

# Seniorzy w akcji - twórcze pisanie, warsztaty kulinarne i biżuteryjne w AOIA!

08.11.2022 11:30 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Seniorzy**

**Dla seniorów**

**Warsztaty i szkolenia**

**Czas wolny - kalendarz**

**W listopadzie w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych zaczynają się wyjątkowe zajęcia „Twórcze pisanie” dla seniorów. Będą to warsztaty literackie wspierające twórczy potencjał uczestników, odkrywający przed nimi różne metody, style i gatunki pisania. Pierwsze zajęcia już 10 listopada. Dodatkowo 20 listopada odbędą się bezpłatne warsztaty własnoręcznie tworzonej biżuterii z odzysku, a 23 listopada, razem z polskim pionierem kuchni wegańskiej, Stefanem Poprawą, będzie można nauczyć się gotować w zgodzie z rytmem natury i porami roku.**



**TWÓRCZE PISANIE - każdy czwartek od 10 listopada, g. 11.00 - 13.00**

„Twórcze pisanie” to propozycja dla senierek i seniorów szukających „swojego plemienia”, czyli grupy osób, które także próbują pisać. Gotowych spróbować zarówno indywidualnej pracy nad tekstem, jak i pracy w grupie, która będzie inspirować, konstruktywnie krytykować, wspierać – słowem, tworzyć ciekawą i bezpieczną przestrzeń do rozwoju. Program zajęć:

- Zaczniemy od przyjrzenia się temu, co interesuje uczestniczki/uczestników, w jakim są miejscu jako osoby poszukujące swej drogi poprzez pisanie
- Spróbujemy swoich sił w krótkich formach literackich, tekstach użytkowych i humorystycznych
- Będziemy też pisać teksty prozatorskie, liryczne, sztuki teatralne i scenariusze filmowe – wszystko by to, by uczestniczki/uczestnicy odnaleźli formę wyrazu najlepiej odpowiadającą ich wrażliwości
- Będziemy pracować zarówno w grupach, jak i indywidualnie, by jak najpełniej wykorzystać twórczy potencjał uczestniczek i uczestników
- Na życzenie grupy możemy wspólnie uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, by je omawiać, dyskutować i czerpać z nich inspirację

Edukatorka:

Paulina Ilska - teatrolożka, dziennikarka i edukatorka z państwowymi uprawnieniami pedagogicznymi. Pisała m.in.: do „Dziennika Łódzkiego” i Kwartalnika Artystyczno-

Literackiego „Arterie”. Obecnie publikuje teksty w „Kalejdoskopie” (przy którym prowadziła Pracownię dziennikarską) i „Scenach Polskich”. Pisze też opowiadania. Ukończyła m.in.: kursy scenariopisarstwa w Bahama Films w Warszawie i Krakowie oraz warsztaty „Napisanie sztuki teatralnej” w Stole Powszechnym w Warszawie.

Uwielbia pracę z grupami i warsztatowy żywioł. Prowadzi warsztaty z dziennikarstwa, twórczego pisania i skutecznego uczenia się.

Terminy:

Czwartki, g. 11.00 - 13.00

Pierwsze zajęcia - 10 listopada.

Zajęcia będą się odbywać raz w tygodniu

Miejsce:

Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

ul. Zachodnia 54/56, Łódź

Uczestniczki i uczestnicy:

Seniorki i seniorzy

Zapisy i płatności:

sekretariat@aoia.pl, p.ilska@aoia.pl

tel. 42 633 26 41

Koszt: 100 zł miesięcznie (za 4 spotkania w miesiącu - 8 godzin zajęć). Pierwsze zajęcia bezpłatne

### BEZPŁATNE WARSZTATY BIŻUTERYJNE - 20.11., g. 14-15.30

Srebro, złoto? Diamenty, perły? To już przeżytek, czas na kreatywność i ekologię! W programie zajęć znajduje się krótkie wprowadzenie w świat upcyklingu oraz nauka własnoręcznego tworzenia niepowtarzalnej autorskiej biżuterii (naszyjnik, kolczyki). Uczestnicy będą wytwarzać je opierając się na surowcach wtórnych, czy nieaktualnych banerach reklamowych. Brzmi jak niemożliwe? Prowadząca pokaże, że jest inaczej!

