

PRZYSTANEK ADAPTACJA

Nr 1/2021

Newsletter Fundacji Adaptacja



**Zobacz
wydarzenia
z życia
Fundacji oraz
nasze dalsze plany.**



O Fundacji Adaptacja

Od 2014 roku Fundacja Adaptacja zajmuje się prowadzeniem świetlicy dla osób starszych, niepełnosprawnych, wymagających nieustannej opieki cierpiących z powodu powikłań chorób wieku podeszłego tj. demencja, otępienie, schizofrenia oraz Alzheimer. Zajmujemy się szeroko pojętą terapią, profilaktyką oraz wspomaganiami seniorów oraz niepełnosprawnych. Cieszymy się ogromnym zaufaniem podopiecznych i ich rodzin. Jesteśmy wsparciem dla rodzin, które nierzadko zostają same z problemem choroby bliskich. Pod naszą egidą działa także Klub Seniora. Ideą Klubu jest aktywizacja osób starszych i umożliwienie im rozwoju osobistego. W ramach zajęć spotykają się oni ze specjalistami różnych dziedzin i aktywnie uczestniczą w wykładach. Jako fundacja zajmujemy się także prowadzeniem Klubu Międzypokoleniowego. W zakres jego działań wchodzi: spotkania z animatorami dla dzieci, gimnastykę dla rodziców, zumbę i rytmikę dla dzieci oraz organizujemy teatryki dla najmłodszych. Z wielką pasją i miłością w sercu cały nasz zespół dba o to, aby w ofercie Fundacji każdy bez względu na wiek mógł znaleźć coś dla siebie.

Nasz zespół:

Kordian Kulaszewicz - Prezes Fundacji
Arkadiusz Tafelski - Koordynator Projektów
Mateusz Tomala - Fizjoterapeuta

Małgorzata Zmysłowska - Psycholog
Robert Strelau - Koordynator PR

Remont Sali Multimedialnej

W roku 2020 rozpoczęliśmy zadanie przystosowania Sali Multimedialnej do potrzeb naszych podopiecznych i klubowiczów oraz wydzielenie Kącika Terapeutycznego gdzie będzie mogła odbywać się indywidualna terapia czy rehabilitacja.

Zabudowa Kącika Terapeutycznego została wykonana z wykorzystaniem pojemnej szafy, która dodatkowo powiększyła miejsce przechowywania materiałów do prowadzenia zajęć i warsztatów oraz sprzętu np. gimnastycznego, muzycznego. Część zabudowy stanowi również nowo powstająca Biblioteczka z książkami o różnej tematyce, które seniorzy z naszego Klubu Seniora będą mogli swobodnie wypożyczać. Książki będą także wykorzystywane podczas prowadzenia terapii w Świetlicy Opiekuńczej (bajkoterapia) bądź na spotkaniach Klubu Dziecka i Rodzica.

Sala multimedialna została wyposażona w najnowszej generacji, duży telewizor z odpowiednim nagłośnieniem, zwiększający komfort odbioru obrazów i dźwięków podopiecznym z wadami słuchu czy wzroku. Telewizor posiada mobilny stojak, aby w razie potrzeby umożliwić wykorzystanie go również w innych pomieszczeniach. Na podłodze pojawiły się nowe, bezpieczne panele podłogowe, które w przeciwieństwie do wykładziny dywanowej, będą łatwe w czyszczeniu i konserwowaniu.

Dzięki tej zmianie zwiększyło się bezpieczeństwo osób przebywających na świetlicy, a dodatkowo pomieszczenie zyskało na przytulności.

W sali wymalowaliścmy ściany na radosny, energetyczny kolor, odświeżyliśmy biel sufitu, przez co znacznie rozjaśniliśmy całą przestrzeń i dodaliśmy estetyki. Dla wygody korzystających, zakupione zostały również dwie komfortowe sofy z podłokietnikami oraz dwa fotele. W razie potrzeby do dyspozycji podopiecznych jest również rozkładana kanapa.

