

ROVNOST PRÍLEŽITOSTÍ: VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY PRE ĽUDÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

ÚSMEV PROSÍM!



TELEFÓNNY KONTAKT
+421 915 377 840



WEB:
WWW.USMEVPROSIM.COM



E-MAIL:
INFO@USMEVPROSIM.COM



ADRESA:
RADLINSKÉHO 1725/55
026 01 DOLNÝ KUBÍN

OBČIANSKE ZDRUŽENIE ÚSMEV PROSÍM!

Ing. ANDREA KALUŽOVÁ
PhDr. RENÁTA KUFOVÁ
Mgr. ALEXANDRA KOZÁČIK
Mgr. DOMINIKA KUNOVÁ



PRÍBEH ÚSMEV PROSÍM!

Naše občianske združenie Úsmev prosím! sme založili pred vyše 2 rokmi na základe pozitívneho ohlasu na predošlé aktivity, ktoré sme zrealizovali vďaka grantu z Európskeho zboru solidarity. Vníмали sme, že v našom okolí nie je dostatok príležitostí na rozvoj a zmysluplné trávenie voľného času pre detí a mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Začínali sme organizáciou tematických väčších podujatí približne raz mesačne. Avšak uvedomili sme si, že ak chceme, aby sa deti a mladí ľudia so zdravotným znevýhodnením mohli dlhodobo rozvíjať, potrebujú udržateľné aktivity na pravidelnej báze.

Preto sme náš koncept zmenili a zamerali sa na realizáciu krúžkov od roku 2022/2023 ako umelecký, športový a plavecký krúžok. Najnovšie sme rozšírili ponuku na canisterapiu a muzikoterapiu.

Aktuálne máme 12 druhov krúžkov v 4 okresoch v Žilinskom kraji, ktoré navštevuje 50 účastníkov mesačne - celkovo realizujeme mesačne viac ako 40 krúžkov.

NÁŠ TÍM



Ing. ANDREA KALUŽOVÁ

Co-founder, štatutárka,
marketing & financie



PhDr. RENÁTA KUFOVÁ

Co-founder, projektová
manažérka (dotácie,
podujatia)



Mgr. ALEXANDRA KOZÁČIK

Projektová manažérka
(fundraising, inovácie)



Mgr. DOMINIKA KUNOVÁ

Co-founder, koordinátorka
dobrovoľníkov

+ viac ako 20 odborníkov z praxe a certifikovaných trénerov zapojených do realizácie krúžkov

2014

PRVÁ AKTIVITA

Prvé športové podujatie pre deti a mládež so zdravotným znevýhodnením v Dolnom Kubíne



2021

REALIZÁCIA INKLUZÍVNYCH PODUJATÍ

Vytvorenie neformálnej skupiny a organizácia inkluzívnych, vzdelávacích, spoločenských - jednodňových podujatí pre deti a mládež so zdravotným znevýhodnením na Orave



2022

ZALOŽENIE OBČIANSKEHO ZDRUŽENIA

Organizácia aktivít v Dolnom Kubíne a okolí na pravidelnej báze, spustenie prvých krúžkov (športový, plavecký a umelecký krúžok), už pod hlavičkou občianskeho združenia



23/24

ROZŠÍRENIE SPEKTRA KRÚŽKOV A ROŠÍRENIE DO INÝCH MIEST A OBCÍ

Vzhľadom na zvýšený záujem o terapie vytvorenie a realizácia nových krúžkov (canisterapia a muzikoterapia); Spustenie krúžkov v 4 okresoch: Námestovo, Tvrdošín, Dolný Kubín, Ružomberok.



HISTÓRIA V SKRATKE

PROBLÉMY, NA KTORÉ SA ZAMERIAVAME

- V regióne Orava a aj v ZA kraji nie je ani jeden klub, krúžok, cvičenie, teda žiadna voľnočasová aktivita pre deti a mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, ktorú by mohli navštevovať, jednak počas školskej dochádzky, ale i po jej skončení.



