



# ODKRYJ SIĘ AKTYWNEJ REHABILITACJI

Bezpłatna rehabilitacja stacjonarnie i online  
w ramach projektu Aktywność Kluczem Do Niezależności

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

[aktywni.fundacjaavalon.pl](http://aktywni.fundacjaavalon.pl)



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



## Bezpłatna aktywna rehabilitacja – stacjonarnie i ONLINE

Fundacja Avalon – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym umożliwia **bezpłatną rehabilitację** – w ramach projektu „Aktywność kluczem do niezależności”, współfinansowanym ze środków PFRON. W zajęciach można uczestniczyć stacjonarnie, jak również ONLINE.

Projekt skierowany do osób od 16 rż., posiadających orzeczenie o niepełnosprawności ruchowej lub neurologicznej, stopień umiarkowany lub znaczny.

### W programie projektu:

- ✓ **Aktywna rehabilitacja** - seria sesji terapeutycznych, w czasie których stosowane są różne metody i koncepcje rehabilitacyjne. Uczestnik, pod okiem fizjoterapeuty, dąży do osiągnięcia postawionego na początku celu [zajęcia indywidualne].
- ✓ **Spotkanie z psychologiem** - spotkania wspierające proces rehabilitacji pacjentów, pozwalające na uzyskanie lepszych efektów terapii [zajęcia indywidualne].
- ✓ **Zajęcia z logopedą** - zajęcia mające na celu usprawnienie werbalnej i niewerbalnej komunikacji z otoczeniem [zajęcia indywidualne].
- ✓ **Samodzielni w terenie** - trening prawidłowego i bezpiecznego poruszania się poza domem, samodzielnego planowania trasy, asekuracji, wchodzenia w interakcje z innymi [zajęcia grupowe].
- ✓ **Samodzielni na co dzień** - zajęcia rozwijające podstawowe umiejętności, takie jak przygotowywanie posiłków i zakładanie odzieży. Ćwiczenia są dopasowane do potrzeb i możliwości uczestników [2 uczestników].
- ✓ **Cross trening** - zajęcia siłowo-wytrzymałościowe, mające na celu wszechstronne wzmocnienie organizmu. Trening polega na utrwaleniu ruchów wykonywanych w codziennym życiu, dzięki powtórzeniom i wykorzystaniu obciążenia [zajęcia grupowe].
- ✓ **Techniki relaksacyjno-oddechowe** - trening wykonywania świadomego oddechu, który jest źródłem zdrowia i kluczem do zrozumienia samego siebie. Zajęcia pomagają w wyciszeniu umysłu i odprężeniu ciała [zajęcia grupowe].
- ✓ **Samoobrona** - praktyczne i teoretyczne zajęcia edukujące o tym, jak prawidłowo reagować w sytuacjach zagrożenia. Zajęcia dopasowane do możliwości uczestników [zajęcia grupowe].
- ✓ **Nordic walking** - zajęcia mające na celu wypracowanie świadomości ciała i prawidłowych wzorców ruchowych, poprzez naukę poprawnej techniki chodu. Trening kończy się ćwiczeniami rozciągającymi [zajęcia grupowe].
- ✓ **Zumba** - forma treningu interwałowego, wzmacnia mięśnie i ogólną wydolność fizyczną. Opiera się na rytmach latynoskich. Ćwiczyć można zarówno na siedząco, jak i na stojąco [zajęcia grupowe].
- ✓ **Trening VR** - nowoczesna forma rehabilitacji, treningu w wirtualnym świecie gier, stymuluje ciało i mózg. Rehabilitacja i zabawa w jednym [zajęcia indywidualne].

**Gdzie? Rehabilitacja ONLINE** odbywa się poprzez aplikację Zoom. Dołączenie do zajęć nie jest trudne – wystarczy kliknąć w link otrzymany w mailu.

Jest również możliwość realizacji projektu w formie hybrydowej (stacjonarnie + online). Rehabilitacja stacjonarna odbywa się **w siedzibie Fundacji Avalon** (Domaniewska 50A, Mokotów, Warszawa).

**Zgłoś się!** Aby przystąpić do projektu należy skontaktować się z **Recepcją Fundacji Avalon (tel. 22 349 97 71, tel. kom. 796 324 328, 531 786 660, email: fundacja@fundacjaavalon.pl)** i umówić się na konsultację z fizjoterapeutą (online lub stacjonarnie). W czasie konsultacji fizjoterapeuta dopasuje pakiet zajęć odpowiedni do twoich potrzeb i możliwości. **Więcej informacji:** <http://aktywni.fundacjaavalon.pl/>