

תכנית "משפחות בכושר"

תכנית כושר גופני בת 6 שבועות מיועדת לעודד אנשים עם לקות שכלית, אוטיזם ותסמונת דאון ואנשים הסובבים אותם, לסגל לעצמם אורח חיים בריא יותר (במשפחה, במעון, במסגרת התומכת).

המשתתפים בתכנית יוכלו לעקוב אחרי התקדמותם מבחינה בריאותית ולסגל לעצמם אורח חיים בריא יותר דרך רישום שוטף של משקל גופם, לחץ הדם שלהם, ספירת דופק במנוחה ובמאמץ ותזונה נכונה.

דרישות התכנית:

1. משך הפעילות במסגרת התכנית - 6 שבועות רצופים. המשתתפים יכולים לחזור על המשימות/אתגרים שבחרו ולבצע אותם כמה פעמים שירצו במהלך ששת השבועות וכן להמשיך ולחזור על התכנית גם לאחר שייסימו מחזור אחד של 6 שבועות ובתנאי שיקבעו לעצמם משימות/אתגרים חדשים.
2. לצורך ההשתתפות יש להרכיב קבוצת משתתפים המורכבת מ- 4 אנשים בלבד, כאשר לפחות אחד מהמשתתפים הוא עם לקות שכלית ובכל מקרה לא יהיו בקבוצה יותר משניים עם לקות שכלית. הערה: קבוצה יכולה להיות מורכבת מבני משפחה, חברים, מאמנים וספורטאים אחרים.
3. כל קבוצה/משפחה חייבת למנות משתתף אחד מתוך הקבוצה אשר תפקידו יהיה נציג הקבוצה ויהיה אחראי על מילוי הטפסים במשך ששת השבועות. נציג זה יהיה אחראי גם לרישום הקבוצה על כל פרטיה ויהיה איש הקשר לאחראי התכנית בעמותה למשחקים מיוחדים - ישראל.
4. נציג משפחה/קבוצה ידאג למילוי הטפסים הנוגעים לכושרם הגופני של חברי הקבוצה וכן לטפסים הנוגעים לתזונתם בהתאם ללוח הזמנים הנדרש:
 - א. בסיום כל שבוע יידרש כל משתתף להגיש לנציג הקבוצה טופס מעקב שבועי - תזונה ופעילות גופנית.
 - ב. לאחר 3 שבועות מתחילת התכנית יוגש דו"ח ביניים.
 - ג. בתום 6 שבועות מתחילת התכנית יוגש דו"ח סופי וכן טופס סקר.
5. לאחר קבלת טופס "הרשמה לתכנית" במזכירות העמותה, ישלחו כל הטפסים הרלוונטיים לנציג הקבוצה (מצורף טופס רישום קבוצה/משפחה).
6. **לפני תחילת הפעילות יקבל כל משתתף במתנה מד צעדים, מרחק וקלוריות (פדומטר).**
7. **בתום 3 השבועות הראשונים ועם מילוי כל הטפסים וביצוע המשימות יוענק במתנה לכל משתתף בקבוצה בקבוק מים לספורטאים (לשמירה על מים קרים) - כתמריץ ועידוד.**
8. **בסיום 6 השבועות והגשת כל הטפסים הנדרשים יוענק לכל משתתף בקבוצה פאוצ' במתנה וזאת עבור ההשתתפות וההתמדה.**
9. ניתן להצטרף לפעילות במסגרת התכנית בכל עת, בין התאריכים 1.1.18 ועד 30.5.18 ובתנאי שהפעילות תתקיים במשך 6 שבועות רצופים.
10. הפעילות הנדרשת על מנת לעמוד באתגרי התכנית הנה:
 - א. ביצוע פעילות גופנית 4 פעמים בשבוע במשך 30 דקות כל פעם (הפעילות כוללת הליכה ו/או ריצה ו/או משחקי כדור ו/או שחייה).
 - ב. הקפדה על תזונה בריאה. הצעה לגיוון ארוחות וחלוקת המרכיבים הנכונים בארוחה ניתן לראות בשני הנספחים המצורפים.

להיות בריא ! להרגיש בריא ! להיות פעיל ! ליהנות ! לעשות שינוי באורח החיים !

לקבלת מידע נוסף, ניתן לפנות למנהלת המקצועית של התכנית: ג'ודי זיו, 054-8183147