Do listy nowoczesnych sprzętów naszej sali dołączył projektor multimedialny wraz z przenośnym ekranem, przydatny w organizacji plenerowych seansów filmowych oraz różnego rodzaju konferencji czy spotkań online. Na powrót naszych podopiecznych „czeka” także kuchnia dydaktyczna wyposażona w nowy, sprzęt AGD (np. toster, gofrownica, deski do krojenia, nowe bezpieczne przybory kuchenne czy zielnik), pozwalający na prowadzenie kulinarnych zajęć socjalizujących.



Dobro przekazane w Święta cieszy dwa razy bardziej.

Zespół Pomorskiej Fundacji Międzypokoleniowej wraz z ogromnym wsparciem wolontariuszy oraz finansowym wsparciem Darczyńców, a także we współpracy z Fundacją Adaptacja, zorganizowali akcję pt. „Międzypokoleniowa Paczka Świąteczna”.

Działania akcji zakładały pomoc najbardziej potrzebującym, w tym w szczególności Seniorom, osobom niepełnosprawnym, rodzinom z dziećmi, zmagającym się z problemami ubóstwa, wykluczenia i osamotnienia. Projekt skupił się na trzech najważniejszych celach:

- Rozdanie jak największej ilości paczek świątecznych, zawierających najpotrzebniejsze produkty spożywcze, słodkości oraz produkty typowo Wigilijne np. barszcz czerwony, powidła, bakalie itd.
- Dostarczanie do domów potrzebujących ciepłych posiłków w okresie od listopada 2020 r. do końca stycznia 2021 r.
- Spotkanie z Mikołajem na świeżym powietrzu dla najmłodszych mieszkańców Niepoczłowic i gminy Linia (pow. Wejherowski), połączonym z zabawami taneczno-ruchowymi koordynowanymi przez animatorów, zakończonym wręczeniem upominków przez samego Świętego Mikołaja.

Wszyscy obdarowani świątecznymi paczkami byli mocno wzruszeni i wdzięczni za ofiarowane podarunki. Dzieci niekiedy tańczyły ze szczęścia. Nie szczędzono słów podziękowania i radości. Potrzebujący, do których codziennie rozwożono posiłki, nierzadko wyglądali wolontariuszy w oknie, czekali w drzwiach na smaczny obiad i uśmiechniętych dostawców.

Podczas akcji „Międzypokoleniowa Paczka Świąteczna” łącznie rozdano ponad 200 paczek oraz wydano ponad 500 ciepłych posiłków. Udało się pomóc tym najbardziej potrzebującym w tak trudnym dla nich czasie – w trakcie pandemii COVID-19 i okresie Świąt Bożego Narodzenia, w których poczucie bezpieczeństwa, wspólnoty i ogólnego dobrego samopoczucia jest wyjątkowo ważne i przez wszystkich doceniane.



Akcja rozdawania ciepłych posiłków dla potrzebujących

Pod koniec roku 2020 zaangażowaliśmy się w pomoc potrzebującym mieszkańcom Gdyni. Dzięki darczyńcom, współpracy Pomorskiej Fundacji Międzypokoleniowej, wolontariuszy oraz pomocy Parafii Św. Mikołaja w Gdyni Chyloni - rozdaliśmy ponad 500 obiadów dla osób ubogich czy bezdomnych. Posiłki przygotowywali wolontariusze oraz gdyńskie lokale gastronomiczne.



Szanty on-line

Tęsknimy za organizowanymi przez nas koncertami, dlatego pomimo pandemii dostarczamy kulturę w formie on-line. Zorganizowaliśmy w naszej siedzibie koncert szantów, który był transmitowany on-line na naszym profilu na Facebooku.



Akcja Bombka na Choinkę

W ramach integracji międzypokoleniowej zaprosiliśmy seniorów oraz dzieci do wspólnego udekorowania naszej świątecznej fundacyjnej choinki, która stanęła przed naszą siedzibą. Przez dwa tygodnie nasza choinka została udekorowana przez wiele osób - seniorów jak i dzieci, w tym również uczniów z gdyńskich szkół podstawowych. Wszyscy odczuwali ogromną radość podczas zakładania stworzonych przez siebie ozdób.





