

Narzędziownik animatora 60+



"Narzędziownik animatora 60+" to zbiór przydatnych i praktycznych rozwiązań oraz podpowiedzi dla instruktorów tańca / trenerów fitness / animatorów / terapeutów ruchowych, chcących wykorzystywać taniec Hip Hop do pracy z seniorami.

Został on opracowany przez doświadczonych metodyków i praktyków Regionalnego Centrum Wolontariatu "Centerko", dzięki 10-letniej współpracy z osobami starszymi oraz koordynacji pierwszej w Polsce grupy 60+ pn. **Yo! Yo! Seniorzy**, praktykującej kulturę uliczną.



Niniejsza broszurka zawiera 5-cio etapowy instruktaż kooperacji z seniorami od momentu naboru uczestników do zajęć po podsumowanie cyklu współpracy.

Opisuje również, jak należy korzystać z materiałów i gotowych wzorów narzędzi, aby działania te były przemyślane, bezpieczne oraz dawały wszystkim radość i satysfakcję. Autorzy załączają do niej zestaw następujących dokumentów:

- Formularz motywacji;
- Kwestionariusz wywiadu wstępnego;
- Kwartalny program zajęć;
- Budowa lekcji;
- Konspekt zajęć;
- Tabela umiejętności;
- Karta obserwacji i ewaluacji.



Pomysł jest kierowany do przedstawicieli trzech rodzajów podmiotów:

- **Publicznych** (Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, domy kultury), zainteresowanych urozmaiceniem swojego programu skierowanego do seniorów o zajęcia z Hip Hopu;
- **Komercyjnych** (szkoły tańca, fitness kluby), zainteresowanych wzbogaceniem swojej oferty o zajęcia Hip Hop dla osób 60+;
- **Wspierających** (Domy Dziennego Pobytu, Środowiskowe Domy Samopomocy, organizacje pozarządowe), zainteresowanych włączeniem zajęć Hip Hopu do programów usprawniających i terapeutycznych.

5 etapów współpracy z seniorami:

I. Rekrutacja seniorów do zajęć tanecznych

Stanowi sformalizowany proces naboru uczestników do przedsięwzięcia w oparciu o wyznaczone kryteria, np.:

- wiek: 60+;
- obszar zamieszkania: osiedle, miasto lub województwo;
- brak przeciwwskazań do proponowanej aktywności;
- predyspozycje ruchowe lub wcześniejsze doświadczenia w podobnych przedsięwzięciach;
- terminowe i poprawne dostarczenie zgłoszenia.

Celem werbunku jest zachęcenie jak największej ilości kandydatów do udziału w zajęciach Hip Hop, dlatego też rekrutacja powinna przebiegać wielokierunkowo i wykorzystywać różne formy przyjazne seniorom.

Świetnie sprawdzą się tu materiały drukowane typu ulotki, plakaty, czy gazetki kolportowane do miejsc seniorskich, ale również informacje w Internecie (strona internetowa, Facebook, portale seniorskie), z których coraz chętniej korzystają osoby 60+.

NARZĘDZIOWNIK ANIMATORA 60+ [REKRUTACJA DO PROJEKTU]

Mariusz 1 maja 2023 Brak komentarzy



Z przyjemnością informujemy, iż od maja startujemy z nowym, innowacyjnym projektem pn. „Narzędziownik animatora 60+”, w ramach którego przygotowujemy i przetestujemy zestaw użytecznych materiałów ułatwiających realizację zajęć tanecznych Hip Hop dla seniorów.

Pewnie już zetknęliście się już z naszą taneczną ekipą Yo! Yo! Seniorzy, która propaguje kulturę uliczną wśród najstarszych mieszkańców Łodzi i województwa oraz dzieli się swoimi umiejętnościami na scenie oraz podczas wolontariatu ... Mamy nadzieję, że tak!!!

Postanowiliśmy podzielić się z Wami naszymi doświadczeniami w formie gotowych rozwiązań i praktycznych narzędzi. Pomysł adresowany jest do instruktorów tańca, trenerów fitness, animatorów oraz terapeutów ruchowych, którzy chcą wzbogacić swój wachlarz współpracy z osobami 60+.

W okresie maj – sierpień 2023 r. będziemy dopracowywali zaproponowane rozwiązania, aby już od sierpnia każdy mógł z nich korzystać i czerpać radość z nowych inicjatyw realizowanych z seniorami z Hip Hopem w tle.

Uzupełnieniem tych działań mogą być osobiste spotkania z seniorami oraz bezpośredni kontakt (telefoniczny, mailowy, na czacie), dzięki którym można dotrzeć

do większej rzeczy osób i rozpropagować informacje o planowanych działaniach. Proponujemy tu współpracę z następującymi podmiotami: Uniwersytety III Wieku, Domy Kultury, Domy Dziennego Pobytu, Kluby Seniora i inne organizacje pozarządowe, do których uczęszczają aktywni seniorzy.

