



akademia.
wolontariatu
seniora **2014**
Łódź



Realizatorzy projektu:

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



Patronat:



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej



ŁÓDZKI URZĄD WOJEWÓDZKI
W ŁODZI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
Witold Stępień



PREZYDENT MIASTA ŁODZI
HANNA ZDANOWSKA



Partnerzy:





autor publikacji: Katarzyna Leszczyńska

oprawa graficzna: Łukasz Zimnoch- Bednarek

publikacja powstała na podstawie relacji: Józefy Siwielec, Kazimiery Kowalskiej, Marii Sobolewskiej,
Grażyny Warpechowskiej, Jadwigi Adaszek, Elci, Bogusława Karbownika,
Alicji stopnickiej, Bożeny Szymańskiej.



O Projekcie.

Pomysł na projekt **Akademia Wolontariatu Seniora** powstał z inicjatywy społeczników "Centerka"

Mariusza Kołodziejskiego i Anety Grzyb.

Postanowili wykorzystać potencjał wolontariuszy w wieku 60+, zarejestrowanych w Centerku. Wymyślili formułę projektu, dopracowali szczegóły i przedstawili **projekt ASOS**, które zaaprobowало pomysł i udostępniło środki finansowe.

Chwała im za to :)



W założeniu Akademia miała służyć poszerzeniu wiedzy praktycznej wolontariuszy 60+ poprzez udział w warsztatach, wspólnych spotkaniach, zabawę, integrację środowiskową, co miało dawać poczucie dobrze i pożytecznie spędzonego czasu.

Seniorzy, inaczej emeryci, to grupa społeczna nieco zaniedbana przez państwo. Z niewielkimi dochodami, kłopotami zdrowotnymi, poczuciem zmarginalizowania. Jednocześnie chętna do włączenia się w główny nurt życia społecznego. Nie tylko niańczenie wnuków i prawnuków, ale także pójście do kina, teatru, na koncert, w końcu pomoc innym poprzez działania w wolontariacie.

Akademia stworzyła do tego warunki.

Szkolenia, warsztaty, udział w akcjach społeczno - wolontarystycznych, wszystkie te działania wykształciły grono chętnych i pełnych inicjatywy osób, które z pewnością nie spoczną na laurach i wykorzystają zdobyte doświadczenia w pracy dla innych.



Trzeba było pokonać nieufność, sceptycyzm i barierę mentalną przyszłych akademików.

Nie było łatwo, ale chyba się udało ...



Było wiele pytań, na które musieliśmy mieć zawsze dobrą odpowiedź.

Wytworzył się kontakt i o to chodziło.

Instruktorzy.



Aneta Grzyb
warsztaty rękodzieła



Emilia Szywała
warsztaty literackie



Justyna Stopnicka
warsztaty taneczne



Agnieszka Bednarek - Zimnoch
warsztaty teatralno - filmowe



Łukasz Zimnoch - Bednarek
warsztaty fotograficzne

Warsztaty jako forma praktycznego podejścia do wolontariatu.

W ramach projektu Akademia Wolontariatu Seniora przewidziano dla uczestników szereg warsztatów tematycznych, jako atrakcyjny sposób na pozyskanie praktycznych umiejętności przydatnych w dalszej potencjalnej działalności wolontarystycznej.

Warsztaty objęły tematyką zajęcia plastyczne, choreograficzne, fotograficzne, literackie oraz teatralno - filmowe. Każda grupa tematyczna pracowała pod kierunkiem profesjonalnego instruktora. Grupy były kilkunastoosobowe, dobrane zgodnie z przejawianymi przez uczestników zainteresowaniami.

Na czym polegała w założeniu ich atrakcyjność?

Zależało nam nie tylko na pozyskiwaniu czy rozwijaniu umiejętności i talentów u osób 60+, ale także na ich dobrym samopoczuciu, integracji, przekonaniu o swojej użyteczności również na dobrej zabawie, przy której można zapomnieć o kłopotach dnia codziennego, trochę pogadać, trochę się pośmiać, a przy okazji być artystami, tancerzami, literatami. Mamy nadzieję, że ten cel został osiągnięty.





maj warsztaty rękodzieła

Warsztaty rękodzieła artystycznego objęły sztukę wykonywania kartek okolicznościowych, projektowanie i tworzenie biżuterii oraz sztukę decoupage. Pod profesjonalnym okiem instruktora powstawały piękne przedmioty, kolczyki, bransolety, które chętnie założyłaby każda kobieta, kartki, które każdy chciałby otrzymać oraz praktyczne drobiazgi wykonane techniką decoupage.





