

PRZYSTANEK ADAPTACJA

Nr 1/2022

Newsletter Fundacji Adaptacja



adaptacja
fundacja

**NOWE
LOGO
FUNDACJI
ADAPTACJA**

W wiosnę zaczyna się u nas działać:

Akademia
Liderów
Wolontariatu

Grupa rozwoju
osobistego
Kobiet 60+

Klub Dziecka
i Rodzica oraz
Klub Seniora

i wiele, wiele więcej...

NASZE NOWE LOGO



adaptacja
fundacja

Na początku roku zaprezentowaliśmy nowe logo Fundacji Adaptacja, które zastąpi nasz poprzedni symbol rozpoznawczy.

W ciągu ponad 7 lat naszego działania znacznie zmieniła się oferta oraz rozszerzyła nasza grupa docelowa odbiorców.

Dziś, już nie tylko seniorzy są w kręgu naszych zainteresowań. Prowadzimy szereg działań skierowany do wszystkich pokoleń i chcieliśmy pokazać to w naszym nowym logo.

Nasze nowe logo symbolizuje wszystkich reprezentantów z 5 pokoleń - od seniorów, poprzez osoby w średnim wieku, kończąc

na tych najmłodszych. Wokół tych osób pojawia się otoczka, która symbolizuje naszą Fundację. Jesteśmy otwarci na wszystkich i nasze logo to prezentuje.

Nowe logo to też nowa kolorystyka. Zostaliśmy wierni kolorowi niebieskiemu, który jednak nabrał zdecydowanie mocniejszej barwy i nabrał on granatowy odcień. Do niebieskiego dołączył żółty, wpadający w pomarańcz, ciepły zielony oraz czerwony. Kolory zaprezentowaliśmy w pasku na dole.



Nasze logo zaprojektowane jest w dwóch wersjach. Pierwsza z nich to wersja pionowa (na górze) oraz wersja pozioma (obok). Wersja pionowa wyróżnia się znacznie większym symbolem, niż wersja pozioma. Ich zastosowanie będzie wymienne, w zależności od zapotrzebowania.



ŚWIETLICA OPIEKUŃCZA

Przy Fundacji Adaptacja działa Świetlica Opiekuńcza Dziennego Pobytu. Świetlica opiekuńcza dla seniorów to miejsce, w którym osoby starsze mają możliwość integracji z rówieśnikami w domowych, kameralnych warunkach. Seniorom zapewniamy posiłki, podawanie leków, terapię zajęciową, wsparcie psychologiczne oraz pedagogiczne. Wszystkie aktywności dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości podopiecznych. Podczas pobytu w Świetlicy oferujemy:

- grupowe oraz indywidualne zajęcia aktywizujące (terapia zajęciowa, psychologiczna z uwzględnieniem indywidualnych zasobów naszych podopiecznych)
- zajęcia z fizjoterapeutą (diagnostyka, masaż, ćwiczenia)
- gorący posiłek, poczęstunek, napoje (z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb żywieniowych)
- pomoc w spożywaniu posiłków, pomiarze ciśnienia, aplikowaniu leków, czynnościach dnia codziennego, jak również aspekty higieny osobistej

Świetlica czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 16:00.

Stworzyliśmy miejsce, które daje poczucie bezpieczeństwa zarówno seniorom, jak również ich najbliższej rodzinie.



8

Osób stale pracujących
bądź współpracujących
z Fundacją.

157

Zaangażowanych
wolontariuszy w działania
Fundacji.

232

Aktywnych członków
Klubu Seniora.

KLUB SENIORA

Od roku 2016 tworzymy dla mieszkańców Gdyni pierwszy w naszej dzielnicy Klub Seniora. Jego głównym celem jest aktywizacja osób starszych na wspólnych spotkaniach. Są to przede wszystkim zajęcia z psychologiem, kardiologiem, Warsztaty Pamięci, nauka języka angielskiego, gimnastyka i aerobik w wodzie pod okiem fizjoterapeuty, spotkania z artystami i pasjonatami różnych dziedzin. Współpracujemy ze służbami w zakresie bezpieczeństwa seniorów w zmieniającym się świecie. Organizujemy wykłady prawne z tematyki senioralnej (zdrowia, prawa itd.) Pomagamy w poznawaniu nowych technologii (laptopy, smartfony, internet). Wieczorki z poezją i muzyką, występy kabaretów. Ponadto organizujemy wycieczki edukacyjne (muzea), wyjazdy kulturalne (teatry, kina, opera), krajoznawcze (ponad 30 wyjazdów we wszystkie zakątki Polski).

Rocznie odbywa się u nas około 70 spotkań Klubu Seniora. Przez 4 lata daje to przeszło 200 wykładów i warsztatów. W tym: spotkania prozdrowotne, psychologiczne, logopedyczne, Warsztaty Pamięci, zajęcia kreatywne, wykłady historyczne i przyrodnicze, spotkania z aktorami, występy teatralne i kabaretowe, etudy muzyczne.