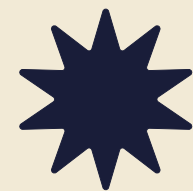
- Väčšina rodičov našich účastníkov je už v dôchodkovom veku čo znamená, že už nie sú takí aktívni pri zabezpečovaní voľnočasových aktivít pre ich deti, ktoré sú naopak v produktívnom veku a potrebujú väčšiu podporu pri starostlivosti a zabezpečovaní zmysluplného trávenia voľného času, pre ich rozvoj a podmienky života každodenných dní.



- V ZA kraji je veľmi málo trénerov, terapeutov, ktorí by mali prax v oblasti práce so zdravotne znevýhodnenými deťmi, prípadne kvalifikáciu na prácu s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením v ich jednotlivých záujmových oblastiach.



- Realizujeme plavecký, umelecký a športový krúžok, canisterapiu, muzikoterapiu. Okrem súčasných odborníkov, prostredníctvom ktorých realizujeme aktivity, pravidelne vyhľadávame aj ďalších odborníkov v okolí pre rozšírenie aktivít, o ktoré majú účastníci záujem.
- **Podporujeme odborníkov** a vedieme ich ku vzájomnej spolupráci, odstraňujeme predsudky a obavy pri práci s našou cieľovou skupinou ľudí, a zároveň im ponúkame podporu pri prvom kontakte za pomoci sociálneho pracovníka.





Deti, mládež

September - december 2024

Plavecký krúžok v Ružomberku

Plavecký krúžok sú určený pre tých, ktorí sa chcú naučiť mať radi vodu, chcú sa učiť plávať či zdokonaľiť v plaveckých štýloch.



Deti, mládež

September - december 2024

Muzikoterapia v Dolnom Kubíne

Muzikoterapia si kládne za cieľ zlepšiť kvalitu života a podporovať individuálny rozvoj, posilňovať sociálne interakcie a komunikáciu.



Bábätká, deti, mládež

September - december 2024

Plavecký krúžok v Zuberco

Plavecký krúžok je určený pre tých, ktorí sa chcú naučiť mať radi vodu, chcú sa učiť plávať či zdokonaľiť v plaveckých štýloch.



Bábätká, deti, mládež

September - december 2024

Plavecký krúžok v Dolnom Kubíne

Plavecký krúžok je určený pre tých, ktorí sa chcú naučiť mať radi vodu, chcú sa učiť plávať či zdokonaľiť v plaveckých štýloch.



Mládež

September - december 2024

Športový krúžok v Námestove

Krúžok vznikol s cieľom poskytnúť celoročný cyklus tréningov v rôznych disciplínach a podporovať fyzický a duševný rozvoj.



Deti, mládež

September - december 2024

Športový krúžok v Dolnom Kubíne

Krúžok vznikol s cieľom poskytnúť celoročný cyklus tréningov v rôznych disciplínach a podporovať fyzický a duševný rozvoj.

NAŠE AKTIVITY



Mládež

September - december 2024

Umelecký krúžok v Dolnom Kubíne

V každom z nás sa skrýva umelec. Cieľom krúžku je rozvíjať tvorivosť a vytvárať príležitosti pre sociálne začlenenie.



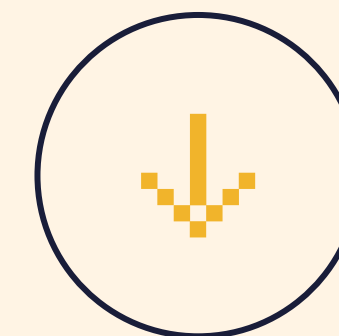
Deti, mládež

September - december 2024

Canisterapia v Dolnom Kubíne

Canisterapia je podporná metóda ucelenej rehabilitácie, ktorá využíva pozitívny až liečebný kontakt človeka a psa zameraný na udržanie alebo zlepšenie kvality života ľudí so zdravotným znevýhodnením.

INOVATÍVNOSŤ RIEŠENIA



Zameranie na osoby so zdravotným znevýhodnením

- Špecializujeme sa na poskytovanie voľnočasových aktivít pre zdravotne znevýhodnených jednotlivcov v Žilinskom kraji, s osobitným dôrazom na región Orava. Toto zameranie zabezpečuje, že organizácia vyplňuje dieru vo verejnej službe pre špecifickú skupinu ľudí, ktorá je v tomto regióne zanedbaná.

