

## Obóz dla seniorów w Ełku

w ramach projektu

„Nowocześni seniorzy – współpraca na rzecz aktywnej dojrzałości”

### 1 lipca

12:00 – 14:00	Warsztaty „perkusja ciała” (ECK/sala ZEBRA)
14:00 – 15:00	Obiad (Bistro Nadjeziorna)
15:00 – 18:00	Warsztaty „perkusja ciała” (ECK/sala ZEBRA)

### 2 lipca

09:00 – 13:00	Warsztaty „perkusja ciała” (ECK/sala ZEBRA)
13:00 – 13:30	Otwarcie Sali Seniora (ECK)
14:00 – 15:00	Obiad (Bistro Nadjeziorna)
16:00 – 18:00	Nordic walking

### 3 lipca

09:00 – 13:00	Warsztaty ceramiczne (ECK/prac. ceramiczna)
	09:00 – 11:00 - I grupa
	11:00 – 13:00 - II grupa
14:00 – 15:00	Obiad (Bistro Nadjeziorna)
16:00 – 18:00	Boccia (skwer przy ul. Pułaskiego)

### 4 lipca

09:00 – 11:00	Taniec w kole (ECK/sala ZEBRA)
11:00 – 12:30	Spotkanie z ciekawą osobą (ECK/Sala Seniora)
14:00 – 15:00	Obiad (Bistro Nadjeziorna)



**Perkusja ciała** – integracja ciała, ruchu i rytmu. Przy pomocy własnych ciał i wszelkich technik wydawania dźwięku, tj. klaskania, tupania, pstrykania palcami, tworzone są różnego rodzaju rytmy. Na warsztatach prowadzonych jest wiele działań i technik otwierających, rozluźniających i improwizujących, co pozwala otworzyć się uczestnikom na grupę i nowe dźwięki.

**Warsztaty ceramiczne** – podczas warsztatów instruktor zaprezentuje i opowie o historycznych technikach formowania ceramiki, a także przeprowadzi pogawędkę o miejscu ceramiki w życiu codziennym dawniej i dziś. Każdy z uczestników będzie miał okazję pracować na kole oraz formować proste naczynia użytkowe.

**Nordic walking** - technika marszu z wykorzystaniem specjalnych kijków z zapięciami. Przypomina narciarstwo biegowe, tylko bez nart. Zastosowanie kijków sprawia, że trening jest skuteczniejszy niż zwykły marsz. Zaletą nordic walking jest również fakt, iż tę formę aktywności ruchowej uprawiać może każdy, niezależnie od płci i wieku. Zanim jednak zdecydujemy się na trening nordic walking, musimy się zapoznać z techniką nordic walking. Właściwa technika umożliwia połączenie pracy nóg z pracą rąk. Jak każda forma sportu, spacer z kijkami poprawia kondycję i wydolność organizmu, a także odciąża stawy. Dzięki zastosowaniu kijków spacer jest ułatwiony, można chodzić dłużej nie odczuwając zmęczenia.

**Boccia** - dyscyplina paraolimpijska, posiada wybitne walory sportowo-rehabilitacyjne – sprawdza się jako gra integracyjna. Swymi zasadami przypomina włoską grę w Bocce (Boule, petanque). W rozgrywce biorą udział 2 drużyny (czerwona i niebieska) po 3 osoby. Każda osoba posiada 3 bile jednego koloru. Celem gry jest rzucenie bil jak najbliżej białej bili (tzw. jack). Drużyna, której bila znajduje się najbliżej jacka, wygrywa. W sytuacji gdy zawodnicy nie mogą ręką wyrzucić samodzielnie, pomaga im w tym asystent i specjalna rynna. Na rynnę ustawiona jest bila. Na polecenie gracza zmienia się ułożenie rynny (kierunek i kąt nachylenia), następnie gracz samodzielnie spycha bilę, która tocząc się w kierunku pożądanego celu.