Prowadząca: Ada Rybka - artystka, projektantka oraz propagatorka upcyklingu. Od zawsze związana ze sztuką oraz edukacją artystyczną - absolwentka Wydziału Edukacji Wizualnej Łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych. Twórczyni marek Rybka projekt i Up-life oraz założycielka, prezeska i koło zamachowe Fundacji Up-life. Stypendystka Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego 2020 w ramach programu "Kultura w sieci". Łączy wysmakowany design z wymiarem praktycznym i użytkowym oraz troską o środowisko. Przewrotne, błyskotliwe gadżety inspirowane makatkami naszych babć, autorska biżuteria w postaci miniatur malarskich czy współczesne pamiątki z Łodzi, to tylko kilka przykładów jej wszechstronnych kreacji. Pasją artystki jest upcykling, czyli twórcze przetwarzanie surowców wtórnych na

produkty o wyższej wartości. Od lat propaguje zdrowy styl życia i ideę less waste edukując w temacie szeroko pojętej ekologii. Inspiruje innych miłością do tworzenia - prowadzi warsztaty twórcze dla dzieci i dorosłych. Współpracowała m.in. z Ikea, Łódź Design Festiwal, Uniwersytetem Łódzkim, Fundacją Veolia, Fundacją Mamy Serce i Fundacją Zdrowe Dzieciństwo.

Termin:

20 listopada (niedziela), g. 14.00 - 15.30

Miejsce:

Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych  
ul. Zachodnia 54/56, Łódź

Wstęp na warsztaty jest bezpłatny ale obowiązują zapisy.

Zapisy:

sekretariat@aoia.pl

nr tel. 42 633 26 41

Wydarzenie odbywa się w ramach projektu "Ruch kreuje przyszłość". Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury - państwowego funduszu celowego. Zadanie jest współfinansowane z dotacji Miasta Łodzi. Honorowy patronat Prezydent Miasta Łodzi.

## BEZPŁATNE WARSZTATY GOTOWANIA: ODŻYWIANIE A PORY ROKU (JESIEŃ) - 23.11., g. 17-20.00

Na warsztacie królować będzie lekka i pyszna kuchnia roślinna. Będzie można nauczyć się gotować zgodnie z rytmem natury, a więc z produktów aktualnie dostępnych i potrzebnych organizmowi jesienią. Inaczej mówiąc prowadzący zapozna uczestników z zasadami makrobiotyki, filozofii gotowania opartej na starożytnej japońskiej mądrości, prawie jin-jang i zasadzie zgodności z naturą. Spożywając pokarm, dostarczamy sobie energii, którą potem wykorzystujemy w działaniu, a więc jakość spożywanych pokarmów prosto przekłada się na jakość naszego życia. Żyjąc i gotując makrobiotycznie, odżywiamy się pokarmem nieprzetworzonym, w pełni witalnym i zrównoważonym energetycznie. Dzięki takiemu odżywianiu, wracamy do źródeł, na nowo odkrywamy znaczenie takich słów jak: natura, zdrowie, szczęście. Program warsztatów:

1. Proste zasady zdrowego odżywiania zgodne z naturą i zdrowym rozsądkiem
2. Kuchnia roślinna jesienią
3. Rola natury w odzyskaniu i utrzymaniu zdrowia

4. Gotowanie makrobiotyczne, a relacje w związkach
5. Wspólne przygotowywanie przykładowych posiłków

Prowadzący:

Stefan Poprawa - absolwent Międzynarodowego Instytutu Makrobiotyki Shiatsu w Kiental (Szwajcaria), absolwent a następnie wykładowca Instytutu Makrobiotyki w Kiental, były wykładowca w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej. Naturopeuta specjalizujący się w masażu shiatsu. Artysta muzyk, organizator warsztatów i wyjazdów ekologicznych z odżywianiem wegetariańskim, np. Indiański lato w Bieszczadach. Twórca Akademii Poprawy Jakość Życia Twórcą i projektów „ Shiatsu Family,,, Łódzkich Obiadów Czwartkowych, „Piękne Życie” realizowanego w Polsce (Gąski), w Paryżu i w Indiach. Pomysłodawca ogólnopolskich „Festiwalu Chleb” oraz „ Festiwalu Wdzięczności”.

Termin:

23 listopada (środa), g. 17.00 - 20.00

Miejsce:

Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych  
ul. Zachodnia 54/56, Łódź

Wstęp na warsztaty jest bezpłatny ale obowiązują zapisy.

Zapisy:

sekretariat@aoia.pl

nr tel. 42 633 26 41

Wydarzenie odbywa się w ramach projektu "Ruch kreuje przyszłość". Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury - państwowego funduszu celowego. Zadanie jest współfinansowane z dotacji Miasta Łodzi. Honorowy patronat Prezydent Miasta Łodzi.