Široká škála aktivít

- Organizujeme rôznorodé voľnočasové aktivity - krúžky, ktoré sú prispôsobené potrebám a možnostiam zdravotne znevýhodnených jednotlivcov. Aktuálne športové, umelecké a plavecké aktivity, muzikoterapiu a canisterapiu. Pestrosť aktivít umožňuje ľuďom s rôznymi typmi znevýhodnení nájsť niečo, čo im vyhovuje a čo im prinesie radosť a zlepšenie zdravia.

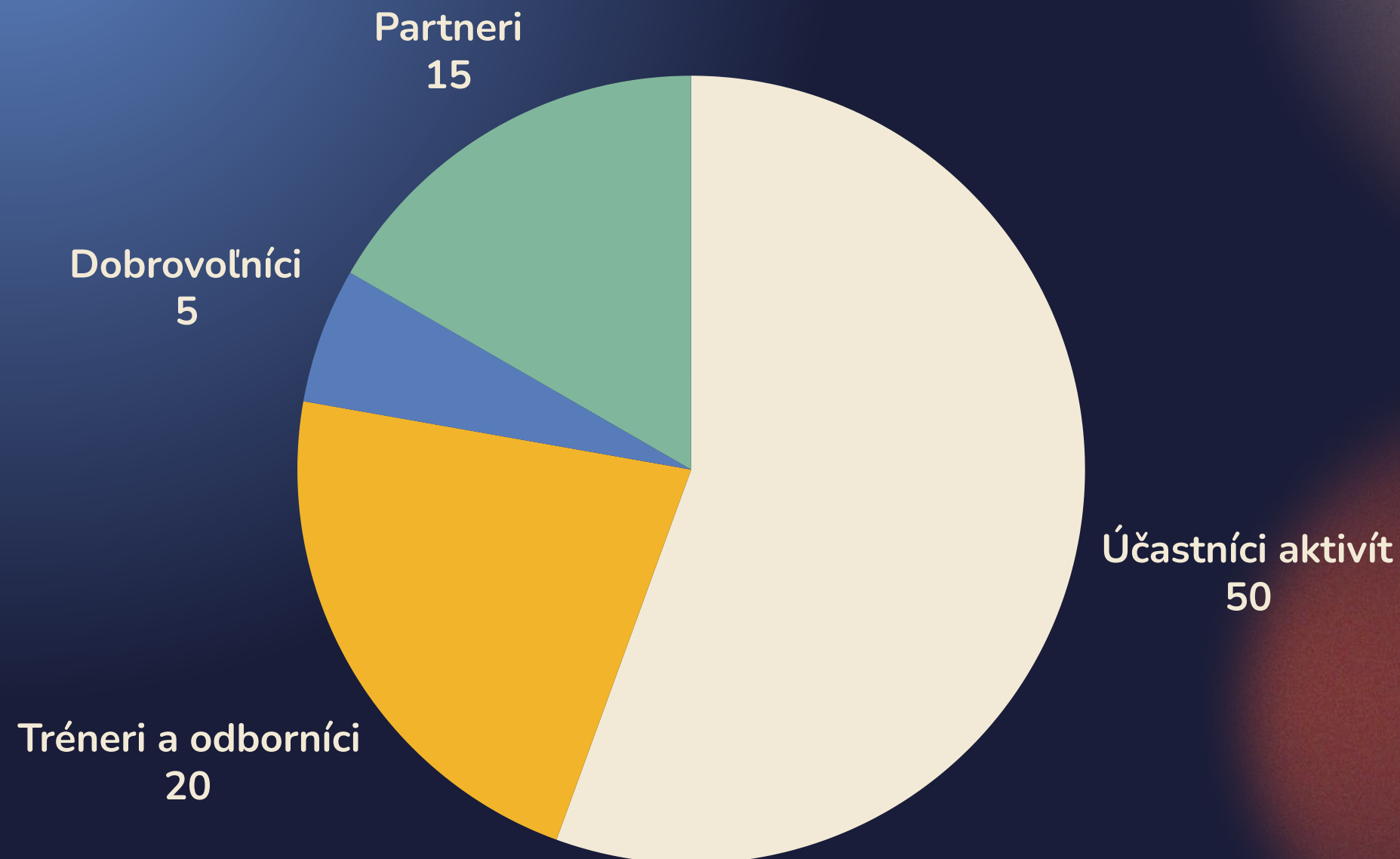
Zameranie na miestnu komunitu

- Sme zameraní na konkrétny región, čo umožňuje organizácii lepšie pochopiť miestne potreby. To ju vedie k vytváraniu cielených a relevantných aktivít a kurikul, ktoré sú prispôsobené miestnym obyvateľom. Hlbšie zapojenie do miestnej komunity vytvára väčší dopad a lojalitu medzi účastníkmi a podporovateľmi organizácie.

Partnerstvá a spolupráca

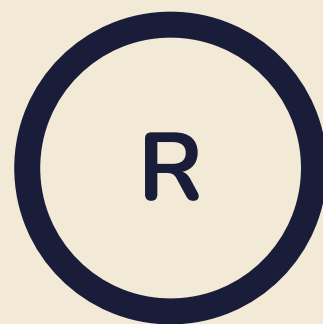
- Naši tréneri a terapeuti, ktorí majú skúsenosti s prácou so zdravotne znevýhodnenými jednotlivcami. Ich prístup nám umožňuje byť spojkou medzi účastníkmi a odborníkmi, ktorí majú skúsenosti len s osobami bez zdravotných znevýhodnení. Máme ľudí z odborných oblastí, ktoré nám umožňujú ponúknuť kvalitné a prispôsobené kurikulá a aktivity pre našich klientov. Poskytujeme tiež trénerom supervízie za 2 mesiace.

CIEĽOVÁ SKUPINA



