



POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Międzypokoleniowe

## Centrum Edukacyjno – Terapeutyczne

oraz **Centrum Wspierania Rodziny**  
zaprasza do zapoznania się z naszą nową ofertą

**Pomorska Fundacja Międzypokoleniowa** to pierwsze miejsce w naszej dzielnicy, które w taki sposób integruje pokolenia. Jesteśmy miejscem spotkań dla całej rodziny. Traktujemy rodzinę jako największą siłę i najwyższą wartość.

Za mało organizacji w Polsce dba o rodzinę, jej więzi i wartości. Stawiamy temu problemowi czoło, wychodząc z inicjatywą do osób wykluczonych społecznych, dzieci, młodzieży oraz seniorów jednocześnie. Naszym celem jest to, aby nikt nie czuł się pominięty. Aby każdy mógł zaspokoić swoje potrzeby i znaleźć pomoc w rozwiązywaniu problemów. Nasze międzypokoleniowe działania uczą wyrozumiałości, empatii oraz komunikacji. Wspieramy dzieci w procesie rozwoju, młodzież na drodze do dorosłości, dorosłych w walce z codziennością, a seniorom oferujemy pomocną dłoń i zrozumienie.

### Wolontariat

Pomorska Fundacja Międzypokoleniowa pręźnie promuje i prowadzi wolontariat, szczególnie międzypokoleniowy.

Daje on niepowtarzalną szansę wzajemnej nauki oraz wymiany doświadczeń. Dla seniorów to także okazja na równoczesną fizyczną, umysłową i społeczną aktywizację. Bez wolontariatu nie byłaby możliwa realizacja zaplanowanych przez nas działań. Zachęcamy do pomocy każdego, który chciałby poświęcić swój wolny czas na czynienie dobra – bez względu na wiek



### Łańcuch na choinkę dla dzieci z Kasisi

W ramach wolontariatu międzynarodowego i międzypokoleniowego nasi wolontariusze wykonali piękny kolorowy łańcuch dla dzieci z Kasisi. To przykład tego, jak piękna jest pielęgnowana przez nas idea międzypokoleniowości. Na dobro gdyńskich seniorów mogą liczyć dzieci z kompletnie innego kontynentu. Wystarczy drobne gesty, aby zmieniać świat.



### Jesienna herbatka dla babci i dziadka

W ramach akcji „Jesienna herbatka dla babci i dziadka” szkoły organizowały w swoim zakresie zbiórkę różnego rodzaju herbat, kaw i słodkości. Ten miły gest sprawił wiele radości samotnym osobom starszym.

#### Podziękowania dla:

Szkół podstawowych nr:

10 40 51 31 35 48 8

Przedszkola:

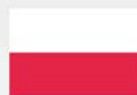
Columbus





**Pomorska Fundacja Międzypokoleniowa** otrzymała w ramach konkursu Rządowego Projektu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030, edycja 2022 Priorytet 1a dofinansowanie w wysokości 208 tys. złotych, dzięki czemu możemy rozwinąć skrzydła i stworzyć miejsce otwarte dla wszystkich, którzy poszukują wsparcia. Międzypokoleniowe Centrum Edukacyjno-Terapeutyczne wychodzi naprzeciw wszystkim pojawiającym się potrzebom w życiu lokalnej społeczności. W naszych szeregach są terapeuci, praktycy, wykładowcy, naukowcy, specjaliści, którzy są gotowi pomóc innym na drodze do optymalnego funkcjonowania. Służymy nie tylko wiedzą, ale także wsparciem, pomocą, zaangażowaniem i empatią.

**Międzypokoleniowe Centrum Edukacyjno-Terapeutyczne** wychodzi naprzeciw wszystkim pojawiającym się potrzebom w życiu lokalnej społeczności. W naszych szeregach są terapeuci, praktycy, wykładowcy, naukowcy, specjaliści, którzy są gotowi pomóc innym na drodze do optymalnego funkcjonowania. Służymy nie tylko wiedzą, ale także wsparciem, pomocą, zaangażowaniem i empatią.



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU PAŃSTWA**

**Rządowy Program Rozwoju  
Organizacji Obywatelskich**  
Międzypokoleniowe Centrum  
Edukacyjno-Terapeutyczne

DOFINANSOWANIE  
208 000 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ  
208 000 zł



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW  
NARODOWEGO INSTYTUTU  
WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU  
SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO**  
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH  
NA LATA 2018-2030 PROO





# Pracownia

## TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Pracownia zajmująca się innowacyjnymi terapiami zajęciowymi dla dzieci, młodzieży i seniorów. Zwiększa ona zakres samodzielności i zaradności życiowej poprzez angażowanie osób w różne rodzaje i formy aktywności fizycznej i umysłowej, nabywanie nowych umiejętności oraz kontynuowanie dawnych zainteresowań. Celem pracowni jest rozwój oraz doskonalenie kreatywności oraz umiejętności motorycznych uczestników terapii.



POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Pracownia

## PSYCHOLOGICZNA

Nie jesteś sam ze swoimi problemami – poprzez pracownię psychologiczną wyciągamy rękę do osób, które szukają pomocy w zakresie tematyki psychologicznej lub rozwoju osobistego. Oferujemy formy terapii dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz zajęcia rekreacyjno-terapeutyczne pokroju arteterapii. Pracownia oferuje również wszelkiego rodzaju warsztaty, wykłady i szkolenia w obszarze rozwoju osobistego.

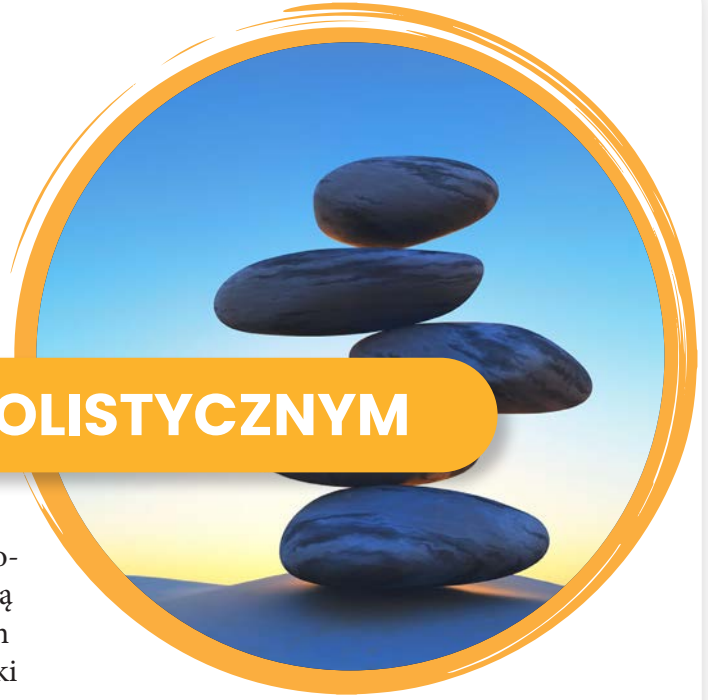




# Pracownia

## ZDROWIA W PODEJŚCIU HOLISTYCZNYM

Dbanie o zdrowie to dbanie o umysł, duszę i ciało kompleksowo – takie założenie przyświeca pracowni. Zajęcia przeprowadzane zgodnie z zasadami medycyny holistycznej pozwolą na jednoczesną pracę nad zdrowiem duchowym, mentalnym i emocjonalnym. Uczestnicy nauczą się mechanizmów, dzięki którym unikną złego oddziaływania sfery fizycznej na psychiczną oraz psychicznej na fizyczną.



POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Pracownia

## GIMNASTYCZNA

Ucz się, kształtuj i utrwalaj możliwości fizyczne! Razem z naszymi specjalistami rozwijaj się i pracuj nad swoim ciałem. Oferujemy zajęcia grupowe, jak i indywidualne dostosowane do wskazań i zaleceń lekarskich. Staramy się, aby wysiłek przynosił efekty i satysfakcję. W zdrowym ciele zdrowy duch!







# Pracownia

## HISTORYCZNA

Historia zawsze wpływa na przyszłość, dlatego poprzez współpracę ze specjalistami chcemy w pracowni przekazywać rzetelną wiedzę na różnorodne tematy związane z historią. Zaprzyjaźniamy z nią odbiorców i umacniamy ducha patriotyzmu. Dbamy o to, aby uczestnicy pracowni znali historię naszego kraju oraz jego tradycję.



# Pracownia

## JĘZYKOWA

Nauka języka obcego to potrzebne, rozwijające i fascynujące doświadczenie. W dzisiejszych czasach nauka języków jest wręcz konieczna. Wykorzystujemy innowacyjne metody, które umożliwią uczestnikom zajęć aktywny rozwój zdolności językowych. Kursy są dostosowane do zdolności i zainteresowań kursantów. Udowadniamy, że nauka języka dla seniorów jest możliwa!

