



Bolesławiec, 13.03.2013

Szanowny Panie/ Szanowna Pani

Fundacja Aktywnej Rehabilitacji region dolnośląski ma zaszczyt zaprosić do udziału w zajęciach Aktywnej Rehabilitacji organizowane we Wrocławiu na sali gimnastycznej w Centrum Kształcenia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przy ul. Wejherowskiej 28.

Celem zajęć jest przywrócenie jak największej sprawności i samodzielności osobom niepełnosprawnym, poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Program zajęć obejmuje szeroko pojęte usprawnianie i usamodzielnianie z wykorzystaniem treningu sportowego. Zajęcia usprawniające obejmują między innymi: naukę jazdy na wózku inwalidzkim, naukę pokonywania przeszkód oraz typowych barier architektonicznych, ćwiczenia wzmacniające skoncentrowane na kończynach górnych i obręczy barkowej. W trakcie zajęć prowadzony jest też trening wytrzymałościowy i siłowy. Naturalnym uzupełnieniem zajęć jest prezentacja oraz nauka różnych form aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportu. W programie FAR sport traktowany jest jako atrakcyjne i efektywne narzędzie w aktywizacji osób niepełnosprawnych.

Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów FAR. Pomoc i asekurację w trakcie zajęć zapewniają przeszkoleni w zakresie AR wolontariusze, w tym studenci szkół medycznych i paramedycznych.

Zajęcia AR skierowane są do osób po urazie rdzenia kręgowego, z przepukliną oponowo – rdzeniową, poruszających się na wózku inwalidzkim.

Termin zajęć: sobota (każda)

Czas: 11:00 – 13:00

Wszystkie działania FAR są bezpłatne. Serdecznie zapraszamy!

Z poważaniem
Pełnomocnik FAR
/-/ Adam Bartków