- Prvým a najdôležitejším segmentom sú samotné deti a mladí ľudia do 30 rokov s rôznymi formami zdravotných znevýhodnení, pre ktorých naše aktivity znamenajú významné zlepšenie kvality života a sociálneho začlenenia.
- Okrem toho, pedagogickí pracovníci a odborníci v oblasti nielen zdravotného znevýhodnenia sú ďalšou dôležitou cieľovou skupinou, keďže participácia na aktivitách prispieva k ich profesijnému rozvoju a lepšiemu porozumeniu potrieb detí so špeciálnymi potrebami.
- Dobrovoľníci poskytujú podporu, povzbudzujú deti a mládež, prispievajú k rozmanitosti programov a aktivít a posilňujú komunitu okolo organizácie. Ich angažovanosť prispieva k silnejším vzťahom medzi dobrovoľníkmi a komunitou, a taktiež môže pomôcť získať potrebné zdroje a podporu pre organizáciu.
- Naši účastníci sa taktiež stali dobrovoľníkmi v iných organizáciách a dostávajú tak príležitosť fungovať ako dobrovoľníci so zdravotným znevýhodnením
- Napokon, ovplyvňujeme aj lokálnu samosprávu a ďalšie neziskové organizácie, ktoré podporujú a spolupracujú na realizácii projektov zameraných na deti so zdravotným znevýhodnením. Celkovo možno povedať, že máme veľký dosah a oslovujeme mnoho rôznych skupín ľudí v regióne, ktorí majú záujem a potrebu podporiť deti a mládež so zdravotným znevýhodnením. Pri realizácii aktivít je dôležité, že sú navrhnuté s dôrazom na špecifické potreby a okolnosti tejto cieľovej skupiny a sú realizované s ohľadom na ich záujmy a dobro.





