

Mamy wspaniałą wiadomość dla wszystkich aktywnych, ciekawych świata i otwartych na nowe wyzwania seniorów z Łodzi! Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” z radością ogłasza powrót „Akademii Wolontariatu Seniora” — wyjątkowego programu, który łączy pokolenia, rozwija pasje i inspirowe do działania. Start już 25. września 2025 r.!

To nie tylko projekt – to przestrzeń twórczego rozwoju, budowania relacji i odkrywania własnego potencjału!

Co oferujemy?

Tegoroczna edycja Akademii odbywa się pod hasłem: „Wydobądź swój potencjał!” W ramach projektu stworzymy przyjazną przestrzeń edukacyjno-integracyjną dla osób 60+, w której będzie można:

- rozwijać swoje kompetencje i zainteresowania,
- zdobywać nowe doświadczenia,
- dzielić się własną wiedzą i pomysłami,
- a przede wszystkim — przygotować się do realizacji własnych inicjatyw wolontariackich.

Tematyczne grupy warsztatowe

Uczestnicy będą mogli dołączyć do jednej z czterech tematycznych grup, które pod okiem ekspertów poprowadzą inspirujące, 5-cio godzinne zajęcia:

1. „Szalone eksperymenty ciekawskiego seniora”

Prowadzenie: Łukasz Zimnoch-Bednarek

Warsztaty pełne zabawy, odkrywania i eksperymentowania. Uczestnicy będą angażować zmysły, umysł i emocje, wykorzystując elementy nowych technologii i naukowych ciekawostek.

2. „Słowa, które łączą – od wspomnień do przyszłości”

Prowadzenie: Emilia Szywała

Literacka podróż w głąb siebie i świata. Warsztaty dziennikarsko-pisarskie, podczas których powstaną teksty literackie, wspomnienia i materiały do międzypokoleniowych spotkań z młodzieżą.

3. „Podążając za wyobraźnią”

Prowadzenie: Agnieszka Bednarek-Zimnoch

Twórcze warsztaty artystyczne, łączące działania plastyczne, teatralne i muzyczne. Rozbudzają kreatywność, rozwijają wyobraźnię oraz wspierają ekspresję i zdolności manualne.

4. „Zadbaj o siebie i innych”

Prowadzenie: Anna Wysocka

Zdrowie to podstawa! Zajęcia z fizjoterapeutką obejmują ćwiczenia ogólnousprawniające, techniki oddechowe, podstawy kinesiotapingu i praktyczną profilaktykę zdrowotną.

Kiedy i gdzie?

Zajęcia będą odbywać się w październiku i listopadzie 2025 r. w Łodzi.

Dodatkowo, wszystkich uczestników zaprosimy na integracyjne szkolenie z realizacji własnych inicjatyw, które odbędzie się **05. listopada 2025 r. o godz. 11.00** w Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS przy ul. Narutowicza 8/10.

Kto może wziąć udział?

Aby dołączyć do projektu, wystarczy:

- mieć ukończone 60 lat,
- mieszkać na terenie m. Łodzi,
- wypełnić formularz motywacyjny i dostarczyć go do biura RCW „Centerko” lub przesać mailowo na adres: **kontakt@centerko.org do dn. 19. października 2025 r.**

Nie wymagamy wcześniejszego doświadczenia w wolontariacie!

Liczba miejsc jest ograniczona — decyduje kolejność zgłoszeń!

Masz pytania?

Skontaktuj się z naszym opiekunem seniorów: Mariusz Kołodziejcki, e-mail: mariusz@centerko.org, tel.: 513 102 508

Jeśli chcesz przeżyć przygodę, poznać wspaniałych ludzi i odkryć nowe możliwości — Akademia Wolontariatu Seniora czeka właśnie na Ciebie!

Projekt realizowany w ramach zadania publicznego pn. „Mikrogranty dla seniorów 2025”, finansowanego z budżetu Miasta Łodzi i realizowanego przez Centrum OPUS.