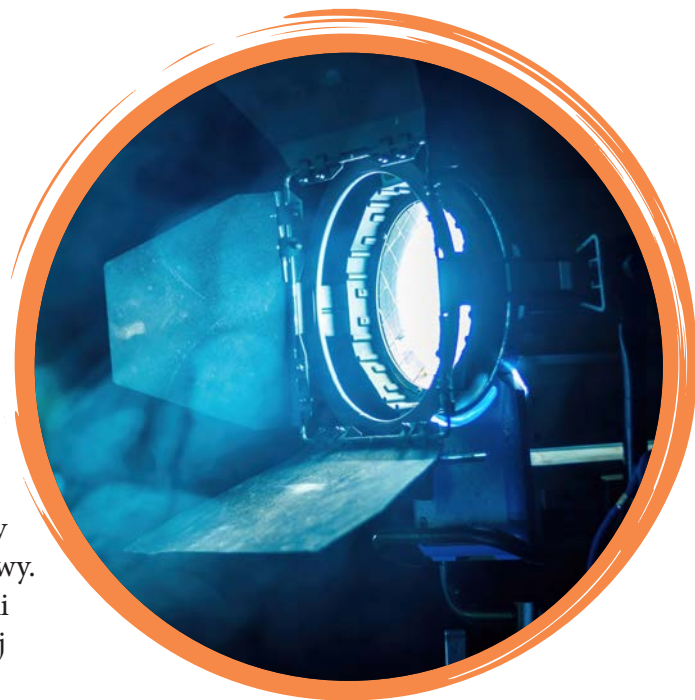




# Pracownia

## TEATRALNO-FILMOWA

Teatr czy film? Wybierz sam! W ramach pracowni oferujemy zajęcia teatralne, choreoterapię oraz prowadzimy klub filmowy. Wszystko to we współpracy z ekspertami w dziedzinie sztuki teatralnej, filmowej, aktorstwa i edukacji medialnej. Rozwijaj swoje zainteresowania i uzewnętrzniaj się twórczo razem z nami!



# Pracownia

## PRACOWNIA SZTUK PIĘKNYCH

Odnajdź pasję, rozwijaj swoje zdolności artystyczne i wyrażaj siebie! Ćwiczenia w pracowni pozwalają na rozładowanie emocji, rozwój wewnętrzny oraz uczą cierpliwości i wytrwałości. Weź udział w zajęciach malarskich, rzeźbiarskich, graficznych, rysunkowych oraz z wiedzy o sztuce. Pomogą w tym opracowane przez nas specjalnie dla poszczególnych grup programy.



# Pracownia

## PODRÓŻNICZA

Jesteś ciekawy świata? To coś dla Ciebie! W ramach pracowni organizujemy spotkania podróżnicze, podczas których wspólnie wymieniamy się doświadczeniami w duchu przygody oraz odbywamy wirtualne podróże i wycieczki po malowniczych rejonach Polski. Zapraszamy na spotkania również podróżników i przewodników, którzy podzielą się swoją wiedzą i przeżyciami.



## POMORSKA FUNDACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Pracownia

## INFORMATYCZNA

Nie daj się wykluczeniu technologicznemu i rozwiń swoje umiejętności z zakresu obsługi komputera, internetu oraz urządzeń biurowych. Nauczamy zarówno podstaw dla początkujących, jak i bardziej skomplikowanych rzeczy dla osób zaznajomionych z tematami informatycznymi. Wszystkie zajęcia są dostosowane do indywidualnych potrzeb i umiejętności uczestników. Zaznajamiamy seniorów również z zasadami bezpieczeństwa w internecie.





POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Pracownia

## MEDIACJI RODZINNYCH I WSPARCIA RODZINY W KRYZYSIE

Wychodzimy naprzeciw rodzinom potrzebującym wsparcia w sytuacji kryzysu i konfliktu. Oferujemy warsztaty rodzicielskie, mediacje rodzinne oraz wsparcie psychologiczne. Wspieramy specjalistów pracujących z rodzinami w trudnej sytuacji oraz promujemy współrodzicielstwo na zasadzie partnerskiego zaangażowania rodziców w wychowanie dzieci.



POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

# Pracownia

## UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Świat dzieci jest pełen niespodzianek i szalonych pomysłów. Naszej pracowni przyświeca nam idea pielęgnowania i dbania o niego poprzez pobudzanie ciekawości i wspieranie talentów drzemających w młodszych osobach. Dzięki szerokiemu wachlarzowi interdyscyplinarnych zajęć każdy może wybrać coś dla siebie i czerpać radość poprzez zabawę połączoną z nauką. Warsztaty odbywają się w małych grupach z indywidualnym podejściem oraz w duchu holistycznym.





Centrum  
Aktywności  
Seniora

GDYNIA

# Pracownia

## WSPARCIA SENIORÓW

Wspólnie zbudujemy system wsparcia i opieki dla gdyńskich seniorów! Seniorzy oraz ich opiekunowie w pracowni mogą skorzystać ze wsparcia w obszarze edukacyjno-doradczym. Oferujemy działalność informacyjną, edukacyjną oraz zapewniamy opiekę i integrację osób starszych. W pracowni świadczymy również wolontariat, do którego zapraszamy chętnych.