Rozvoj

Neustála práca
na zlepšovaní
schopností
a zručností



Voľný čas

Aktívne
a plnohodnotné
trávenie voľného
času



Individualizmus

Individuálny prístup
ku každému jednému
z účastníkov



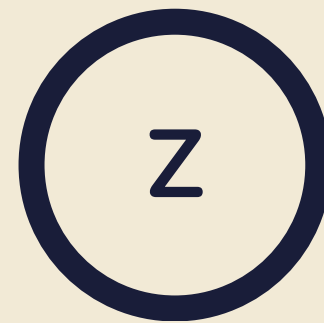
Socializácia

Spoznávanie
a komunikácia
s inými účastníkmi,
trénermi
a dobrovoľníkmi



Inklúzia

Spolupráca medzi
účastníkmi,
dobrovoľníkmi
a externými
subjektami



Zlepšenie

Podpora a zlepšenie
fyzického
a psychického stavu



Podpora

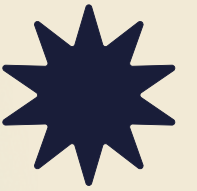
Podpora rodín,
príbuzných,
opatrovateľov
a všetkých,
zapojených do
starostlivosti



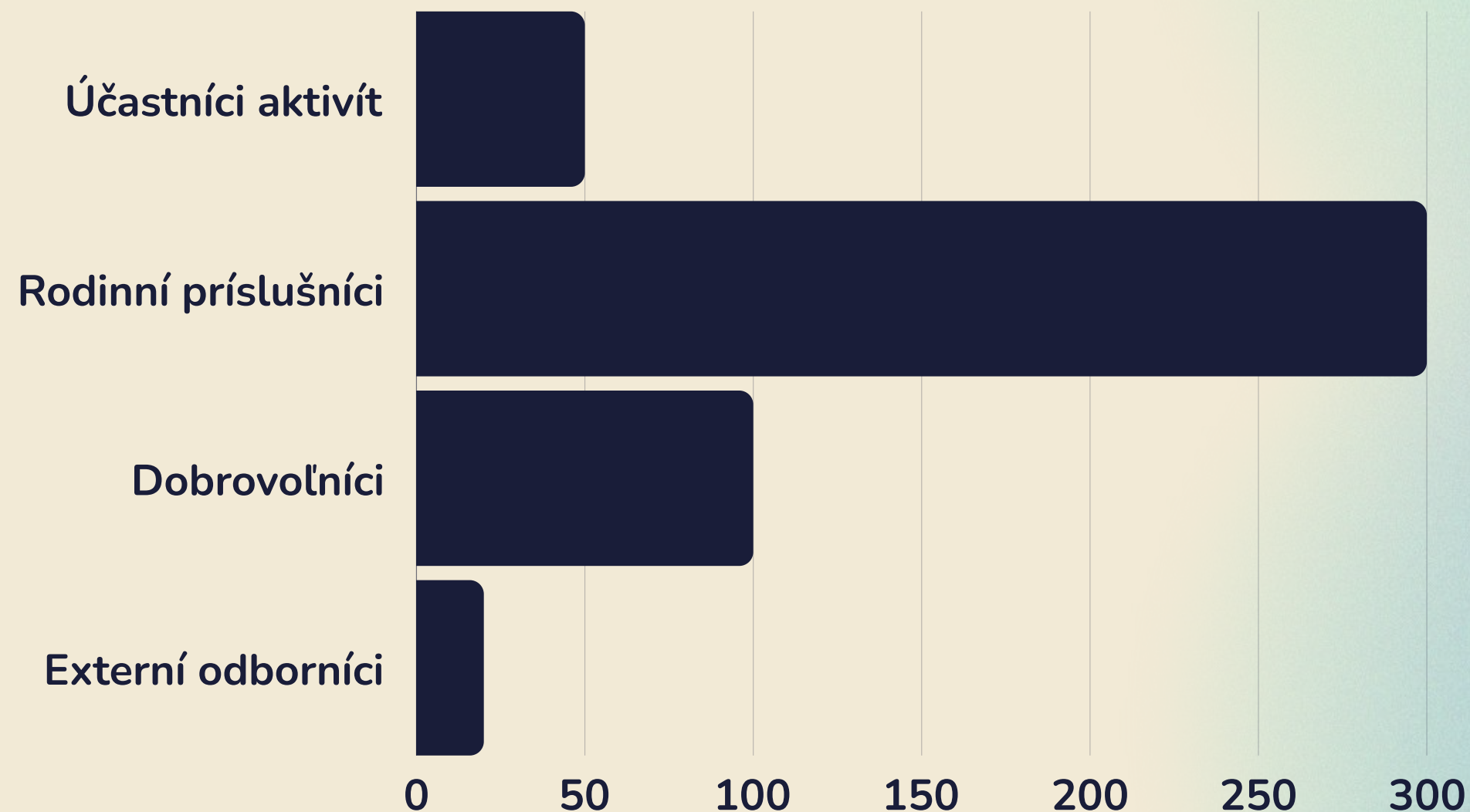
Dobrovoľníctvo

Vytváranie
dobrovoľníckych
príležitostí, aj pre
osoby so zdravotným
znevýhodnením