45

Zorganizowanych wycieczek dla Seniorów.

3

Doroczne Przemarsze Seniora.

42

Przygotowanych festynów oraz pikników rodzinnych.



WOLONTARIAT

Działania Fundacji nie byłyby możliwe, gdyby nie gorące serca i chętne do pracy ręce wolontariuszy, którzy wspomagają naszą pracę. Są to zarówno osoby młode, jak i seniorzy zaangażowani w działalność charytatywną na wiele sposobów.

Nasz wolontariat integruje pokolenia - pomaga zrozumieć różnice międzypokoleniowe, uczy wyrozumiałości, empatii i komunikacji bez słownej przemocy. W ramach działań promocyjno-organizacyjnych wolontariatu uczymy dzieci, że starość jest procesem naturalnym, który z czasem czeka nas wszystkich i że warto się nad nim pochylić. Prowadzimy w szkołach pogadanki tematyczne i warsztaty, poprzez cele statutowe. Warsztaty dla dzieci, młodzieży i nauczycieli prowadzi psycholodzy, którzy pochyłają się również nad tematem wyprowadzania dzieci i młodzieży z życia pełnego telefonu oraz internetu i zamknięcia się w świecie online. W ramach wolontariatu rozwijamy sieć biznesu odpowiedzialnego społecznie, który w przyszłości będzie źródłem wspierania finansowego naszych działań poprzez kadrę managerską różnych firm. Organizujemy pogadanki dla kadry managerskiej pokazujące obopólne korzyści z łączenia sektorów ngo z biznesem.

237

Zrealizowane projekty pomocowe.

31

Zorganizowanych koncertów.

2 500

Tyle osób każdego roku korzysta z naszej oferty.

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO DLA KOBIEC 60+

Grupa skierowana jest do wszystkich pań, które pragną rozwinąć świadomość siebie, swojego ciała, emocji i własnej tożsamości, zadbać o serce, ducha jak i ciało. Celem grupy jest budowanie pewności siebie, samoakceptacja, realizacja marzeń, umiejętność zarządzania emocjami, kształtowanie i wzmacnianie umiejętności interpersonalnych, redukcja stresu.



KLUB DZIECKA I RODZICA

Spotkania odbywają się raz w tygodniu. W ofercie Klubu znajduje się zumba, rytmika, spotkania taneczno-ruchowe, warsztaty plastyczne z animatorami. Rodzicom oferujemy Warsztaty Pozytywnych Emocji oraz warsztaty organizacji czasu wolnego dla dzieci.

AKADEMIA LIDERÓW WOŁONTARIATU

Akademia Liderów Wolontariatu to program, którego celem jest wspieranie wolontariuszy na drodze ich rozwoju osobistego i zawodowego.

Tworzymy 20 osobowe zespoły, które chcą osiągnąć w życiu „więcej”. Pomagamy stać się liderem/liderką, a uczestnicy pozyskują umiejętności potrzebne do pełnienia tej funkcji oraz Certyfikat potwierdzający nabytą wiedzę.

W ciągu 6 miesięcy uczestnik bierze udział w szeregu warsztatów, które dostarczają kompetencje potrzebne Liderowi Wolontariatu, nauczy się on zarządzania pracą zespołową, pozyskuje środki na realizację działań, tworzy swój własny projekt i nad nim pracuje.

Aby złożyć aplikację, skontaktuj się z nami telefonicznie lub mailowo. Otrzymasz od nas formularz zgłoszeniowy oraz dalsze informacje o procesie rekrutacji. Do Akademii dołączyć mogą osoby, które mają ukończone 18 lat. Zgłoszenia przyjmujemy w okresie od 1 do 31 marca 2022.

tel.: +48 570 045 955

mail: biuro@adaptacja.info

Korzyści



nabycie nowych kompetencji



rozwój osobisty i zawodowy



współpraca z inspirującymi osobami



Nasza oferta
jest naprawdę
szeroka.

**Zobacz,
jakie jeszcze
aktywności
mamy dla
Ciebie!**



Gimnastyka relaksacyjna z elementami uważności

Zadbaj o siebie i zapisz się na zajęcia z gimnastyki relaksacyjnej. Razem skupimy się na uważności na Twoim ciele i umyśle.

Każdy czwartek o godzinie 10:00

Zapisy: +48 570 045 955
(pon. - czw., 10:00 - 14:00)

RYTMIKA DLA DZIECI

każdy czwartek, godzina 17:15
dla dzieci w wieku 2 - 8 lat

ZUMBA KIDS

każdy poniedziałek, godzina 17:15
dla dzieci w wieku 7 - 15 lat



Fundacja Adaptacja
ul. Chylońska 191

Zapisy telefoniczne:
+48 570 045 955

ZAJĘCIA BEZPŁATNE

CENTRUM PROMOCJI WOLONTARIATU

przy Fundacji Adaptacja

Chcesz pomagać innym w potrzebie?
Dysponujesz chociaż odrobiną
wolnego czasu?
Masz w sobie duże pokłady
pozytywnej energii?

