

KRAKÓW. Nikt nie jest całkowicie stracony – uczestnicy projektu zaczynają wierzyć we własne siły

Kurs kung fu dla niewidomych

Nie boją się kontaktu z innymi ludźmi, lepiej panują nad emocjami. W grupie zaczynają przewodzić – to efekty zajęć kung fu, w których uczestniczą osoby niewidome i słabo widzące.

Nowatorskie zajęcia, prowadzone przez Andrzeja Szuszkiewicza, założyciela Akademii Kung Fu Tradycyjnego w Krakowie, są częścią projektu Partnerstwa na rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych, jaki realizowany jest w Małopolsce przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego. Główny nacisk w projekcie kładzie się na szkolenie informatyczne i treningi interpersonalne. Samoobrona i kung fu to nie najważniejsza, ale ciesząca się zdecydowanie największym zainteresowaniem część programu. (FREN) **Bliski kontakt pomaga – str. 6**



FOT. MONIKA FRENKIEL

Choć niektórym nie mieści się w głowie, że niewidomy może opanować kung fu, a jednak to prawda – specjalny program treningu stwarza takie możliwości

Dziennik

Śr. nakład 50478 egz.

Zasięg lokalny



Zajęcia z samoobrony pomagają w szukaniu pracy

Bliski kontakt pomaga

Niewidomi i słabowidzący są najbardziej dyskryminowaną grupą niepełnosprawnych na rynku pracy. Zatrudnienie znajduje zaledwie 8 proc. z nich. Przeważnie jest to praca fizyczna, w zawodach niezmiennych od lat – masażysta, wikliniarz, stroiciel. Aby dać niewidomym szansę na znalezienie pracy umysłowej, pokazać, że renta to jeszcze nie wszystko, powstał w Małopolsce projekt Partnerstwa na rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych. Jego pomysłodawcą i administratorem jest Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego.

Podstawą projektu są zajęcia tyfłoinformatyczne, wykorzystujące innowacyjne i nie stosowane dotąd w Polsce metody nauczania. Szkolenia uzupełnione są cyklami zajęć interpersonalnych, aktywizacji zawodowej, treningów motywacyjnych, a także doradztwem zawodowym i edukacyjnym. Całość współfinansowana jest z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy Wspólnotowej

EQUAL. Aby zdobyć pieniądze z funduszu, projekt musiał zawierać coś oryginalnego, do tej pory przez nikogo nie stosowanego. Tym czymś stały się zajęcia kung fu. Pomysłodawcy wyszli z założenia, że osoby niewidome często stają się ofiarami agresji i warto pomóc im przed tą agresją się obronić.

Niektórym nie chce pomieścić się w głowie, jak osoba niewidoma czy słabowidząca może ćwiczyć kung fu. A jednak. Wszystko opiera się na specyficznej technice samoobrony. Wing Chun to technika polegająca na bliskim kontakcie z przeciwnikiem, wykorzystująca i rozwijająca zmysł dotyku. W bliskim kontakcie właśnie wykorzystywane są podcięcia, dźwignie czy uciski na pewne miejsca. Prowadzący zajęcia sifu **Andrzej Szuszkiewicz**, osoby widzące uczył Wing Chun w ten sposób, że zawiązywał im oczy czy trenował w ciemnym pomieszczeniu.

– W ten sposób ćwiczący lepiej reaguje na ruch w jego pobliżu, wyczuwa kierunek –

twierdzi Szuszkiewicz. – Okazuje się jednak, że osoby niewidzące, nawet te niewidome od urodzenia, mają kłopoty z wyczuwaniem ruchu i orientacją ciała w przestrzeni.

Na potrzeby niewidomych i słabowidzących Andrzej Szuszkiewicz stworzył specjalny program treningu. Nie tylko pozwalający uczestnikom na zorientowanie się w przestrzeni, lepszą koordynację ruchów czy obronę przed przeciwnikiem. Trening uczy też umiejętności kierowania walką – w taki sposób, aby skłonić napastnika do bliskiego kontaktu.

Zajęcia samoobrony to nie najważniejsza część projektu Partnerstwa na rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych..., ale ciesząca się niezwykłą popularnością. Kung fu u niewidomych kształtuje pewność siebie i wiarę we własne siły, opanowanie emocji, mobilizuje i motywuje. A to zdecydowanie są cechy przydatne przy poszukiwaniu pracy.

MONIKA FRENKIEL

Dziennik

Śr. nakład 50478 egz.

Zasięg lokalny