DOSA



V danom grafe je možné vidieť celkový dosah na účastníkov aktivít, ale aj na externé subjekty.



Účastníci aktivít

Zdravotne znevýhodnené deti a mladí ľudia z regiónu Orava (mestá, dediny). Vďaka kontinuálnej propagácii počet záujemcov o projektové aktivity neustále rastie

Rodinní príslušníci

Rodine a rodinným príslušníkom je poskytovaná podpora, zdieľanie skúseností, čas pre seba a taktiež emocionálna podpora. Aktivity posilňujú rodinné väzby a pomáhajú s integráciou do komunity

Dobrovoľníci

Študenti, stredné školy, dobrovoľníci v komunitách, súrodenci mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením a všetci ostatní, ktorí radi pomáhajú pri plánovaní a organizácii aktivít a podujatí

Externí odborníci

Experti na oblasť práce s osobami so zdravotným znevýhodnením, sociálni pracovníci, odborní tréneri, školitelia, experti v oblasti financií, profesionáli v oblasti canisterapie, muzikoterapie a iné

UDRŽATEĽNOSŤ A FINANČNÁ STRATÉGIA



Finančný plán

- Ako prvé sme vytvorili dlhodobý finančný plán, ktorý zahŕňa predpokladané náklady na plánovanie a organizáciu našich aktivít a zdroje financovania, ako sú granty, sponzorstvá, individuálne dary a príjmy z členských príspevkov. Dôležitým prvkom bola aj diverzifikácia zdrojov financovania, čo znižuje riziko finančnej nestability. Okrem tradičných zdrojov financovania sme zvažili aj alternatívne možnosti (spolupráce, crowdfunding a pod.).



Dotácie

- Hľadanie grantov a dotácií je ďalším kľúčovým krokom. Aktívne vyhľadávame granty a dotácie, ktoré sú relevantné pre naše aktivity, a kompetentné podanie žiadostí a ich následné schválenie nám poskytuje potrebné finančné zabezpečenie.



Riadenie financií

- Efektívne riadenie financií je tiež nevyhnutné. Dôkladné sledovanie príjmov a výdavkov, pravidelná revízia finančných údajov a prispôbenie rozpočtu podľa aktuálnych potrieb sú dôležité pre optimalizáciu využitia zdrojov.



Podpora komunity

- Ďalším krokom je budovanie podpory od komunity a zapájanie jej do našich aktivít. Okrem finančnej podpory komunita poskytuje aj iné formy podpory ako dobrovoľnícka práca, darovanie materiálov a poskytovanie odborných znalostí. Nezabúdame ani na transparentnosť a účtovnosť vo finančných záležitostiach.



ZAVÁDZANIE AKTIVÍT DO BEŽNÉHO ŽIVOTA



01



Bez vzniknutých krúžkov
by účastníci trávili čas iba
s rodinou alebo doma

02



Po návšteve špeciálnej školy
/ denného stacionára trávia
čas v domácom prostredí

03



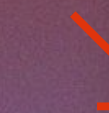
Pre účastníkov: socializácia,
nové zručnosti, zmysluplne
strávený čas, základná
potreba

04



Aktuálne máme 50
účastníkov mesačne vo
všetkých 4 okresoch ZA kraja.