Zostań wolontariuszem Fundacji
Adaptacja.

Dołącz do naszego kreatywnego
zespołu, i realizuj z nami projekty, które
przynoszą społeczny zysk.

Pomagamy seniorom, dzieciom oraz
osobom niepełnosprawnym.

Skontaktuj się z nami, aby uzyskać
więcej informacji.

Więcej informacji na:

www.adaptacja.info

tel.: 570 045 955

email: biuro@adaptacja.info

adres: ul. Chyłońska 217, 81-007 Gdynia

*Dobro to
jedyna rzecz,
która się
mnoży, gdy
się ją dzieli.*

- Albert Schweitzer





Wykorzystaj swoje kompetencje pomagając innym.

Zapisz się do naszego programu wolontariatu pracowniczego i zmieniaj codzienność innych na lepszą.

Zdecyduj, w jakie działania chcesz się zaangażować. Dajemy Ci szereg możliwości:

- opieka nad seniorami,
- wsparcie dzieci z rodzin wykluczonych społecznie,
- organizacja wydarzeń społecznych,
- pomoc w organizacji Fundacji.

Masz swój pomysł? Świetnie!

Pomożemy Ci stworzyć Twój własny projekt!

Uczestnictwo w wolontariacie to wiele korzyści dla Ciebie:



Rozwój kompetencji miękkich



Poczucie pozytywnego wpływu na innych



Nawiązywanie nowych znajomości



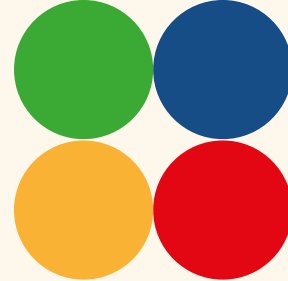
Integracja ze współpracownikami



Wspólne działanie w grupie na rzecz innych



adaptacja
fundacja



PRZYSTANEK ADAPTACJA

kawiarenki dla seniorów

Seniorzy, zapraszamy Was na Kawiarenki, gdzie będziecie mogli spędzić czas z rówieśnikami, porozmawiać przy ciepłych napojach i ciście, wymienić się doświadczeniami, obejrzeć wspólnie film, pograć w planszówki lub skorzystać z naszej biblioteczki i poczytać książki.



Organizowane przez nas kawiarenki to nowa, wyjątkowa przestrzeń dla seniorów, nie tylko na mapie Gdyni, ale na obszarze całego Trójmiasta.



Program Rozwoju
Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030
PROO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich

Współfinansowane ze środków otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

Więcej informacji: +48 570 045 955 || www.adaptacja.info
Fundacja Adaptacja, ul. Chyłońska 191, 81-007 Gdynia

Drodzy Rodzice,

zapraszamy Was na cykl warsztatów, na których poznacie techniki radzenia sobie z emocjami, rozładowywania stresu oraz skuteczne i bezprzemocowe sposoby komunikacji z dzieckiem.

Dodatkowo odbędziecie trening uważnego rodzicielstwa oraz nauczycie jak sprawić, że Wasza rodzina będzie jedną, zgraną drużyną.

Zajęcia przeznaczone są dla rodziców dzieci niepełnosprawnych, jak i dzieci bez niepełnosprawności.

Szczegółowe informacje oraz zapisy: +48 570 045 955

Fundacja Adaptacja,
ul. Chyłośka 191, 81-007 Gdynia

POZYTYWNE EMOCJE

warsztaty rozwojowe dla rodziców

Zapisz się do grupy wsparcia przy Centrum „Zrozumienie”.

Pomagamy opiekunom i rodzinom osób chorych oraz niepełnosprawnych.

Zapewniamy wsparcie psychologa, terapeuty oraz cykl warsztatów wzmacniających.

Tworzymy bezpieczną atmosferę w kameralnych grupach.

Więcej informacji:
+48 570 045 955

Fundacja Adaptacja
ul. Chyłońska 191, 81-007 Gdynia



Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030

PROO

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.

WSPIERAJ DZIAŁANIA NASZEJ FUNDACJI

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



Aby wesprzeć nasze działania przekaŜ datkę na nasze konto:

Fundacja Adaptacja
28 1240 5442 1111 0010 9755 5415

MoŜesz zrobić to równieŜ osobiŝcie, w naszej siedzibie: przy ul. Chyłońskiej 217 w Gdynii.

Jeŝli 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 kaŜdy datkę, którym nas wspieracie. Bardzo cieszy mnie to, że wspólnie możemy realizować misję wsparcia seniorów oraz integrować pokolenia poprzez organizację róŜnego typu akcji budujących więzi oraz wydarzeń kulturalnych.



Kordian Kulaszewicz
Prezes Fundacji

Fundacja Adaptacja
ul. Chylońska 191
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