

Zatrząś Łodzią w rytmie hip-hop

Opis projektu

Warto dzielić się swoimi pasjami i umiejętnościami, a także zdobyć samodzielność w działalności wolontariackiej. Animatorzy postanowili zachęcić do tego zaprawione w tańcu hiphopowym seniorki z łódzkiej grupy Yo! Yo! Seniorzy.

Najpierw przeprowadzili opartą o przemyślane kryteria dodatkową rekrutację. Seniorki przeszły cykl szkoleń ze swoim instruktorem, który przekazał im metodykę prowadzenia zajęć tanecznych oraz wiedzę o zarządzaniu mikrograntem.

Kiedy były już przygotowane, wyruszyły do lokalnych placówek, aby krzewić kulturę hip-hop w innych grupach oraz integrować się poprzez taniec. Prowadziły m.in. zajęcia w szkole i domu pomocy społecznej. Spotkania były świetną zabawą dla wszystkich uczestników.

W ramach projektu seniorki dla zorganizowania własnych pomysłów otrzymały minibudżet, aby nauczyć się planowania, rozdzielania zadań w grupie oraz dysponowania dostępnymi środkami. W odbyły się także dwa spotkania organizacyjne pod nazwą "Generator Pomysłów Seniora", podczas których dzieliły się swoimi dokonaniem i planowały dalsze działania.

Podsumowaniem było spotkanie w zaprzyjaźnionej klubokawiarni, gdzie uczestniczki zaprezentowały swoje dokonania w formie prezentacji multimedialnej, pokazu tanecznego i filmiku, a także podzieliły się refleksjami.

Kto

Animatorzy projektu:

- GRAŻYNA LIPKO** – była urzędniczka Urzędu Miasta Łodzi, obecnie emerytka. Od dziecka kocha taniec i gorące rytmy, dlatego bez wahania dołączyła do grupy Yo! Yo! Seniorzy, z którą jeździ na zawody, imprezy, pokazy. Zajęcia z młodymi ludźmi dodają jej energii.
- SEWERYN OBAŁKA** – instruktor grupy hiphopowej Yo! Yo! Seniorzy. W trakcie zajęć obserwuje, że seniorzy odnajdują w tańcu ogromną radość, w muzyce zabawę, a w spotkaniach z grupą jedność i przynależność do konkretnej mikrosocjeczności. Jest przekonany, że seniorzy mogą napędzać innych do działania, a nie tylko biernie uczestniczyć w zajęciach skierowanych do tej grupy.

Organizacja wspierająca: Regionalne Centrum Wolontariatu Centerko

Pomysłodawcy projektu: Mariusz Kołodziejski i Seweryn Obatka

Dla kogo

Z działań mogą skorzystać organizacje i instytucje:

- niepubliczne (Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, domy kultury), zainteresowane urozmaiceniem swojego programu skierowanego do seniorów
- komercyjne (szkoły tańca, fitness kluby, pracownie), zainteresowane wzbogaceniem swojej oferty o zajęcia dla osób 60+;
- wspierające (Domy Dziennego Pobytu, Środowiskowe Domy Samopomocy, organizacje pozarządowe), zainteresowane włączeniem zajęć do programów usprawniających i terapeutycznych.

Po co

Celem projektu jest rozszerzenie palety działań dla seniorów, zwiększenie ich motywacji do wolontariatu oraz przekazanie im praktycznych inspiracji i narzędzi do działań.

Kto może zrealizować

Podobny projekt mogą zrealizować organizacje, instytucje lub nieformalne grupy senioralne, gdzie działają aktywni wolontariusze 60+. Ich pasją mogą być taniec hip-hop i kultura uliczna albo umiejętności z innej dziedziny, którymi chcą się podzielić.

Jak

• Krok 1. Przygotowania

Jeśli chcecie podzielić się swoją pasją albo umiejętnościami z innymi, zastanówcie się w parze lub grupie, czy jesteście gotowi zaangażować się w co najmniej kilkumiesięczne przedsięwzięcie. Skontaktujcie się z instruktorką/instrukto-rem specjalizującym się w wybranej przez was dziedzinie i zaproponujcie jej/mu współpracę. Wspólnie z tą osobą przygotujcie wstępny plan. Nawiążcie współpracę z instytucją/organizacją, która zajmuje się działaniami na rzecz lokalnej społeczności/seniorów – pomoże wam sfinansować lub znaleźć sposób na sfinansowanie projektu, w tym wynagrodzenia dla koordynatora, instruktora i promocję. Będzie wam też potrzebne miejsce na spotkania i warsztaty – przystosowane i wyposażone odpowiednio do dziedziny waszych działań.

