



# HiHORSE

**PROJEKT: Jahanje in aktivne počitnice  
za odrasle osebe z motnjo  
v duševnem razvoju**



Co-funded by  
the European Union



# UVOD

V projektu "HiHorse" sodelujejo tri partnerske organizacije: Društvo Barka (Zbilje, Slovenija), Arka Korablja (Zagreb, Hrvaška) in Konjeniški klub Istra Star (Medulin, Hrvaška). Projekt se osredotoča na spodbujanje telesne dejavnosti odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju (MDR) ter na spodbujanje inkluzije in raznolikosti pri dejavnostih jahanja.

Društvo Barka zagotavlja storitve za odrasle osebe z MDR že več kot 26 let, Arka Korablja pa več kot 15 let. Strokovno področje Konjeniškega kluba Istra Star so dejavnosti jahanja za različne starostne skupine, na omenjenem področju pa delujejo že več kot 12 let. Organizacije bodo združile svoje strokovno znanje in izkušnje pri delu z osebami z MDR in organizaciji dejavnosti jahanja ter razvile in izvedle letni program jahanja in aktivnih počitnic, ki je primeren za starajoče se / starostnike z lažjo in zmerne motnjo v duševnem razvoju.

Rezultat projekta "HiHorse" bo, da bodo partnerske organizacije:

- 1. Razvile strukturiran in vključujoč program jahanja, prilagojen potrebam starajočih se oseb z MDR,**
- 2. v obdobju dveh let v aktivnosti jahanja redno vključile vsaj 40 oseb z MDR,**
- 3. razvile strukturiran in vključujoč program aktivnih počitnic za osebe z MDR, ki bo osredotočen predvsem na jahanje,**
- 4. organizirale 4 aktivne počitnice za 4 manjše skupine ljudi iz različnih okolij (skupaj 40 oseb), (npr. mladi z manj priložnostmi, odrasli z motnjami v duševnem razvoju, itd.),**
- 5. se povezovala z drugimi podobnimi organizacijami iz Slovenije, Istre in Hrvaške.**

Projekt se je začel novembra, 2023, in bo trajal 24 mesecev. Financira se v okviru razpisa ERASMUS-SPORT-2023.



Co-funded by  
the European Union



# PROGRAM AKTIVNIH POČITNIC ZA ODRASLE OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Aktivne počitnice podobno kot za osebe brez invalidnosti prispevajo k telesni pripravljenosti in duševnemu dobremu počutju, kognitivnemu razvoju in socialni vključenosti odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju. Te izkušnje bogatijo njihovo življenje ter spodbujajo splošno zdravje in srečo.

Ko gre za fizične dejavnosti, organizirane v okviru programa aktivnih počitnic za to ciljno skupino, se lahko odrasli z motnjami v duševnem razvoju udeležijo:

- **Jahanja,**
- **vodenih sprehodov v naravo,**
- **plesa,**
- **plavanja (na prilagojenih in dostopnih plažah ali bazenih) in vodne terapije,**
- **vožnje s kajakom, kanuji in celo stoječim veslanjem (do določene mere),**
- **sankanja in celo smučanja,**
- **kegljanja,**
- **namiznega tenisa,**
- **mini golfa,**
- **vožnje s kolesom,**
- **joge, itd. (seznam ni izčrpen).**

V nekaterih krajih obstaja specializirana turistična ponudba za osebe s posebnimi potrebami. Vendar je vključujoči turizem razmeroma novo področje in za večino lokacij ne velja. Poleg tega večino teh ponudb oblikujejo zasebni turistični ponudniki, kar lahko predstavlja finančno obremenitev za osebe z motnjami v duševnem razvoju ter njihove družine in skrbnike.

Po drugi strani pa obstajajo neprofitne organizacije, ki ponujajo počitnice za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Ker so v rednem stiku s to ciljno skupino, poznajo njene zmožnosti in omejitve. Ker pa niso turistični ponudniki, je pri organizaciji aktivnih počitnic za to ciljno skupino priporočljivo upoštevati program.



Co-funded by  
the European Union



# POMEMBNI VIDIKI

## Vsaka oseba z motnjo v duševnem razvoju je drugačna

Vsaka odrasla oseba z motnjo v duševnem razvoju ima edinstvene sposobnosti / primanjkljaje, želje, telesne in kognitivne kapacitete ter potrebe. Dejavnosti morajo biti prilagojene tem specifikam.

Zato mora spremljevalec poznati uporabnika z MDR, njegov komunikacijski slog in posebnosti. V primeru vključevanja prostovoljcev je priporočljivo, da se udeležijo usposabljanja in se z uporabnikom spoznajo, preden se skupaj odpravijo na počitnice.

## Osebjem in prostovoljcem morajo biti usposobljeni

Vključeno osebje in prostovoljce je potrebno ozavestiti o invalidnosti ter usposobiti na področju komunikacijskih strategij in obvladovanju (odklonskih) vedenj. Pri interakciji z udeleženci je potrebno spodbujati empatijo in potrpežljivost.



