

Mamy świetną wiadomość dla aktywnych seniorów!!!! Od 17. czerwca Regionalne Centrum Wolontariatu “Centerko” wraca z Akademią Wolontariatu Seniora, czyli przestrzenią integracji międzypokoleniowej, służącą rozwijaniu nowych zainteresowań, pasji, doświadczeń oraz znajomości.

Celem projektu jest poprawa jakości życia mieszkańców województwa łódzkiego w obszarze polityki społecznej dzięki wsparciu wolontariatu osób starszych.

Tegoroczna edycja "Akademii Wolontariatu Seniora" (AWS) będzie przebiegała pod przewodnim hasłem „Bądź w DOBROstanie!”. Dzięki zaproponowanym aktywnościom pragniemy wpływać na poprawę jakości życia seniorów – ich ogólnie pojętego dobrostanu – poprzez poszerzanie ich wiedzy na temat procesów starzenia się oraz uświadamianie, w jaki sposób dbanie o swoje zdrowie na co dzień wpływa na pozostawanie aktywnym społecznie.

Wykorzystując wolontariat pokażemy, że można te procesy spowolnić i wpłynąć na szczęśliwsze życie, co w czasie pandemii było szczególnie ważne dla tej grupy wiekowej. Promowana tu będzie integracja wewnątrz- i międzypokoleniowa, dzięki współpracy z młodym zespołem realizacyjnym oraz rówieśnikami. W ramach projektu zawiązane zostaną 4 grupy tematyczne, złożone z osób 60+, które będą pracowały ze specjalistami w oparciu o koncepcję NEUROplanu, stymulującego obszar ciała, umysłu i emocji. Spotkania warsztatowe będą kończyły się realizacją samodzielną akcją wolontariacką, która będzie formą praktycznego przygotowania seniorów do podjęcia wolontariatu systematycznego.

Każdy uczestnik będzie miał do wyboru udział w wybranych warsztatach aktywujących ciało, umysł lub emocje:

1. **Warsztaty taneczno-ruchowe „Ciało – nasza świątynia witalności i radości życia”** (Seweryn Obalka) - zajęcia poświęcone zrozumieniu procesów, jakie zachodzą w ciele ludzkim na przestrzeni lat oraz uświadomieniu, co można zyskać i stracić w czasie naszego rozwoju. Uczestnicy nauczą się jak sobie z tym radzić, aby pozostać w jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Zajęcia będą składały się z części wykładowej oraz praktycznej. Nie zabraknie tu zagadnień z zakresu diety gerontologicznej, technik tanecznych, ruchowych oraz ćwiczeń prozdrowotnych.

2. **Warsztaty kreatywnego pisania “Kreujemy zdrowie piórem”** (Emilia Szywala) - zajęcia, podczas których uczestnicy będą poznawać kreatywne techniki pisarskie, wykonując różnorodne ćwiczenia oraz zdobywać wiedzę o najnowszych doniesieniach naukowych z zakresu wpływu stylu życia na ich dobrostan.
3. **Warsztaty teatru przedmiotu „Czując w terażniejszości”** (Agnieszka Bednarek-Zimnoch) - zajęcia, podczas których uczestnicy zmierzą się ze swoją przeszłością, terażniejszością, a także spojrzą w przyszłość. Podczas warsztatów powstaną etiudy przedmiotowe oparte o własne doświadczenia. Seniorzy wolontariusze po zapoznaniu się z podstawowymi pojęciami Teatru Przedmiotu sami będą poszukiwać przedmiotów ze swojego otoczenia, z którymi będą tworzyć etiudy.
4. **Warsztaty art “Cudowne wspomnienia”** (Łukasz Zimnoch-Bednarek) - zajęcia skierowane dla uczestników, którzy odbyli już podobne działania i chcą wykorzystać swoje kompetencje oraz umiejętności do zadań związanych z oprawą, ilustracją i relacją z projektu. Odbędą się dla nich spotkania z zakresu tworzenia fotografii, relacji na bloga i mediów społecznościowych.

Warunki udziału w projekcie:

- ukończony 60-ty rok życia,
- zamieszkanie na terenie woj. łódzkiego,
- wypełnienie formularza motywacyjnego i dostarczenie do biura RCW “Centerko” lub odesłanie pocztą elektroniczną (kontakt@centerko.org) do dn. 31.07.2024 r.,
- doświadczenie w wolontariacie nie jest wymagane!

Ilość miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń!

Szkolenie wstępne dotyczące projektu odbędzie się w dn. 09.08.2024 r. o godz. 11.30 w Stowarzyszeniu „Pomost”, ul. Próchnika 7, I p. (wejście od ulicy).

Szczegółowych informacji udziela **p. Mariusz Kołodziejski** - kierownik Regionalnego Centrum Wolontariatu “Centerko” - tel.: 513 102 508, e-mail: kontakt@centerko.org lub p. Daniel Kolasa – opiekun biura i seniorów.