Informacje o warsztatach powinny być zredagowane w sposób prosty, czytelny i zrozumiały dla tej grupy docelowej oraz opracowane zgodnie ze Standardami Dostępności. Przygotowując tekst ogłoszenia rekrutacyjnego warto wziąć pod uwagę kilka wskazówek:

- tekst piszemy prostym językiem, bez żargonów, skrótów, zapożyczeń i trudnych, specjalistycznych zwrotów;
- uwzględniamy informacje o specjalnych potrzebach odbiorców, również w zakresie przestrzeni, w których będą realizowane planowane działania;
- treści nietekstowe wzbogacamy tekstem alternatywnym, zawierającym istotne dla uczestnika informacje;
- wykorzystujemy nagłówki, punktory, akapity i duże czcionki dla zwiększenia czytelności.

Do notki powinien być załączony dokument pn. "Formularz motywacyjny" - przejrzysty arkusz, w którym potencjalny kandydat zajęć podaje podstawowe informacje o sobie (imię, nazwisko, kontakt telefoniczny/e-mailowy) oraz potrzeby i motywacje do udziału w przedsięwzięciu, które pozwolą rekruterowi na wyłonienie odpowiednich osób do kolejnego etapu.

Rekrutacja może odbywać się wewnątrznie (spośród osób, które już znamy, z którymi współpracowaliśmy lub były zaangażowane do innych działań) lub zewnątrznie (spośród osób spoza naszego kręgu).

Zapamiętaj !

- sformułuj odpowiednie kryteria naboru uczestników;
- opracuj zwięzłą notkę rekrutacyjną;
- korzystaj z "Formularza motywacyjnego";
- mądrze poszukuj seniorów do współpracy i jasno komunikuj o planowanych działaniach;
- spotykaj się z seniorami w miejscach ich aktywności.

II. Rozmowa i wywiad wstępny z kandydatami

Po zebraniu zgłoszeń przechodzimy do kluczowej fazy rekrutacji, czyli rozmowy z kandydatami do udziału w warsztatach Hip Hop, którzy spełniają kryteria formalne. Powinna ona odbywać się indywidualnie w przyjaznej atmosferze i odpowiedniej przestrzeni, pozwalającej na dyskrecję, nieskrępowanie i otwartość.



Narzędziem do rozmowy jest “Formularz wywiadu wstępnego”, czyli dokument zawierający zestaw pytań skierowanych dla chętnych do udziału w zajęciach, pozwalających na wybór ostatecznych uczestników. Znajdują się w nim dane osobowe oraz informacje dotyczące sytuacji zdrowotnej i socjalnej kandydatów, dzięki którym rekruter ma możliwość zdobycia wiedzy o dotychczasowej aktywności seniora, jego predyspozycji, ograniczeń oraz potrzeb. **Szczególne uwagę należy poświęcić zdrowotnym aspektom jego funkcjonowania, aby ocenić, czy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania do praktykowania tego stylu tanecznego.** Jeśli brakuje nam wiedzy z tego zakresu o pomoc warto poprosić o pomoc konsultacyjną instruktora, który ma prowadzić zajęcia lub innego specjalistę (fizjoterapeuta, psycholog, pedagog).

W arkuszu wywiadu należy wpisywać dokładne odpowiedzi nestorów, unikając własnych interpretacji oraz sugerowania wypowiedzi. Na koniec sporządzane jest podsumowanie rozmowy wraz z rekomendacjami do dalszych działań. Na podstawie Etapu I i II rekrutacji dokonywany jest wybór uczestników, których chcemy zaprosić na zajęcia, w oparciu o zasadę równości, sprawiedliwości oraz ilości dostępnych miejsc (rekomenduje się do 15 osób na sali treningowej).

Kryteria doboru powinny być dla wszystkich jasne i przejrzyste (patrz Etap I).

Podczas rozmowy należy uważnie wysłuchać potrzeb kandydatów oraz informacji, które są nam przekazywane, aby niczego nie pominąć i bagatelizować, a także kierować się serdeczną i empatyczną postawą.

W przypadku niezakwalifikowania jakiegoś uczestnika do zajęć, należy mu to adekwatnie zakomunikować i zaproponować inne, dostępne formy aktywności lub miejsce, w którym uzyska odpowiednie wsparcie, aby nie został z tym samym sam ze sobą. Być może jego potrzeba wymaga innego rodzaju zaopiekowania, którego nie zaspokoi udział w warsztatach Hip Hop

Zapamiętaj !