## CENTRUM WSPIERANIA RODZINY

Stworzyliśmy miejsce spotkań małych i dużych obywateli świata. Kompleksowo wspieramy rodziny, scalamy i integrujemy je ze sobą. Centrum Wspierania Rodziny to strefa, w których dzieci mają swój nie-  
tłumiony przez nic głos. Mogą bez granic odkrywać świat i samych siebie, wszystko dzięki kompleksowym warsztatom edukacyjno-integrującym.



## MIĘDZYPOKOLENIOWE CENTRUM EDUKACYJNO -TERAPEUTYCZNE

Wychodzimy naprzeciw potrzebom lokalnej społeczności. Międzypokoleniowe Centrum Edukacyjno-Terapeutyczne to miejsce dla tych, którzy chcą zrozumieć siebie i innych. Tworzymy miejsce, w którym każdy może otrzymać potrzebne wsparcie. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem, aby towarzyszyć ludziom na drodze zmian i budowania relacji. Oferujemy szereg zajęć ogólnorozwojowych i terapeutycznych, konsultacje psychologiczne oraz terapeutyczne, a także wsparcie dla rodziców.

# Akcje

## CENTRUM WSPIERANIA RODZINY

Międzynarodowy  
Dzień Dziewczynek  
16 października



## PRACOWNIA TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Światowy Dzień  
Terapii Zajęciowej  
27 października



## CENTRUM WSPIERANIA RODZINY

Święto  
Szczęśliwej Dyni  
29 października





# Akcje

## PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA

Psycholog  
Mandala  
i łąpacze snów  
17 listopada



## CENTRUM WSPIERANIA RODZINY

Dzień  
Pluszowego Misia  
26 listopada



## PRACOWNIA GIMNASTYCZNA

Kręgosłup  
anatomia i fizjologia  
22 listopada





# Akcje

## PRACOWNIA GIMNASTYCZNA

Co należy  
wiedzieć o udarze?  
29 listopada



## Kiermasz świąteczny



## Kalendarz adwentowy 28 listopada

POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA



### Kalendarz adwentowy

Z całego serca zachęcamy do akcji „Odliczaj z nami do Świąt”. Już 28 listopada w siedzibie Fundacji przy ul. Chyłośkiej 191 będzie można nabyć rodzinny kalendarz adwentowy. Kalendarz przygotowany został w taki sposób, aby każdy z członków rodziny mógł się zaangażować w chwilę wspólnego czasu. Nie znajdziecie w nim czekoladek ani zabawek, ale znajdziecie coś o wiele cenniejszego - materiał na wspólne chwile: bajki, koperty do sklejenia, zadania na każdy dzień, pomysły na prace plastyczne. Aby go otrzymać wystarczy podejść do nas, wrzucić symboliczną kwotę do puszki i cały pakiet zabrać ze sobą do domu.

Możliwość zakupu  
**28 listopada**

Cena - dowolna, wedle możliwości



Więcej informacji:

tel. 577 184 035

ul. Chyłośka 191

[pomorskafm@gmail.com](mailto:pomorskafm@gmail.com)



**Jesteśmy niezwykle wdzięczni za otrzymane dofinansowanie,  
które pozwoli nam na wypełnienie postawionych sobie celów  
i uskutecznianie rozwoju. To krok milowy dla  
Pomorskiej Fundacji Międzypokoleniowej!**

**Z dumą informujemy, że Centrum Aktywności Seniora w Gdyni** zostało naszym partnerem w realizacji projektu Międzypokoleniowego Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego. Dzięki podpisanemu porozumieniu wspólnie stworzymy miejsce, w którym każda osoba potrzebująca wsparcia odnajdzie swoją bezpieczną przystań. Projekt tworzony jest w celu wyjścia naprzeciw wszystkim potrzebom pojawiającym się w lokalnej społeczności.

**Jesteśmy przekonani, że współpraca z Centrum Aktywności Seniora** otwiera przed nami nowy etap i daje możliwość spełniania naszych celów. Obserwujcie nasze media społecznościowe, aby być na bieżąco z najnowszymi informacjami o działaniach prowadzonych w kontekście Międzypokoleniowego Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego.

Pomorska Fundacja Międzypokoleniowa  
ul. Chylońska 217  
81-007 Gdynia

tel. 577 184 035  
e-mail: pomorskafm@gmail.com

Nr konta: 15 1020 4900 0000 8302 3239 5456

POMORSKA FUNDACJA  
MIĘDZYPOKOLENIOWA