Bożena Zglińska



Ismena Legieć-Wojciechowska



Kordian Kulaszewicz



Klaudia Ziemann

Specjaliści rozmawiali o **aktywizacji** oraz **przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu w czasie pandemii** podczas naszej konferencji on-line.

26 listopada 2021 zrealizowaliśmy konferencję on-line pod tytułem: "Aktywizacja seniorów oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu w czasie pandemii". Celem naszej konferencji było zwrócenie uwagi na problem seniorów, którzy przez pandemię zostali zamknięci w swoich domach i w wielu przypadkach - odcięci od świata, rozrywki, znajomych, a częściowo także rodziny.

Podczas konferencji nasi prelegenci zaprezentowali dobre praktyki, które warto wdrożyć, aby przetrwać w zdrowi ten trudny okres jakim jest pandemia COVID-19.

Pierwszą prelegentką była Bożena Zglińska - Dyrektor Centrum Aktywności Seniora w Gdyni, która opowiadała min. o edukacji seniorów on-line na Uniwersytecie III wieku. Poruszyła ona również kwestię podejmowanych przez CAS działań mających na celu wspieranie seniorów jak chociażby kwestię dzwonienia do seniorów.

Ismena Legieć-Wojciechowska z Centrum Kliniki Dietetycznej „Efekt” opowiadała o kwestiach żywienia w pandemii, ruchu, jak i o kontaktach społecznych, co w całości wpływa na dobry stan psychofizyczny. Apelowwała

ona również do osób młodych o wyjście z inicjatywą do seniorów, aby zaoferować im pomoc.

Trzecim prelegentem była Kamila Ziemann, dietetyk, która mówiła jak w 10 krokach wesprzeć odporność organizmu.

Konferencja była prowadzona przez Prezesa Fundacji Adaptacja - Kordiana Kulaszewicza, który już od ponad 6 lat aktywnie działa w Trójmieście na rzecz aktywizacji seniorów oraz prowadzi działania mające na celu integrację międzypokoleniową.

Konferencja została zorganizowana dzięki Partnerowi Strategicznemu - Energa Grupa Orlen.



Seniorzy czytają bajki dzieciom

Od listopada, w ramach projektu PROO realizujemy akcję Seniorzy czytają dzieciom. Co tydzień w piątek, o 17:30 na fanpage Klubu Dziecka i Rodzica przy fundacji Adaptacja pojawia się bajka dla dzieci czytana przez osoby starsze. Akcja ta cieszy się dużym zainteresowaniem wśród dzieci, jak i samych seniorów. Projekt ten będziemy kontynuować przez najbliższe miesiące.

Bezpieczny senior w sieci.

Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu rozpoczęliśmy cykl edukacyjny dla seniorów: 10 zasad bezpiecznego Internetu. W ramach naszego cyklu, w każdy wtorek prezentujemy i omawiamy jedną zasadę bezpieczeństwa w sieci. Cykl ma uświadomić seniorów na zagrożenia czające się on-line oraz edukować, aby mogli oni sprawnie, ale i bezpiecznie korzystać z dostępu do sieci. Realizacja zakończy się 20 kwietnia, a na koniec opublikowany zostanie artykuł, który będzie omawiać wszystkie przedstawione zasady.



Działamy dzięki wsparciu PROO, czyli Programowi Rozwoju Organizacji Obywatelskich.

W imieniu podopiecznych Fundacji Adaptacja, seniorów z Klubu Seniora, dzieci z Klubu Dziecka i Rodzica oraz całej społeczności lokalnej chcielibyśmy złożyć podziękowania za możliwość rozwoju naszych działań. Szansa, którą dostaliśmy sprawi, że kolejne dwa lata będą dla nas ekstremalnie pracowite, ale również niesamowicie ekscytujące. Dziękujemy, że uwierzyliście w nasz projekt i zaufaliście naszym pracownikom, a przede wszystkim dziękujemy, że spełniliście marzenia naszych seniorów o przyjaznej i bezpiecznej przystani jaką stało się Pomorskie międzypokoleniowe centrum „Zrozumienie” przy Fundacji Adaptacja.