## Varnost je zelo pomembna

Vsaka dejavnost je povezana s tveganji. Osebe in prostovoljci morajo biti seznanjeni z dejavnostjo in s tem povezanimi postopki v nujnih primerih, vključno s tem, kako pomagati invalidom med evakuacijo ali drugimi kritičnimi situacijami.

Če so aktivne počitnice organizirane za skupino odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju v spremstvu osebja in/ali prostovoljcev, je potrebno spodbujati socialno interakcijo med udeleženci.

Jasna mora biti tudi komunikacija, ki je lahko drugačna. Nekateri odrasli z motnjami v duševnem razvoju so lahko neverbalni in potrebujejo uporabo različnih komunikacijskih tehnik in vizualnih pripomočkov. Navodila morajo biti jasna in omogočati dodaten čas za obdelavo informacij.

## Zagotoviti je potrebno dostopnost objektov in prevoza

Prizorišča in nastanitve ter lokacije, na katerih potekajo dejavnosti, morajo biti dostopne. To lahko vključuje klančine, široka vrata, sanitarije za invalide, itd. - odvisno od stopnje invalidnosti članov skupine. Poleg tega je potrebno poskrbeti za primeren prevoz na lokacije dejavnosti in nazaj.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK UKREPANJA

V nadaljevanju so navedene splošne smernice za organizacijo programa aktivnih počitnic za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Konkretni primeri ponazoritev se nanašajo na jahanje, zato lahko za druge telesne dejavnosti ne veljajo v tolikšni meri.

## 1 IDENTIFIKACIJA CILJEV

Kakšne so posebnosti uporabnikov in kakšne telesne dejavnosti se priporočajo glede na njihove zmožnosti in potrebe. V katere vrste dejavnosti so uporabniki redno vključeni ali so bili vključeni? Če se na primer redno ukvarjajo z jahanjem, se lahko s to dejavnostjo ukvarjajo tudi na novi počitniški lokaciji.

## 2 OCENA SPOSOBNOSTI UPORABNIKOV

Pred oblikovanjem programa ocenite sposobnosti, interese in preference uporabnikov. Tako lahko določite, katere dejavnosti so primerne in katere prilagoditve bodo morda potrebne.

Če na primer izberete jahanje kot glavno telesno dejavnost zaradi predhodnega sodelovanja uporabnikov pri jahanju, lahko ponudnike zaprosite, da svojo oceno sposobnosti udeležencev za jahanje posredujejo ponudniku počitniške destinacije.

Če se dejavnosti jahanja pridružijo še drugi udeleženci (z intelektualnimi ovirami), jih bo morda treba razdeliti v dve skupini: začetno in nadaljevalno.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK UKREPANJA

## 3 OBLIKOVANJE PROGRAMA

Na podlagi ciljev in sposobnosti udeležencev oblikujte program in vključite ustrezne telesne dejavnosti. Dejavnosti morajo biti prilagojene tudi njihovim kognitivnim sposobnostim.

Izberite destinacije, ki ponujajo dostopne objekte in dejavnosti, primerne za osebe s posebnimi potrebami. Razmislite o kombinaciji dostopnih naravnih okolij (kot so parki, plaže ali gozdovi), športnih objektov (kot so bazeni, plezališče ali boksarski center) ter mestnih okolij (muzeji, kulturni centri, itd.).

Za organizacijo jahanja v naravi za osebe z motnjami v duševnem razvoju je na primer pomembno, da obstajajo kratke poti, saj zaradi pomanjkanja koncentracije ne zmorejo aktivno jahati več kot 30 minut.

Preostali čas se lahko udeleženci ukvarjajo z drugimi dejavnostmi povezanimi s konji, kot so nega, hranjenje, čiščenje konja itd. Posebej pomembno je, da udeleženci s posebnimi potrebami sami opravijo nalogo, saj jim to daje občutek ponosa in motivacijo, da se bodo v prihodnje še ukvarjali s to dejavnostjo.

## 4 PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJCEV IN ASISTENTOV

Razmislite o vključevanju prostovoljcev, ki imajo izkušnje z dejavnostmi programa aktivnih počitnic in z delom z osebami z motnjami v duševnem razvoju (ali vsaj z enim od teh področij).

Prostovoljci, ki se bodo udeležili aktivnih počitnic so naprimer lahko isti prostovoljci, ki že spremljajo udeležence s posebnimi potrebami pri redni dejavnosti jahanja.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK UKREPANJA

## 5 USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV

Zagotovite usposabljanje za prostovoljce, ki jih boste vključili. Poskrbite, da se prostovoljci in osebe z motnjami v duševnem razvoju pred začetkom dejavnosti jahanja srečajo in vzpostavijo osebni stik. Prostovoljci morajo poznati posebnosti določene osebe z motnjami v duševnem razvoju pred začetkom aktivnosti.

Če se na primer prostovoljec in udeleženec z motnjo v duševnem razvoju pred počitnicami še nista spoznala, se lahko prostovoljec udeleži rednega jahanja, da spozna udeleženca in se seznaní z njegovimi potrebami in zmožnostmi v zvezi z jahanjem.

