

Seniorzy bujają online - rekrutacja do projektu

06.10.2020 11:42 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Seniorzy**

Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” zaprasza wszystkich wolontariuszy 60+, którzy kochają taniec, ruch i nowe wyzwania do udziału w nowym projekcie pn. „Seniorzy bujają online”. Celem projektu jest objęcie wsparciem i zaangażowanie aktywnych seniorów, którzy zostali wyłączeni z wolontarystycznych działań w wyniku epidemii COVID-19. Poprzez taniec i zastosowanie nowych technologii będziemy tworzyć przestrzeń i warunki do integracji, komunikacji oraz poprawy kondycji psychofizycznej, które zostały ograniczone w czasie kwarantanny.



Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” zaprasza wszystkich wolontariuszy 60+, którzy kochają taniec, ruch i nowe wyzwania do udziału w nowym projekcie pn. „Seniorzy bujają online”. , fot. „Centerko”

Projekt zakłada organizację pakietu warsztatów i działań w formie tradycyjnej oraz online:

- spotkanie informacyjno-szkoleniowe - dwugodzinne, inauguracyjne webinarium na

platformie internetowej z zakresu celu i przebiegu projektu, obsługi narzędzi internetowych oraz ekologicznego i zdrowego trybu życia. Planowany termin spotkania: 13.10.2020 r. godz. 11.00.

- stacjonarne warsztaty tańca hip-hop – 6 dwugodzinnych zajęć w szkole tańca Urban Dance Zone, podczas których uczestnicy nauczą się podstawowych kroków i elementów tańców ulicznych, poznają kulturę i muzykę hip-hop, które będą łączyć w autorskie formy (choreografie, happeningi, mini-spektakle). Planowany start zajęć: 09.10.2020 r., godz. 11.00.
- warsztaty tańca hip-hop online – 6 dwugodzinnych zajęć odbywających się na zamkniętej grupie na facebooku, podczas których uczestnicy nauczą się poprawnego wykonywania rozgrzewki, ćwiczeń rozciągających oraz wyciszających. Ponadto, duży nacisk zostanie położony na technikę wykonywania kroków tańca hip-hop oraz aspekty, związane ze zdrowym odżywianiem i stylem życia wolontariusza-seniora-tancerza. Planowany start zajęć: 20.10.2020 r. godz. 11.00.
- wsparcie opiekuna seniorów – 8 dwugodzinnych, stacjonarnych dyżurów specjalisty w siedzibie Stowarzyszenia „Pomost”, podczas których uczestnicy mogą konsultować swój udział w projekcie, porozmawiać o swoich trudnościach podczas zajęć oraz przepracować sytuacje kryzysowe. Planowany start dyżurów: 09.10.2020 r., godz. 09.00.
- filmik inspirujący – projekt zakończy się nagraniem tutorialu dla innych seniorów oraz podmiotów pracujących z osobami 60+ z przebiegu zajęć oraz nauką kroków podstawowych do samodzielnego wykorzystania.

Warsztaty poprowadzi Seweryn Obałka, instruktor tańca, choreograf, dietetyk, który na co dzień prowadzi zajęcia dla osób dorosłych oraz seniorów (od 2019 r. koordynuje grupę Yo! Yo! Seniorzy).

Warunki udziału w projekcie:

- wiek 60+, zam. na terenie miasta Łodzi;
- doświadczenie w wolontariacie, udział w akcjach społecznych lub działaniach o charakterze artystycznym;
- brak przeciwwskazań do aktywności ruchowej;
- przesłanie do dn. 12.10.2020 r. wypełnionego formularza zgłoszeniowego.

Formularz dostępny jest na stronie: www.centerko.org/2020/seniorzy-bujaja-online-rekrutacja-do-projektu/

W razie pytań, prosimy kontaktować się z opiekunem seniorów, p. Mariuszem Kołodziejskim (mariusz@centerko.org).

Zadanie „Seniorzy bujają online” jest realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Łodzi w ramach przeciwdziałania COVID-19.