#CrossChallenge z Avalon Active

Centrum Aktywnej Rehabilitacji Avalon Active, prowadzone przez Fundację Avalon, jedną z największych organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami, rozpoczyna challenge na Facebooku pod hasztagiem #CrossChallenge. Akcja, której start został zaplanowany na 9 maja ma zachęcić do drobnych aktywności osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej. Przygotowane przez fizjoterapeutów Fundacji Avalon filmy będą publikowane każdego dnia na fanpage Fundacji. Zapraszamy do udziału!

Jak wziąć udział w #CrossChallenge?

Przez siedem dni fizjoterapeuci z Avalon Active będą publikować na kanale Fundacji Avalon na Facebooku filmiki z ćwiczeniami do powtórzenia których będą zapraszali internautów. Ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym będzie można wykonać na dwóch poziomach – podstawowym i zaawansowanym. W ciągu challenge'owego tygodnia uczestnicy wzmocnią stabilizację tułowia, czyli core ciała, mięśnie obręczy kończyny górnej oraz dolnej i będą trenować równowagę w przestrzeni. Uczestnicy #CrossChallenge będą mieli za zadanie w komentarzu zamieścić film lub zdjęcie dokumentujące to, jak wykonują ćwiczenia proponowane na cały dzień. Każdy kolejny dzień tego wyzwania będzie swego rodzaju niespodzianką, ponieważ rodzaj ćwiczeń nie będzie wcześniej zapowiedziany.

Po co challenge?

Akcja #CrossChallange to nie tylko zabawa w mediach społecznościowych. Celem sportowego wyzwania jest aktywizacja osób z niepełnosprawnościami, promocja aktywności, czyli cross treningu realizowanego stacjonarnie i online przez Fundację, promocja fizjoterapii oraz zwiększenie świadomości potrzeby zachowania regularności ćwiczeń.

Zachęcamy wszystkich do wzięcia w naszym sportowym wyzwaniu. Być może dla kogoś to będzie dobra okazja do rozpoczęcia swojej przygody z aktywnością fizyczną. Zapraszamy do wzięcia udziału w #CrossChallenge, ponieważ jest to okazja do dobrej zabawy oraz do zadbania o swoją kondycję.

Katarzyna Milczarek, koordynatorka Centrum Aktywnej Rehabilitacji Avalon Active

Aktywna Rehabilitacja dla osób z niepełnosprawnością ruchu

Centrum Aktywnej Rehabilitacji Avalon Active prowadzi rehabilitację dla wszystkich osób z niepełnosprawnością ruchową, które ukończyły 16 lat. Grono niesamowitych specjalistów, niezwykle zaangażowanych w pomoc osobom z niepełnosprawnościami prowadzi nie tylko terapię na sali, ale również aktywności sportowe dostosowane do potrzeb rehabilitacyjnych osób z niepełnosprawnościami. W ramach Avalon Active podopieczni mogą wziąć udział w takich zajęciach jak joga, cross trening, zumba, wspinaczka i wiele innych zajęć sportowych.

Pytania i zgłoszenia dotyczące rehabilitacji można kierować mailowo na adres fundacja@fundacjaavalon.pl lub podjąć kontakt telefoniczny 796 324 328. Pracownicy Fundacji Avalon czekają na pytania od poniedziałku do czwartku w godzinach 8:00 - 21:00, a w piątki w godzinach 8:00 – 16:00.

Zachęcamy do śledzenia profilu Fundacji Avalon na Facebooku!

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 aktualnie wspiera ponad 12 500 osób z całej Polski. Łączna wartość pomocy udzielonej dotychczas przez Fundację swoim podopiecznym wynosi ponad 270 mln złotych.