Program Rozwoju
Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030

PROO

Nasze dalsze plany

Pomimo trudnych warunków związanych z pandemią, które sprawiły, że nie możemy w pełni realizować swojej misji, wciąż planujemy nowe aktywności dla naszych seniorów.

W tym roku kolejny raz chcielibyśmy zabrać naszych klubowiczów na wycieczki krajoznawcze. Aktualnie wybieramy nowe, ciekawe miejsca, które można odwiedzić. Szczerze pisząc robi się coraz trudniej, gdyż przez ostatnie lata, na prawie 30 wyjazdach odwiedziliśmy około 40 miast i miasteczek z całej Polski. Na szczęście bogactwo historyczne i dziedzictwo kulturalne naszego kraju pozostawia jeszcze wiele do odkrycia.

Gdy tylko pozwoli na to sytuacja, ruszymy z organizacją spotkań Klubu Seniora. Oprócz wykładów prozdrowotnych i spotkań kulturalnych planujemy także dalej organizować zajęcia gimnastyczne dla seniorów. Nowością będą ćwiczenia relaksujące oraz Joga. Kontynuować będziemy także ciesząc się ogromną popularnością Warsztaty Pamięci.

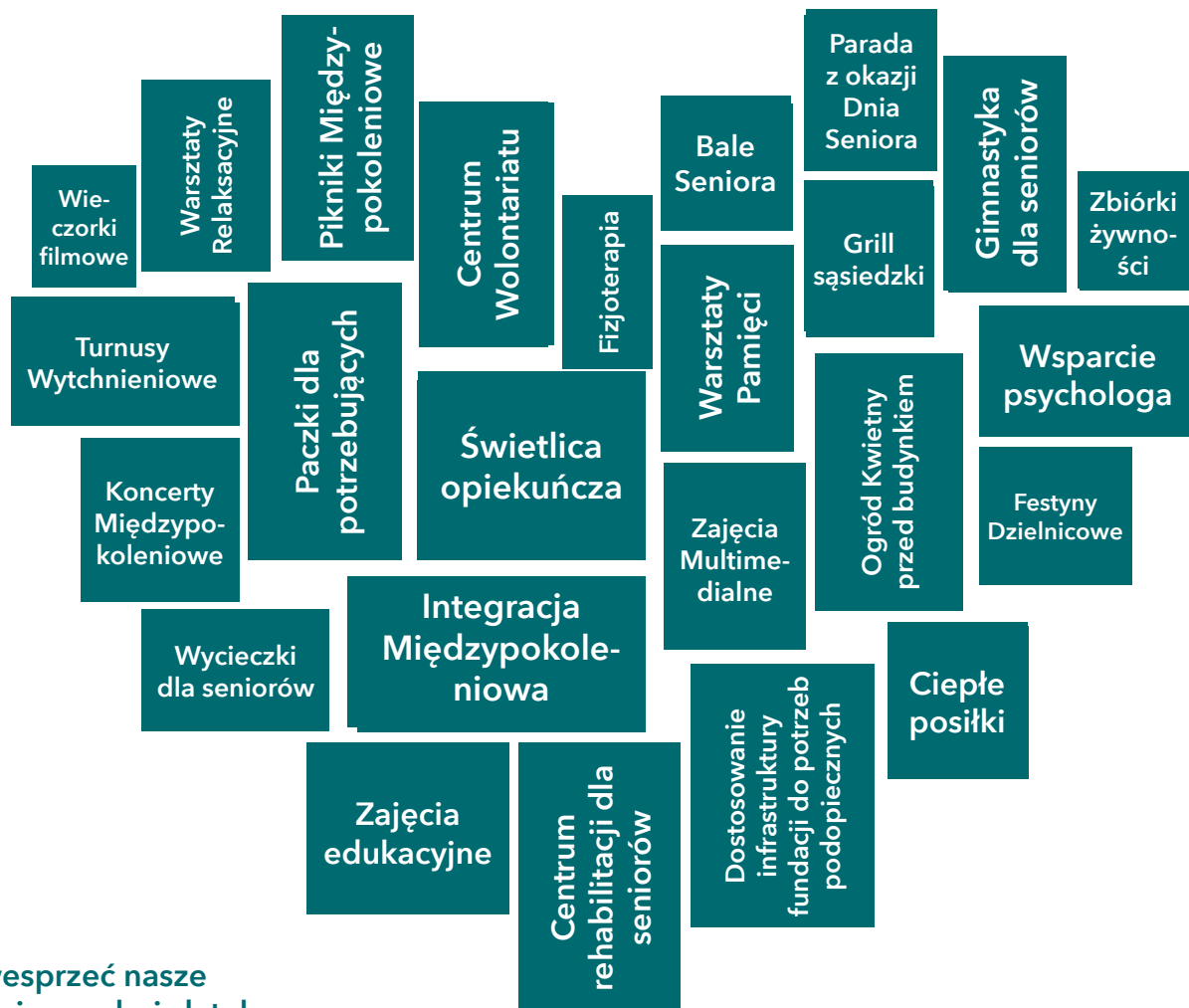
W planach mamy również kolejny cykl Koncertów Charytatywnych, kolejne Festyny Dzielnicowe oraz najpopularniejsze Bale Seniora z muzyką na żywo. Biorąc pod uwagę wymogi sanitarne, chcemy zintensyfikować organizację wyżej wymienionych aktywności, aby jak najwięcej osób mogło skorzystać z oferty.