05



Potreba voľnočasovej aktivity
v komunite, nájdenie trénera
na konkrétnu aktivitu,
nastavenie prihlášok,
procesov a kurikúl, spustenie
aktivity

PLÁNOVANÝ ROZVOJ



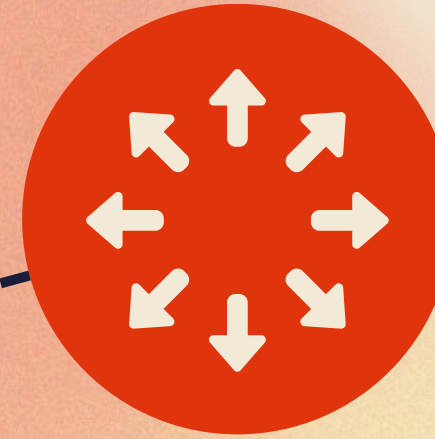
Prieskum potrieb a oslovenie záujemcov

- Začali sme s prieskumom potrieb a záujmov našej cieľovej skupiny. Postupne oslovujeme rodiny, školy, zdravotníckych pracovníkov, denné stacionáre a komunitné organizácie, aby sme lepšie porozumeli ich potrebám a preferenciám - cez dotazník. Nadviazali sme spoluprácu s miestnymi špeciálnymi školami, dennými stacionármi a ÚPSVaR v DK, a v NO, čo je kľúčové pre identifikáciu cieľovej skupiny a získanie podpory pre naše aktivity.



Nadviazanie spoluprác a následná propagácia

- Hľadáme ďalšie občianske združenia, neziskové organizácie, miestne podniky a iné subjekty, s ktorými by sme mohli spolupracovať pri organizovaní týchto voľnočasových aktivít. Dôležitým krokom je šírenie informácií o našich aktivitách prostredníctvom rôznych kanálov komunikácie, ako sú sociálne siete, webové stránky, letáky, plagáty a miestne médiá.



Šírenie do regiónov

- Po úspešnom rozšírení aktivít v našich súčasných okresoch sme začali skúmať možnosti pre rozšírenie do ďalších okresov v Žilinskom kraji. Vytvorili sme si zoznamy občianskych združení, špeciálnych škôl, denných stacionárov, špecializovaných centier a centier sociálnych služieb v regiónoch Orava, Liptov, Turiec, Kysuce a Horné Považie.



Kolobeh

- Budeme opakovať rovnaký proces prieskumu, spolupráce a propagácie, aby sme mohli úspešne rozšíriť naše aktivity na nové miesta. Je dôležité mať trpezlivosť a postupovať krok za krokom, pričom neustále sledujeme potreby a záujmy našej cieľovej skupiny. **Naším aktuálnym hlavným cieľom je tieto aktivity rozšíriť najmä v regióne Orava do ďalších miest a obcí a postupne ich rozšíriť do regiónov Liptov, Turiec, Kysuce a Horné Považie.**

PRÍNOS



Bez našich pravidelných krúžkov by nemali deti a mladí ľudia so zdravotným znevýhodnením, kde tráviť svoj voľný čas

Nahrádzanie
sociálnej
služby

01

Uľahčenie
života celých
rodín

02

Zmysluplné
trávený voľný
čas

03

Dobrovoľnícke
miesta

04

Oživenie
komunity

05



ZÁVER



- Prostredníctvom realizácie voľnočasových aktivít - krúžkov pre deti a mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením vytvárame inkluzívnu spoločnosť, rovnosť príležitostí a možností (ako u ich zdravých rovesníkov).
- Odbúravame predsudky, aby ľudia v našej spoločnosti boli ochotní pracovať s touto skupinou ľudí za pomoci našej podpory (odborníkov z jednotlivých oblastí).
- Poskytovaním daných služieb, aktivít zároveň odľahčujeme rodiny a podporujeme starostlivosť o ich osoby v domácom prostredí - znižujeme riziko vyhorenia rodinných príslušníkov a umiestnenia ich detí do domovov/centier sociálnych služieb.

 **ÚSMEV PROSÍM!**



KONTAKTUJTE NÁS



TELEFÓNNY KONTAKT
+421 915 377 840



WEB:
WWW.USMEVPROSIM.COM



E-MAIL:
INFO@USMEVPROSIM.COM



ADRESA:
**RADLINSKÉHO 1725/55
026 01 DOLNÝ KUBÍN**

