

„IKIGAI” – SKRÓCONY PROGRAM CYKLU ZAJĘĆ

Pojedynczy cykl zajęć inspirowanych kulturą japońską przeznaczony jest dla 20 seniorów. Ze względu na miejsce realizacji – lokal przy ul. Przelot 7 we Wrocławiu, zadanie skierowane jest głównie, ale nie wyłącznie, do mieszkańców okolicznych osiedli: Borek, Grabiszynek, Krzyki, Krzyki-Południe i Gajowice, a rekrutacja będzie prowadzona przede wszystkim lokalnie.

Zajęcia będą prowadzone w lokalu z dużym pokojem warsztatowo-wykładowym z ruchomymi stołami i krzesłami, w otwartej kuchni i pokoju wypoczynkowym z kanapami. Pomocniczą rolę będą odgrywać szatnia i dwie toalety. Umieszczenie zajęć pozwala na wyjście w plener zaczynając od tarasu i ogrodu samego lokalu, aż po okoliczne tereny zielone – bezpośrednio sąsiadujący z lokalem skwer Mordechaja Anielewicza ze stawem i pobliski Park Grabiszynski.

Spotkania w ramach dwumiesięcznego cyklu będą odbywały się dwa razy w tygodniu w poniedziałki i środy w godzinach 11:00-14:00, a tematyka spotkań będzie podzielona pomiędzy zajęcia poniedziałkowe i czwartkowe tworząc dwa pod-cykle po osiem zajęć każdy.

Standardowy schemat trzygodzinnego spotkania obejmuje kolejno:

1. Ćwiczenia wprowadzające – 15 min (zabawy towarzyskie integrujące grupę)
2. Wykład z elementami aktywizującymi – 15-30 min (forma prezentacji, wykładu, seminarium z przerywnikami w formie dyskusji, burzy mózgów, inscenizacji)
3. Warsztaty – 60-90 min (zajęcia o charakterze wspólnej aktywności)
4. Rekreację – 30-60 min (wspólna przekąska, inspirowane rozmowy, gry)
5. Końcowe ćwiczenia-zabawy – 15 min (część rozluźniająca atmosferę, ale też podsumowująca w sposób nieformalny program zajęć)

Przykładowy skrócony scenariusz realizujący opisany schemat zajęć dla tematu *Dobutsu Shogi* (japońskich zwierzętkowych szachów używanych jako wprowadzenie do strategii szachowej); zajęcia pełnią równoległe rolę zapoznawczą i integrującą grupę:

1. Przedstawienie prowadzących, demonstracja zasad gry na planszy plenerowej – 15 minut: ćwiczenia ruchowe na bazie ruchów poszczególnych figur-zwierząt – prowadzący pokazuje plenerową planszę z poduszkami, a seniorzy indywidualnie na samej planszy i wspólnie obok niej ruszają się jak kurczak, stoń, żyrafa, lew i kura; gra demonstracyjna z prowadzącym;
2. Wykład – 30 minut: skąd wzięły się szachy, jak trafiły do Polski i jak do Japonii, szachy w japońskich mediach i szachowi celebryci; powstanie Dobutsu Shogi – w jaki sposób dwie japońskie szachistki zrobiły na bazie Shogi najprostszą ale wciąż bardzo głęboką grę strategiczną;
3. Warsztaty – 60 min: japońskie zasady grzeczności związane z grą, zasady dobierania w pary i losowania zaczynającego grę, gry w parach wymuszające zapoznanie się uczestników każdy z każdym, wyróżnienie najlepszych graczy;

4. Rekreacja – 60 minut: herbata i przekąski, dla chętnych demonstracja pełnej wersji japońskich szachów, wspólne wykonanie zestawów gry w wersji „zrób-to-sam” do grania w domu;
5. Końcowe ćwiczenia-zabawy – 15 minut: wspólne śpiewanie piosenki „Marsz Lwa” – opisującej zasady gry, zapowiedź następnych zajęć, informacje formalne i organizacyjne.

Każde zajęcia będą prowadzone przez dwie osoby, czasami wspomagane przez zaproszonych gości, dodatkowo w pierwszym cyklu wspomagane przez koordynatorów zadania, a w drugim i trzecim cyklu zajęć przez wolontariuszy zrekrutowanych wśród seniorów – uczestników poprzednich cykli zajęć.

Zajęcia będą prowadzone głównie przez ludzi młodych, co zapewni integrację międzypokoleniową, ale też będą wspomagane przez gości i wolontariuszy w wieku senioralnym, co będzie stanowić dla adresatów zajęć wzór aktywności i potencjalnego zaangażowania po skończeniu dwumiesięcznego cyklu zajęć. Zaplanowano też prowadzenie „organicznej” rekrutacji kolejnych uczestników przez uczestników wcześniejszych zajęć – w ten sposób uczestnicy staną się również aktywnymi promotorami zajęć w kręgach swoich znajomych i sąsiadów.

Wstępna lista tematów przewodnich zajęć (ostateczna lista zostanie podana 27 kwietnia 2019):

Zajęcia poniedziałkowe

1. *dobustsu shogi* – japońskie szachy dla każdego – zajęcia integracyjne
2. *ikigai* – praktyczne wskazówki na dobrą starość
3. *ikebana* z polskiej łąki – piękno prawie z niczego
4. *wabi-sabi* – stare, niedoskonałe i zniszczone może być piękne
5. od kaligrafii do malarstwa *sumi-e* – ruch pędzlem jako sztuka
6. *kimono* – japoński kanon piękna
7. *sushi* – świeża wersja nieświeżych smaków
8. podsumowanie cyklu: techniczna doskonałość, czy dojrzałość serca

Zajęcia czwartkowe:

1. *-sensei, -san, -chian, -kun* – zabawy „Kto jest kim i co potrafi?”
2. sprawny umysł – *sudoku* i gry liczbowe
3. sprawne ręce – *origami*
4. sprawne ciało – sztuka oddychania
5. sprawny umysł – *haiku* i gry wyrazowe
6. sprawne ręce – budowanie i puszczanie japońskich latawców
7. sprawne ciało – japoński rytm
8. programowanie w ruchu – czyli jak poznać podstawy programowania komputerowego bez korzystania z komputera