Wierzymy, że do normalnego funkcjonowania wróci również Świetlica Opiekunów. Dla naszych podopiecznych czekają nowe sprzęty do prowadzenia terapii zajęciowej oraz materiały, które pozwolą prowadzić ćwiczenia z arteterapii, esteterapii czy socjoterapii.

Nasi pracownicy, przez cały czas izolacji będąc z podopiecznymi w stałym kontakcie widzą ogromną potrzebę powrotu do codziennego reżimu terapeutycznego.

Wesprzyj działania Fundacji Adaptacja.

Podziel się szczęściem z naszymi podopiecznymi.
Każda Twoja wpłata to:



Aby wesprzeć nasze działania przełącz datki na nasze konto:

Fundacja Adaptacja
28 1240 5442 1111 0010 9755 5415

Możesz zrobić to również osobiście, w naszej siedzibie: przy ul. Chylońskiej 217 w Gdynii.

Jeśli Twoja sytuacja nie pozwala Tobie na wsparcie finansowe, powiedz po prostu o nas swoim znajomym.

Dziękujemy!

W imieniu swoim, zespołu oraz podopiecznych fundacji bardzo serdecznie dziękuję za każdy datkę, którym nas wspieracie. Bardzo cieszy mnie to, że wspólnie możemy realizować misję wsparcia seniorów oraz integrować pokolenia poprzez organizację różnego typu akcji budujących więzi oraz wydarzeń kulturalnych.



Kordian Kulaszewicz
Prezes Fundacji

Fundacja Adaptacja

ul. Chylońska 217
81-007 Gdynia (Cisowa)

NIP: 958-166-67-96
REGON: 222168911
KRS: 0000524505

tel: +48 570 045 955
e-mail: biuro@adaptacja.info
www.adaptacja.info

IBAN: PL 28 1240 5442 1111 0010 9755 5415
Bank: Polska Kasa Opieki S.A.
BIC/SWIFT: PKOPPLPW

Obserwuj nas w mediach społecznościowych:

www.facebook.com/fundacjaadaptacja
www.instagram.com/fundacjaadaptacja