



A sérültek életét is egészségesebbé, boldogabbá teszi a rendszeres mozgás, de sajnos erre túl kevés lehetőségük van.

A mozgás az egészségmegőrzés egyik alappillére

15 érv, amiért fontos, hogy támogassa a Down-szindrómások sportprogramjait!

A sport jelentősége az értelmi fogyatékos ember életében

- A sport az értelmi fogyatékos ember életében nem csupán a megfelelő fizikai állapot eléréséhez és fenntartásához szükséges eszköz, de ezen kívül, a fejlesztés és oktatás hatékony eszköze,
- a szabadidőt kitöltő tartalmas tevékenység,
- munka és foglalkoztatás hiányában gyakran az egyetlen értelmű tevékenység.
- Csökkenti a stresszt, a frusztrációt, kellemes, örömet okozó időtöltés.
- A sportban evidens az elvárás, a javuló teljesítmény követelése, ezért a sportolás megtanítja az értelmileg sérült fiatalokat teljesíteni, megismerni a kitartás jutalmát, a teljesítmény örömét, a munkavégzést is pozitívan befolyásolja.
- A sportolás és a versenyek megnyitják a baráti társaság és a kapcsolatok kialakításának lehetőségét a klubokban, egyesületekben, kisebb-nagyobb közösségekben.
- Csökkenti a magányosságot, illetve az attól való félelmet.
- A sportolás és a versenyzés a sikerélmény megszerzésének lehetőségét jelenti olyan emberek számára, akiknél igen korlátozott a sikerforrás és a sikerélmény.
- A sport a helyes önértékelés és az önbecsülés fontos eszköze, biztonságérzetet ad, összességében javítja az életminőséget.
- A sport az elfogadás minden szintjén hat: az egyéni, a családi, a szűkebb és szélesebb környezeti szinttől egészen a társadalmi szintig.

Segítsen sportprogramokat teremteni a sérülteknek!

Egy órányi foglalkozás egy sérült embernek: 1500 forintba kerül,
testnevelő-gyógypedagógus által tartott csoportfoglalkozás: 5000 Ft költséget jelent az intézménynek óránként.

Tisztelt Adományozó! Személyi adataihoz nyilvánosan hozzáférhető forrásból jutottunk hozzá. Neve és címe bekerül a Down Alapítvány adatbázisába, amelyet kizárólag a Down Alapítvány használ. Amennyiben nem szeretne az adatbázisban szerepelni, kérjük, jelezze írásban. Köszönjük!

A Down Alapítvány kiemelt módon közhasznú szervezet, ezért adománya 150%-át leírhatja vállalkozási társasági adóalapjából, vagy 30%-át személyi jövedelemadójából. Kérjük, a mellékelt csekk „Közlemény” rovatában tüntesse fel adószámát, hogy januárban elküldhessük az igazolást. Amennyiben adományát banki átutalással juttatja el hozzánk, a „Közlemény” rovatban tüntesse fel a csekkben szereplő befizetőazonosítót is. Köszönjük! Részletes információ:

(06 1) 327 03 56 (H-CS 10-17, P 10-14), e-mail: down@invitel.hu • Számlaszám: Citibank 10800007-56240003 • Adószám: 18005282-1-42.