## 6 PROGRAM AKTIVNIH POČITNIC: PRIMER 1

Primer za lokacijo Medulin in Hrvaška. Primeri vključujejo lokacije in dejavnosti, ki so dostopne in primerne za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju z omejenimi motoričnimi sposobnostmi. Gre za kombinacijo različnih telesnih, družabnih in rekreacijskih dejavnosti. Pomembno je, da se lahko telesne dejavnosti izvajajo v zmernem tempu.

1

DAN

Prihod, popoldansko kopanje in sprehod ob sončnem zahodu.

2

DAN

Dopoldansko jahanje ob plaži, popoldanski izlet in organizirane družabne aktivnosti.

3

DAN

Dopoldansko jahanje ob plaži, popoldanski izlet in organizirane družabne aktivnosti.

4

DAN

Dopoldansko jahanje ob plaži, popoldansko igranje mini golfa in organizirane družabne aktivnosti.

5

DAN

Dopoldansko kopanje, popoldansko jahanje v bližini ranča, večerni sprehod po starem mestnem jedru Medulina in organizirane družabne aktivnosti v mestu.

6

DAN

Pakiranje, postanek v Rovinju na poti domov za sprehod po starem mestnem jedru.



Co-funded by  
the European Union



# POTEK UKREPANJA

## 7 PROGRAM AKTIVNIH POČITNIC: PRIMER 2

Primer za lokacijo Bohinj, Slovenija. Primeri vključujejo lokacije in dejavnosti, ki so dostopne in primerne za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju z omejenimi motoričnimi sposobnostmi. Gre za kombinacijo različnih telesnih, družabnih in rekreacijskih dejavnosti. Pomembno je, da se lahko telesne dejavnosti izvajajo v zmernem tempu.

1  
DAN

Prihod, ogled dveh muzejev v Bohinju, popoldanski sprehod ob Bohinjskem jezeru.

2  
DAN

Vožnja z žičnico do smučišča Vogel in nato s sedežnico do Orlovih glav in zvona želja, poznopopoldanske organizirane družabne aktivnosti (npr.: družabne igre).

3  
DAN

Dopoldansko jahanje in popoldanski sprehod do slapa Savica.

4  
DAN

Izlet na podeželje, v okoliške hribe, piknik v naravi in zvečer obisk cerkve Sv. Janeza Krstnika.

5  
DAN

Dopoldansko jahanje, popoldanski sprehod ob Bohinjskem jezeru in organizirane družabne aktivnosti.

6  
DAN

Vožnja s kočijo ali rustikalnim vozom in sprehod okoli Blejskega jezera ali vožnja z ladjico na Blejski otok.

## 8 EVALVACIJA PROGRAMA

Po izvedbi počitnic ocenite njihovo učinkovitost. Tako boste ugotovili, kaj se je izkazalo za dobro in kaj bi lahko izboljšali.



Co-funded by  
the European Union



# POGOSTI IZZIVI

Pri vključevanju oseb z motnjami v duševnem razvoju v aktivne počitnice so pogosto prepoznani naslednji izzivi.

## 1 TEŽAVE PRI KOMUNICIRANJU

Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo lahko težave pri izražanju svojih potreb in razumevanju navodil. Pomembno je, da uporabljate jasen in preprost jezik.

## 2 TEŽAVE S ČUTILI

Osebe z motnjami v duševnem razvoju so lahko občutljive na določene dražljaje, kot so glasni zvoki ali močne luči. Zaradi tega se lahko težko osredotočijo na dejavnost.

## 3 TELESNE OMEJITVE

Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo lahko fizične omejitve, ki jim otežujejo sodelovanje pri določeni dejavnosti, na primer slabo ravnotežje ali omejena gibljivost.

## 4 VEDENJSKE TEŽAVE

Osebe z motnjami v duševnem razvoju lahko kažejo odklonsko vedenje, na primer agresijo ali samopoškodovanje. Pomembno je, da imate pripravljen načrt za obvladovanje teh vedenj.

## 5 SKRIB ZA VARNOST

Nekatere telesne dejavnosti so lahko za osebe z motnjami v duševnem razvoju še posebej nevarne. Pomembno je, da sprejmete ustrezne varnostne ukrepe in nosite zaščitno opremo (če je relevantno).



Co-funded by  
the European Union



Program Aktivnih počitnic za odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju je nastal v okviru projekta "Jahanje in aktivne počitnice za odrasle z motnjami v duševnem razvoju" (kratko: "Pozdravljeni konji!"), ki se je začel izvajati novembra, 2023 in zaključil oktobra, 2025. Projekt je financiran s strani Evropske Unije, preko programa Erasmus +. Projektni partnerji so L'Arche Hrvaška (Korablja) in Ranch Istra Star Medulin. Ta projekt je financiran s strani Evropske komisije. To sporočilo za javnost odraža samo stališča avtorja, pri čemer Evropska komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih to sporočilo vsebuje.



Co-funded by  
the European Union