- odpowiednio przygotuj się do rozmowy z seniorem – zapoznaj się ze zgłoszeniami, zaaranżuj sprzyjającą przestrzeń i atmosferę spotkania;
- bądź uważny, zadawaj pytania i aktywnie słuchaj odpowiedzi oraz potrzeb zgłaszanych przez seniorów, kieruj się postawą empatyczną;
- wykorzystuj “Kwestionariusz wywiadu wstępnego”;
- dokładnie zapisuj wypowiedzi oraz opracuj jasne i rzeczowe rekomendacje ze wskazówkami dla prowadzących zajęcia;
- miej przygotowaną listę pomysłów i propozycji dla kandydatów, którzy nie będą mogli wziąć udział w proponowanych aktywnościach, np. ze względu na przeciwwskazania.

III. Projektowanie zajęć w oparciu o kwartalny plan

Kolejny etap zakłada analizę dokumentów rekrutacyjnych przez instruktora tańca (w przypadku, gdy to nie on zajmował się naborem uczestników do zajęć), aby odpowiednio przygotować program warsztatów.

Proponujemy, aby zajęcia były kreowane w tzw. mezocyklach, tj. kwartalnie, aby cele i zadania były osiągnięte i widoczne przez uczestników w miarę szybko (ma to aspekt motywujący).

Dlatego też należy opracować **“Kwartalny program zajęć”** zawierający planowane zadania do zrealizowania przez uczestników w określonym czasie.



Pierwszy program powinien obejmować nabycie prawidłowych umiejętności i nawyków, związanych m.in. z poprawnym wykonaniem rozgrzewki oraz ćwiczeń rozciągających i ogólnousprawniających, podstawowych kroków i elementów Hip Hop oraz łączeniem ich w proste rutyny taneczne, a także elementów rozluźniających, wyciszających i regenerujących po intensywnym treningu, a nade wszystko zapoznać z filozofią tej kultury.

Każde następane mezocykle będą zawierały utrudnienia i modyfikacje tych komponentów, wzbogacone o coraz to nowsze kroki taneczne, z których będzie można tworzyć układy, choreografie oraz inne formy artystyczne. Na podstawie "Kwartalnego programu zajęć" tworzony jest konspekt (na każde zajęcia), który zawiera streszczenie zajęć dla potrzeb metodycznych instruktora (w zależności od specyfiki grupy, do konspektów możemy tworzyć również scenariusze, które mają charakter bardziej szczegółowy). Typowy konspekt warsztatów tanecznych ma formę tabelki, składającej się z następujących elementów:

- liczba porządkowa;
- część toku lekcji;
- przebieg/opis ćwiczenia;
- czas / ilość powtórzeń;
- uwagi, sprzęt, pomoce.



Aby konspekt był użyteczny i pomocny dla instruktora, powinien być tworzony regularnie i wypełniany w sposób prosty, rzeczowy i konkretny. Ważne, aby dookreślić, jakie zadania i działania (zgodnie z tokiem lekcji) chcemy zrealizować w zakładanym czasie.

Zapamiętaj !

- zanim przystąpisz do planowania zajęć, dokładnie zapoznaj się z dokumentacją rekrutacyjną oraz ich uczestnikami;
- opracuj "Kwartalny program zajęć", uwzględniający poziom i potrzeby grupy;
- korzystaj z "Konspektu zajęć";
- bądź elastyczny i otwarty w projektowaniu działań.

IV. Realizacja treningów tanecznych hip hop

Lekcja taneczna / trening to forma organizacyjna mająca na celu maksymalne podnoszenie umiejętności, służące nauczaniu danego ruchu (ruchów) i przygotowujące do realizacji zaplanowanych zadań tanecznych. Odnacza się systematycznością i regularnością.

Każdy tok lekcji zbudowany jest z 3 elementów:

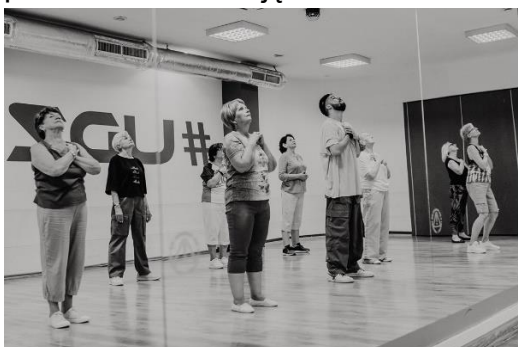
- **I część** (wstępna) to ok. 15 minut zajęć, na które składa się powitanie, przedstawienie celu i zarysu spotkania, ćwiczenia przygotowujące do aktywności ruchowej oraz przypomnienie elementów z poprzednich zajęć;



- **II część** (główna) to ok. 35 minut zajęć, na które składają się ćwiczenia o największej aktywności, doskonalące technikę oraz umiejętności choreograficzne;



- **III część** (końcowa) to ok. 10 minut zajęć, na które składają się ćwiczenia o małym natężeniu, rozluźniające, rozciągające i wyciszające oraz podsumowanie zajęć.



