



# POMORSKA FUNDACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

## Międzypokoleniowe

Centrum Edukacyjno – Terapeutyczne

oraz **Centrum Wspierania Rodziny**

zaprasza do zapoznania się z naszą nową ofertą



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego  
Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018–2030 PROO



Rządowy Program  
Rozwoju Organizacji  
Obywatelskich  
na lata 2018–2030  
**PROO**

### **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 prężnie 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.



### **Międzypokoleniowa Paczka Świąteczna**

To już piąta edycja, prowadzona z powodzeniem, która każdego kolejnego roku zatacza coraz większe kręgi. Dzięki wsparciu darczyńców i wolontariuszy mogliśmy dotrzeć do kolejnych kilkudziesięciu nowych osób w potrzebie, mając, że chociaż trochę odmieniliśmy na lepsze świąteczny czas.





**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

## UMIĘJĘTNOŚCI 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 drzemiących 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.





# 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.

# Fotorelacja





# Fotorelacja





# Fotorelacija





# Fotorelacija





# Fotorelacija





# Kampania Movember samobadanie jąder

Termin Movember powstał w wyniku połączenia dwóch wyrazów moustache – wąsy oraz November – listopad. Celem kampanii Movember jest zmiana oblicza męskiego zdrowia, natomiast wąsy, które przez twórców zostały ustanowione symbolem kampanii, mają ową zmianę oblicza komunikować. Luźna i zabawna forma kampanii sprzyja podejmowaniu trudnych i ważnych tematów.

Idea kampanii Movember jest prosta – przez cały listopad mężczyźni zapuszczają wąsy, nie tylko na znak solidarności, ale również aby wzbudzić ciekawość otoczenia oraz zapoczątkować dyskusję na temat profilaktyki oraz zachorowalności na nowotwory prostaty oraz jąder.

Rak jądra cechuje się dość dobrym rokowaniem. Liczy się jednak czas wykrycia choroby i szybkie rozpoczęcie terapii. Niestety wciąż jeszcze zdarza się, że chory mężczyzna nie przyznaje się do obecności guza lub go bagatelizuje. Celem akcji jest przebicie się do świadomości mężczyzn, jak również ich bliskich, próba wytrącenia z natłoku codziennych spraw oraz przypomnienie, że najważniejsze jest zadbanie o własne zdrowie.

Szacuje się, że co 3 mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80% mężczyzn po 80 roku życia zachoruje na raka prostaty. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem i dotyczy mężczyzn po 45. roku życia. Nowotwór ten zajmuje niezmiennie 4. miejsce pod względem śmiertelności na świecie. Coraz więcej wiemy na temat czynników mogących wpłynąć na rozwój choroby nowotworowej, jak również na temat profilaktyki i badań profilaktycznych. To właśnie w tym celu powstała kampania Movember, po polsku – Wąsopad. Zobaczcie jak przeprowadzić samobadanie jąder:



**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 Między- pokoleniowego 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

