu și fără dizabilități.

Propriile alegeri reprezintă punctul de plecare al îndrumării oamenilor

Persoanele cu dizabilități intelectuale pot face propriile alegeri. Autonomia este importantă pentru bunăstarea fiecărei persoane. Chiar dacă au o dizabilitate intelectuală, pot face alegeri. Prin alegerea proprie, se creează motivația intrinsecă. Motivația intrinsecă duce la rezultate mai bune ale învățării.

Lumea serviciilor de protecție gândește adesea în sisteme

De exemplu: Supraveghetorul este acolo joi, așa că toată lumea meșteșurește împreună. Este joi o zi plăcută pentru toată lumea? Preferă cineva meșteșugurile?

De exemplu: colegii dumneavoastră sunt și prietenii dumneavoastră. Este adevărat? Ce fel de oameni ar aduna cineva în jurul său dacă ar avea ocazia?

Este importantă trecerea de la o abordare bazată pe sistem la o abordare orientată spre persoană. Aceasta necesită o abordare diferită față de cei implicați. Personalizarea necesită adesea mai multă creativitate.

Conexiunea personală și a fi important sunt fundamentale pentru fiecare persoană

Prin urmare, în cursul formării se acordă o atenție sporită schimbului personal, participanții sunt încurajați să găsească oameni cu aceeași gândire, iar aceia care aduc experiență sau cunoștințe de specialitate au un rol în formare. O persoană crește atunci când simte că primește îngrijire și îndrumare, pe care la rândul său le poate oferi altora.



De exemplu: există cineva care poate folosi computerul? Există cineva care poate desena sau prezenta bine? Există cineva care are experiență în sala de sport? Folosiți contribuția sa.

Obiectivele formării

Acest program de formare este scris pentru promovarea și consolidarea autocontrolului în timpul desfășurării activităților de petrecere a timpului liber pentru persoanele cu dizabilități intelectuale.

În cadrul acestei formări sunt antrenate următoarele competențe:

- Conștientizarea propriei persoane;
- Abilitățile sociale;
- Asertivitatea;
- Creativitatea și puterea de rezolvare;
- Abilitățile de prezentare;
- Solicitarea ajutorului și utilizarea sistemului;
- Abilitatea de a face alegeri;
- Comunicarea;
- Orientarea.

Programul de formare utilizează diferite instrumente de învățare și variate abilități de comunicare.



PARTENERI



ASOCIATIA LANGDON DOWN OLTENIA
CENTRUL EDUCATIONAL TEODORA - ROMANIA
www.sindrom-down.ro



ASSOCIAZIONE ITALIANA PERSONE DOWN ONLUS – ITALY
www.aipd.it



STICHTING DOWNKIDSINTERNATIONAL – THE NETHERLANDS
www.downkidsinternational.com



**UNIVERSITATEA
DIN
CRAIOVA**

UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA – ROMANIA
www.ucv.ro



**ARISTOTLE
UNIVERSITY OF
THESSALONIKI**

ARISTOTELIO PANEPISTIMIO THESSALONIKIS – GREECE
www.auth.gr



DOWN SENDROMU DERNEGI – TURKEY
www.downturkiye.org

DS LEISURE
promovează
petrecerea
incluzivă a
timpului liber
pentru
persoanele cu
Sindrom
Down