Tworząc “Konspekt zajęć” należy wziąć pod uwagę powyższe elementy oraz

planować poszczególne ćwiczenia zgodnie z “krzywą natężenia wysiłku” i zasadą stopniowania trudności.

Ważne, aby spotkania z seniorami odbywały się regularnie, żeby przygotować ich do systematyczności, wysiłku oraz pewnego rodzaju dyscypliny, ale nie rzadziej niż raz w tygodniu po 1 godzinie (z przerwą na odpoczynek, wodę lub przekąskę) dla grupy 10-15 osób.

Zapamiętaj !

- dobrze zaplanuj każdą lekcję taneczną / trening;
- tworząc konspekt zajęć pamiętaj o budowie toku lekcji;
- pracując z seniorami ważne są: systematyczność, regularność, stopniowanie trudności;
- modyfikuj kroki i elementy tańca Hip Hop adekwatnie do możliwości grupy oraz unikaj ćwiczeń, których nie są w stanie wykonać seniorzy;
- nie oczekuj szybkich efektów.

V. Podsumowanie działań i ewaluacja cyklu współpracy z seniorami

Po każdym zajęciach należy odnotować swoje spostrzeżenia i uwagi w “Karcie obserwacji”, a stopień nabycia przez nich konkretnych kompetencji w “Tabeli umiejętności”. Pierwszy dokument ma charakter opisowy i zawiera informacje nt. zauważonych trudności, postępów, potrzeb oraz wskazówki do dalszej pracy. Natomiast, w drugim arkuszu dokonujemy oceny nabytych umiejętności w skali od 0 do 5, gdzie 0 oznacza, że uczestnik nie nabył ich w ogóle, a 5, że opanował je w stopniu bardzo dobrym. W “Tabeli umiejętności” obserwujemy i oceniamy dwie grupy kompetencji:

1. Społeczne:

- nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów;
- sprawne współdziałanie w grupie;
- proszenie innych o wsparcie i umiejętne korzystanie z pomocy.

2. Ruchowe i fizyczne:

- koordynacyjne, zawierające w sobie cechy: zdolność orientacji, szybkość reakcji, różnicowanie ruchu, równowaga, poczucie rytmu, łączenie ruchów oraz zdolność dostosowania i przestawiania się ruchowego;
- kondycyjne, zawierające w sobie cechy: siła, szybkość oraz wytrzymałość;
- pochodne, zawierające w sobie cechy: gibkość i skoczność;

- taneczne, zawierające w sobie cechy: izolacje, kontrakcje, pamięć ruchowa oraz poczucie estetyki ruchów.



Dzięki tym dokumentom po każdym mezocyklu jesteśmy w stanie zaobserwować stopień opanowania danej wiedzy i umiejętności przez uczestników oraz zaplanować kolejne działania. Dlatego też ważne jest, żeby każdy cykl współpracy kończył się podsumowaniem w formie pisemnej i ustnej ewaluacji, połączonej z wspólną prezentacją, np. występ taneczny, nagranie klipu z choreografią, performance, działanie wolontariackie z wykorzystaniem nabytej wiedzy.

Zapamiętaj !

- odnotowuj aktywność uczestników w “Karcie obserwacji” i “Tabeli umiejętności”,
- obserwuj dokonania grupy i udzielaj rzeczowej i merytorycznej informacji zwrotnej, koryguj błędne wzorce ruchowe,
- nie zapomnij o podsumowaniu i ewaluacji po zakończonym cyklu zajęć.

Zachęcamy do wykorzystywania naszej metody w pracy z seniorami oraz modyfikowania powyższych propozycji i wskazówek, odpowiednio do potrzeb i możliwości konkretnych grup. Rekomendujemy również udział w kursach dla instruktorów tańca, aby podnosić swoje kwalifikacje i wzbogacać wachlarz umiejętności, przydatnych we współpracy z osobami 60+.

Życzymy mnóstwa inspiracji i satysfakcji w waszych działaniach,

Mariusz Kołodziejcki
Seweryn Obałka
autorzy Narzędziownika animatora 60+





Inkubator
Włącznik Innowacji Społecznych



Lider Projektu

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
W Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



Partnerzy Projektu

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych

Projekt pt. „Narzędziownik animatora 60+” finansowany jest dzięki inkubatorowi „Włącznik Innowacji Społecznych”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Realizator projektu:

**Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi,
Ich Rodzin i Przyjaciół “Pomost”
Regionalne Centrum Wolontariatu “Centerko”**

90-408 Łódź, ul. Próchnika 7
tel.: 42 307 03 72, 513 102 508

e-mail: kontakt@centerko.org, www.centerko.org