**Rehabilitacja online dla osób z niepełnosprawnościami z całej Polski**

**Niezależnie od tego gdzie mieszkasz, jeśli posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności - możesz wziąć udział w rehabilitacji online. Wystarczy, że masz komputer i połączenie z Internetem. Fundacja Avalon jako jedna z niewielu placówek świadcząca kompleksową rehabilitację dla osób z niepełnosprawnościami, umożliwia udział w zajęciach online również bezpłatnie osobom przebywającym na terenie województwa mazowieckiego. W pandemicznej rzeczywistości Fundacja dociera do osób z całej Polski, które mają ograniczony dostęp do rehabilitacji. Więcej informacji można znaleźć na stronie: aktywni.fundacjaavalon.pl. Chęć udziału w projekcie można zgłosić telefonicznie pod nr. 796 324 328 lub mailowo:**[**fundacja@fundacjaavalon.pl**](mailto:fundacja@fundacjaavalon.pl)

**Jak wygląda pierwsze spotkanie przed rozpoczęciem terapii online?**

Pierwsze spotkanie z fizjoterapeutą Avalon Active ma formę zdalnej konsultacji na platformie Zoom. Wtedy rehabilitant wraz z pacjentem określa cel, jaki chcą osiągnąć dzięki rehabilitacji. Kontakt jeden-na-jeden i indywidualne podejście są bardzo ważnym elementem terapii prowadzonej w Fundacji Avalon. Dlatego też przez cały czas trwania terapii pacjent ma dedykowanego sobie rehabilitanta, z którym pracuje indywidualnie.

**Jak wyglądają ćwiczenia online?**

W terapii online brak sprzętu rehabilitacyjnego nie jest przeszkodą.

*W terapii online proponujemy pacjentowi wykorzystanie elementów najbliższego otoczenia np. butelek z wodą czy nawet miotły, które w domowych warunkach mogą być substytutem profesjonalnego sprzętu. Rehabilitacja online motywuje do jeszcze większej kreatywności. Zauważamy większe zaangażowanie u naszych pacjentów* – podkreśla Magdalena Bartniczak, fizjoterapeutka Fundacji Avalon.

Do udziału w zajęciach online konieczne jest posiadanie urządzenia z kamerą oraz połączenie z Internetem. Rehabilitanci pokazują ćwiczenia, które następnie pacjenci odwzorowują. Stałe połączenie video umożliwia bieżącą korektę postawy i poprawę jakości wykonywanych ćwiczeń.

**Rehabilitacja społeczna w pandemii**

W pandemii szczególnym zagrożeniem jest ograniczony dostęp do rehabilitacji, który niesie ze sobą negatywne konsekwencje zarówno dla sprawności, jak i niezależności osób z niepełnosprawnością. Fundacja Avalon stara się zniwelować te negatywne skutki prowadząc zajęcia online, które nie tylko są okazją do zadbania o swoją sprawność ale też umożliwiają rozmowy i spotkania z innymi.

*Socjalizacja jest bardzo ważnym elementem terapii. Osoby z niepełnosprawnością często ograniczają kontakty z innymi, w obawie o swoje zdrowie. Rehabilitacja online daje możliwość bezpiecznego przebywania z innymi. Nie tylko zajęcia indywidualne ale również zajęcia grupowe pozytywnie wpływają na naszych pacjentów* - Magda Bartniczak, fizjoterapeutka Fundacji Avalon.

**Rehabilitacja grupowa**

W ramach projektu „Aktywność kluczem do niezależności” Fundacja Avalon daje możliwość udziału w zajęciach grupowych online. Z takiej formy aktywności korzysta m.in. Monika Szynkowska – ambasadorka Fundacji Avalon – *Najbardziej lubię zajęcia zumby. Cieszę się, że mogę brać w nich udział. Zwłaszcza teraz, kiedy w okresie pandemii trudniej o aktywność fizyczną i spotkanie ze znajomymi. Co ważne zajęcia w Fundacji pozwalają mi utrzymać sprawność na stałym poziomie, a nawet ją zwiększać.*

W Avalon Active można skorzystać z rehabilitacji online i stacjonarnej częściowo dofinansowanej przez Fundację Avalon. Wystarczy wykupić karnet "Aktywni i Samodzielni", w ramach którego można skorzystać z 10 godzin indywidualnych ćwiczeń z fizjoterapeutą oraz 5 godzin aktywności. Ponadto osoby przebywające na terenie województwa mazowieckiego mogą wziąć udział w terapii całkowicie bezpłatnie w ramach programu „Aktywność kluczem do niezależności” dofinansowanego ze środków PFRON.

\*\*\*

**Avalon Active** to projekt aktywnej rehabilitacji, w ramach którego Fundacja proponuje zarówno indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą, z psychologiem, logopedą, jak i różnego typu zajęcia sportowe, m.in. cross trening, zumbę, zajęcia z wykorzystaniem techniki VR (wirtualnej rzeczywistości), zajęcia samoobrony, a także trening usprawniający wykonywanie codziennych czynności oraz trening samodzielności w przestrzeni miejskiej. Idea projektu polega na tym, aby osoby z niepełnosprawnością uzyskiwały jak największą niezależność w życiu codziennym, a w efekcie - by wierzyły w siebie.

**Fundacja Avalon** to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore, powstała w 2006 roku, a od roku 2009 posiada status organizacji pożytku publicznego. Ma siedzibę w Warszawie, jednak swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację OzN a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie. Fundacja Avalon wspiera aktualnie ponad 11 000 osób z całej Polski. Łączna wartość pomocy udzielonej przez Fundację swoim podopiecznym wynosi ponad 204 mln złotych.