A oto nasze piękne prace powstałe na warsztatach rękodzieła.

BLYSKAWICA

GRZMOT

LEK
|
STRES

BURZA

DEER

WATER



czerwiec

warsztaty literackie



Warsztaty literackie nie tylko pobudzały sprawność pisarską, językową, ale także uruchamiały wyobraźnię. Uczyły technik literackich stosowanych w różnych gatunkach pisarskich, także posługiwania się Internetem, jako nowoczesnym medium wykorzystywanym w dziennikarstwie, pisaniu blogów etc.





Odczyty i dyskusje na warsztatach literackich.





wrzesień

warsztaty fotograficzne

Wspaniałe także były warsztaty fotograficzne.

Celem zajęć z użyciem polaroidu było przede wszystkim uwrażliwienie uczestników na sztukę, zapoznanie ich z techniką robienia zdjęć, z sesją fotograficzną, pozowaniem, z uświadomieniem w sobie artysty.

Powstały niezwykle interesujące zdjęcia autorstwa uczestników, zadziwiające artystycznym poziomem, który mógł być uzyskany tylko przy niezwykłym zaangażowaniu twórców i ich mistrza.





Wspaniałe zdjęcia na warsztatach fotograficznych.





październik

warsztaty teatralno-filmowe

Najbardziej chyba interesujące i pobudzające twórczo były warsztaty
Aktorsko-Artystyczno-Filmowe

dedykowane seniorom, pod znamienym tytułem „Moja wiecznie młoda dusza”.
Praca na planie teledysku z aktorami amatorami miała na celu przybliżenie im
wiedzy o profesjonalnym aktorstwie, miała także dostarczyć dobrej zabawy,
pobudzić kreatywność, zapoznać z pracą operatora filmowego.

Warsztaty przebiegały w gorącej atmosferze.

Większość uczestników nie miała doświadczenia w występach publicznych,
przed kamerą. Trzeba było opanować treść, zdobyć się na odrobinę ekshibicjonizmu,
popracować nad scenariuszem.

Uff! Udało się.

Jako efekt pracy całej grupy powstał zabawny teledysk,
na którym aktorzy z trudem rozpoznawali się w swoich rolach.





Kolejne próby na warsztatach teatralno - filmowych.



listopad

warsztaty taneczne

Wspaniałą zabawą były warsztaty choreograficzne. Nasi uczestnicy 60+ nie często mają okazję do spędzania czasu w rytmach muzyki, tańca, ucząc się eleganckiego poruszania, technik tanecznych i kontrolowaniu dobrej kondycji. Jako efekt warsztatów powstał piękny układ taneczny, w tle nostalgicznej muzyki tancerki z wdziękiem poruszały się po parkiecie, przykuwając wzrok widzów. Ten piękny taniec został zarejestrowany kamerą i mamy możliwość odtwarzania go w różnych okazjach.





W rytmach latino na warsztatach tanecznych.

Spotkania szkoleniowe, informacyjne i integracyjne.

Rozpoczęcie programu Akademii wymagało wcześniejszych spotkań informacyjno-rekrutacyjnych. Trzeba było zdobyć zaufanie zaproszonych do udziału w projekcie seniorów. Nasi koordynatorzy wolontariatu postarali się o przedstawienie zaplanowanych działań w sposób, który zachęcił uczestników do skorzystania z tej niewątpliwie bardzo atrakcyjnej szansy rozwoju personalnego i społecznego, który w perspektywie posłużyłby do sprawdzenia się w pracy wolontarystycznej.

Kolejne spotkania uczestników, tzw. **kawiarenkowe**, były koniecznym spoiwem łączącym praktyczne formy działania którymi były warsztaty tematyczne i różne akcje organizowane w plenerze z oceną ich przydatności, poziomu zaangażowania i jakości wykonania. Dyskutowano o sposobach i możliwościach zastosowania zdobytych umiejętności praktycznych w późniejszym wolontariacie.