Znając swoje możliwości organizacyjne i finansowe rozpiszcie kosztorys i harmonogram. Podzielcie się zadaniami.

• Krok 2. Rekrutacja i promocja pomysłu

Jeśli chcecie, by do waszej grupy (która będzie uczyć się, jak przekazywać swoje umiejętności innym) dołączyło więcej uczestników, razem z instruktorem przygotujcie kryteria i sposób rekrutacji. Oczywiście będą zależeć od rodzaju waszej specjalności – przystąpienie do grupy tkackiej wymaga innych warunków niż np. do tanecznej. Jeżeli brakuje wam wiedzy z danego zakresu, warto poprosić o konsultacyjną pomoc specjalistę (fizjoterapeutę, psychologa, pedagoga).

Stwórzcie stronę na Facebooku z informacją o pomysle i zaproszeniem, poproście zaprzyjaźnione organizacje o jej udostępnianie. Zorganizujcie spotkanie informacyjne (możecie wcześniej przygotować i rozwiesić plakaty zapraszające na spotkanie), na którym opowiedzcie o inicjatywie i sposobie rekrutacji.

Następnie przeprowadźcie rekrutację wg ustalonych przez was kryteriów i harmonogramu.

Przez cały czas trwania projektu dokumentujcie swoje działania i relacjonujcie je w mediach społecznościowych. Poinformujcie o swoich działaniach lokalne media, może będą chętne zrobić o tym materiał.

• Krok 3. Doskonalenie umiejętności i przygotowanie trenerskie

W wyłonionej grupie i według ustalonego planu pod okiem instruktora doskonalcie swoje umiejętności i ćwiczcie metody przekazywania ich dalej. Oprócz kompetencji praktycznych będzie wam potrzebna wiedza o tym, jak stworzyć warunki innym, by skutecznie nauczyli się czegoś od was.

• Krok 4. Promocja oferty i zajęcia dla innych grup

Kiedy będziecie już gotowi, zorganizujcie pokaz efektów waszej pracy (występ taneczny, koncert, wystawę, projekcję filmów – w zależności od dziedziny), Zaproście nie tylko osoby, które przyczyniły się do sukcesu, ale także osoby z wszystkich instytucji i organizacji (jak szkoły, przedszkola, domy kultury, biblioteki, DPS-y) potencjalnie zainteresowanych skorzystaniem z waszych usług.

Odwiedzajcie ze swoimi zajęciami miejsca, do których was zaproszą, przekazujcie swoje umiejętności dalej. Czerpcie z tego jak najwięcej satysfakcji i pamiętajcie by nauka były dla dobrą zabawą – dla uczestników i dla was.

Na zakończenie projektu spotkajcie się w grupie i świętujcie sukces. Zastanówcie się też, co warto byłoby zmienić i ulepszyć, a przede wszystkim nad kontynuacją działań.

Jak zarządzać działaniem:

Kluczowe osoby w projekcie:

Aby działanie było dobrze zorganizowane i przebiegało w bezpiecznych warunkach, minimalna liczba osób zatrudnionej kadry to:

- instruktor tańca
- koordynator / opiekun seniorów
- obsługa administracyjno-księgową
- ewentualnie psycholog / trener szkolenia / superwizor

Koszty realizacji

Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

- wynagrodzenie dla osoby koordynującej
- wynagrodzenie dla instruktora,
- wynagrodzenie dla zespołu wspierającego,
- wynajem sali do ćwiczeń,
- pomoce do prowadzenia zajęć,
- artykuły spożywcze (napoje i drobny poczęstunek podczas warsztatów),
- koszty administracyjne,
- obsługa administracyjno-księgową.

Niezbędne minimum

Konieczne są:

- zabezpieczenie minimalnych kosztów,
- realizacja działań w oparciu o Standardy Dostępności,
- kompetentny,
- zaangażowani uczestnicy.

Linki

<https://www.centerko.org/2023/zatrzasz-lodz-w-rytmie-hip-hop-podsumowanie-projektu/>

<https://www.centerko.org/2022/zatrzasz-lodz-w-rytmie-hip-hop-rekrutacja-do-projektu/>

<https://www.facebook.com/groups/hiphop60>

Projekty modelowe to przykłady działań społecznych, zrealizowanych przez osoby starsze w ramach programu „Uniwersytety III Wieku – Seniorzy w Akcji”. Każdy może z nich korzystać w swoich społecznościach lokalnych. Zapraszamy do inspirowania się i realizowania przedstawionych pomysłów w najbliższym otoczeniu. Modele powstały we współpracy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Więcej projektów modelowych: <https://seniorzyw akcji.pl/projekty-modelowe/>



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

