



„Kraków w formie” dla osób z niepełnosprawnościami

2021-04-13

Kampania sportowo-rekreacyjna „Kraków w formie” to projekt, który ma zachęcać do aktywności fizycznej wszystkich mieszkańców. To również oferta dla osób z niepełnosprawnościami, które szukają miejsc integracji lub uprawiania sportu, zarówno w formule zespołowej jak i indywidualnej.

Kärcher Hala Cracovia - Centrum Sportu Niepełnosprawnych, al. Focha 40

To przestrzeń bez barier, gdzie spotykają się amatorzy oraz doświadczeni sportowcy niepełnosprawni i pełnosprawni. Większość treningów ma charakter integracyjny. Rozgrywane są tu mecze ligowe, odbywają się imprezy sportowe i świadomościowe oraz **zajęcia** w kilku rozwojowych konkurencjach. Treningi są dopasowane do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami. Wśród zajęć znajdują się m.in.: szermierka na wózkach, koszykówka na wózkach, judo, tenis stołowy i paraboxing. Kadra trenerska jest odpowiednio przygotowana do pracy z osobami niepełnosprawnymi. Trenerzy są gotowi uczyć amatorów, ale i przygotowywać do zawodów doświadczonych sportowców.

Szczegóły oraz **grafik zajęć** można znaleźć [tutaj](#).

Hala 100-lecia KS Cracovia jest obiektem wielofunkcyjnym. Główna jej część to sala gier o wymiarach 44x26 m, umożliwiająca rozgrywanie meczów i organizację zawodów w większości dyscyplin halowych. Na trybunach, mogących pomieścić ok. 800 widzów, istnieje możliwość wyznaczenia miejsc dla **kilkudziesięciu wózków inwalidzkich**. Obiekt posiada płaski dach porośnięty zielenią, na który prowadzi podjazd pochylnią. **Rampa najazdowa umożliwia osobom niepełnosprawnym**, poruszającym się na wózkach inwalidzkich, przedostanie się z poziomu terenu na dach budynku całkowicie o własnych siłach, bez użycia windy.

„Hula hop” - Klub Rodzica z dzieckiem do lat 3, os. Wandy 23

Klub jest **miejscem spotkań rodziców i dzieci w wieku do 3 lat, u których zdiagnozowano niepełnosprawność** lub takich, które potrzebują większego wsparcia. To przestrzeń, która umożliwia kontakt z innymi osobami w podobnej sytuacji, a także sprzyja integracji i powstawaniu nieformalnych grup wsparcia. W ofercie klubu znajdują się zajęcia aktywizujące dla dzieci z niepełnosprawnościami, konsultacje i szkolenia dla rodziców oraz rodzinne imprezy integracyjne.

Program zajęć dla dzieci

- logorytmika z elementami dogoterapii
- zajęcia z elementami integracji sensorycznej
- zajęcia z elementami sensoplastyki
- zajęcia prowadzone metodami M. Montessori, E. Gordona i z wykorzystaniem duńskich klocków

Konsultacje i szkolenia dla rodziców



- indywidualne spotkania z psychologiem
- indywidualne spotkania z rehabilitantem
- indywidualne spotkania z terapeutą integracji sensorycznej

Klub „Hula Hop” jest czynny od poniedziałku do piątku. Na stronie internetowej klubu można znaleźć comiesięczny grafik ze szczegółowymi informacjami. Projekt jest współfinansowany ze środków miasta Krakowa. Dzięki temu wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Więcej informacji znajdziesz na [stronie internetowej](#) lub na [Facebooku](#).

Więcej udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami

W 5 lokalizacjach na terenie miasta zamontowano łóżka, służące do przewijania osób z niepełnosprawnościami. Udogodnienia powstały dzięki wspólnej inicjatywie Fundacji Mali Siłacze, Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK, Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Krakowskiego Biura Festiwalowego. Aby zapewniać realne wsparcie dla mieszkańców z różnych stron Krakowa, do montażu łóżek wybrano budynki znajdujące się w różnych częściach miasta.

Specjalne łóżka ulokowano w tych obiektach:

- Stadion Miejski im. Henryka Reymana, ul. Reymonta 20
- Kärcher Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych, al. Focha 40
- Centrum Rozwoju Com-Com Zone Prokocim, ul. Kurczaba 29
- dwa budynki, zarządzane przez Krakowskie Biuro Festiwalowe: przy ul. Powiśle 11 oraz na os. Zgody 7