Na spotkaniach dyskutowaliśmy o ważnych sprawach, również był czas na pogaduszki.

Spotkania miały też charakter szkoleniowy, teoretyczny. Koordynatorzy przedstawiali uwarunkowania prawne wolontariatu, jego definicję, historię.

Celem spotkań było wytyczanie celów i planowanie realizacji własnych projektów wolontarystycznych. Tak więc „w miłych okolicznościach przyrody” przy kawie i herbatnikach toczyły się burze mózgów, dyskusje i rozmowy, pobudzające bardzo do formułowania swoich przemyśleń, oczekiwań i nadziei związanych z podjęciem próby zaangażowania się w wolontariat.



Najaktywniejsi wolontariusze zostali nagrodzeni.

Akcje.

Akademia Wolontariatu Seniora włączała się w różne akcje wolontarystyczne na terenie Łodzi w czasie swojego działania.

Akcje te organizowane z inicjatyw rozmaitych instytucji, fundacji, domów pomocy społecznej, ale także oddolnie przez wolontariuszy Akademii były dodatkowym stymulatorem przebiegu projektu. Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w wydarzeniach wielowymiarowych. Były to i spotkania z pensjonariuszami domów opieki społecznej, i zabawy z dziećmi, a także udział w estradowych show, zawodach sportowych etc.



Piknik rodzinny.



Tu też byliśmy.

Wymieniając je chronologicznie, to Piknik Rodzinny w Parku Staromiejskim organizowany przez Fundację „Kocia Mama”, gdzie nasi seniorzy zaangażowali się we wspólne z dziećmi lepienie figurek z masy solnej, Festiwal KONTAKT w Manufakturze, również wspólna zabawa międzypokoleniowa, XVII Ognisko Integracyjne w Łagiewnikach, z występem tanecznym zespołu Go Pomost!, „ Schizofrenia – otwórzcie drzwi” impreza w Jedliczach w ramach obchodów Dnia Zdrowia Psychicznego propagująca ideę przeciwdziałania izolacji osób chorujących psychicznie – dużo dobrej zabawy, oczywiście występ niezawodnego Go Pomost!, Warsztaty z Latarnikami , czyli poznawanie tajemnic komputerowych i poruszania się w Internecie, i znów akcja plenerowa - Piknik Kajakowy na Stawach Stefańskiego - nie przeszkodził nawet deszcz, wolontariusze udzielali się na wszystkie sposoby artystycznie i sportowo, wizyta z występem piosenkarским pani Danieli Zabłockiej również wolontariuszki Akademii, w „Złotej Jesieni” Domu Pobytu Dziennego – była to inicjatywa pani Danieli, której talent wokalny stworzył wspaniałą pełną radości atmosferę wśród pensjonariuszy.



Schizofrenia otwórzcie drzwi.



Piknik integracyjny.



Daniela śpiewa w Złotej Jesieni.



Piknik na stawach Stefańskiego.



Ekologiczne kosmetyki.



Robimy ozdoby choinkowe.

Nareszcie najbardziej spektakularna akcja – udział w Gali Wolontariatu w A.O.I.A. na ul. Zachodniej, z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza, Akademia zaprezentowała popisowe osiągnięcia swoich uczestników – piękną biżuterię, galerię fotografii, występ taneczny seniorek, filmy i teledysk, wszystko stworzone własnymi siłami naszych wolontariuszy, później były jeszcze Warsztaty z Ozdób Choinkowych, jako akcja oddolna wolontariuszy seniorów, piękny przykład odtworzenia tradycji domowego wytwarzania ozdób choinkowych, tak kiedyś popularne, XVII Festiwal Sztuk Wszelakich, w którym Akademia wzięła udział w Przeglądzie Teatralno - Estradowym oraz w pokazach tanecznych, jako przykład własnej inicjatywy wymienimy jeszcze Warsztat Ekologiczny poprowadzony przez Anię Wrześcińską, na temat przygotowywania produktów i kosmetyków ze środków naturalnych.



Gala Wolontariatu.

Wigilia.





*Dziękujemy Wszystkim za udział
w Akademii Wolontariatu Seniora.*

Zapraszamy na kolejne edycje...



kontakt@centerko.org
www.centerko.org

Łódź, 2014

