

## "Seniorzy bujają online" - warsztaty hip-hop dla osób 60+

kategoria:

**on-line**

**Dla seniorów**

autor: Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

10.11.2020

godz. 11:00

**Regionalne Centrum Wolontariatu "Centerko" zaprasza seniorów do udziału w warsztatach tańca hip hop w wersji online w każdy wtorek o godz. 11:00 na grupie "Wolontariat w rytmie hip-hop": <https://www.facebook.com/groups/centerko>**



Nauka tańca hip-hop dla osób 60+ w ramach projektu "Seniorzy bujają online" - w zajęciach można wziąć udział bez wychodzenia z domu, zaglądając na grupę facebook'ową pn. Wolontariat w rytmie hip-hop , fot. Regionalne Centrum Wolontariatu CENTERKO w Łodzi

Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” zaprasza wszystkich seniorów, 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 działań wolontarystycznych i aktywności 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. W ramach projektu realizowane są m.in. 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.

Warsztaty odbywają się na grupie "Wolontariat w rytmie hip-hop": [www.facebook.com/groups/centerko](https://www.facebook.com/groups/centerko)

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