

Klub Sportowy PODWAWELSKI

PROJEKT „ROZTAŃCZONY SENIOR”

Opis projektu

„Roztańczony Senior” to wyjątkowa inicjatywa skierowana do seniorów Gminy Miejskiej Kraków, która łączy pasję do tańca, aktywność fizyczną oraz integrację społeczną. Program pozwoli uczestnikom odbyć fascynującą podróż przez świat tańca i jego różnorodne formy, od klasycznych tańców towarzyskich, przez tańce swingowe, energetyczną salsę, tańce użytkowe, aż po radosne rytmy folkowe.

W ramach programu seniorzy będą mogli uczestniczyć w regularnych zajęciach tanecznych prowadzonych przez doświadczonych instruktorów. Stałe spotkania pozwolą im rozwijać umiejętności ruchowe, poprawiać koordynację i czerpać radość z tańca, jednocześnie sprzyjając budowaniu więzi społecznych. Dodatkowo przewidziane są warsztaty tematyczne poświęcone konkretnym stylom tanecznym, podczas których uczestnicy będą mogli zgłębiać tajniki różnych technik oraz poznawać ich historię i kulturę. Nieodłącznym elementem programu będzie też udział w potańcówkach, które stworzą przestrzeń do wspólnej zabawy i integracji zarówno w gronie rówieśników, jak i wśród młodszych pokoleń.

Taneczny wyjazd integracyjny zaplanowany w ramach programu „Roztańczony Senior” będzie wyjątkowym wydarzeniem, łączącym aktywność fizyczną, rozwój taneczny oraz integrację uczestników w atmosferze relaksu i dobrej zabawy. Przez kilka dni seniorzy wezmą udział w intensywnych, ale dostosowanych do ich możliwości zajęciach tanecznych prowadzonych przez doświadczonych instruktorów. Każde spotkanie będzie okazją do poznania nowych kroków i stylów tanecznych, doskonalenia techniki oraz czerpania radości z ruchu w rytm muzyki. Program wyjazdu obejmie również animacje ruchowe, które pobudzą kreatywność i spontaniczność uczestników. Wspólne zabawy taneczne, elementy improwizacji oraz ćwiczenia integracyjne pozwolą seniorom nie tylko rozwijać swoje umiejętności, ale także budować pewność siebie na parkiecie.

Dodatkowym elementem będą inspirujące prelekcje i rozmowy na temat zdrowego stylu życia, znaczenia ruchu w profilaktyce zdrowotnej oraz wpływu tańca na dobre samopoczucie i kondycję psychiczną. Seniorzy będą mieli okazję wymieniać się doświadczeniami, nawiązywać nowe znajomości i spędzać czas w gronie osób o podobnych zainteresowaniach.

Taneczny wyjazd integracyjny będzie nie tylko okazją do aktywnego wypoczynku, ale także ważnym etapem przygotowań do finałowego pokazu tanecznego. Wspólne treningi i próby pozwolą uczestnikom poczuć się pewniej na scenie, a atmosfera wzajemnego wsparcia i motywacji doda im energii do dalszej pracy nad choreografią.

Istotnym aspektem projektu będą również prelekcje poświęcone zdrowemu stylowi życia. Spotkania z dietetykami, fizjoterapeutami i trenerami ruchu dostarczą seniorom cennych informacji na temat zdrowego odżywiania, profilaktyki zdrowotnej oraz dbałości o sprawność fizyczną, co przyczyni się do poprawy ich ogólnego samopoczucia i jakości życia.

Kulminacyjnym punktem programu będzie wielki finał, podczas którego uczestnicy projektu zaprezentują swoje umiejętności na prestiżowej scenie Finału Pucharu Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, który odbędzie się w dniach 6-7 grudnia 2025 roku w Krakowie. Pokaz uczestników tego projektu stanie się nie tylko okazją do podsumowania dziesięciu miesięcy nauki, ale także dowodem na to, że taniec jest doskonałym sposobem na aktywizację i rozwój niezależnie od wieku.

Program „Roztańczony Senior” będzie realizowany we współpracy z klubami seniora, domami kultury oraz uczelniami trzeciego wieku. Dzięki wsparciu lokalnych instruktorów, animatorów i pasjonatów tańca seniorzy będą mieli możliwość rozwijania swoich umiejętności w komfortowej atmosferze, zyskując motywację do dalszej aktywności.

„Roztańczony Senior” to nie tylko nauka kroków tanecznych, ale przede wszystkim przestrzeń do budowania relacji, przeżywania nowych doświadczeń i czerpania radości z ruchu. Program pokazuje, że taniec to coś więcej niż aktywność fizyczna – to sposób na pełniejsze, bardziej aktywne i radosne życie.

Cel projektu i koncepcja realizacji programu

1. Poprawa zdrowia i kondycji fizycznej seniorów poprzez aktywność ruchową

- Zwiększenie aktywności ruchowej wśród osób starszych.
 - Profilaktyka chorób związanych z brakiem ruchu (np. osteoporoza, nadciśnienie, cukrzyca).
 - Poprawa koordynacji ruchowej i równowagi, co zmniejsza ryzyko upadków i urazów.
2. Integracja społeczna i przeciwdziałanie samotności poprzez wspólne spotkania taneczne,
 - Tworzenie przestrzeni do spotkań i budowania relacji między seniorami.
 - Wzmacnianie poczucia przynależności do społeczności lokalnej.
 - Przeciwdziałanie depresji i izolacji społecznej wśród osób starszych.
 3. Aktywizacja kulturalna i rozwój pasji uczestników
 - Wprowadzenie seniorów w świat tańca jako formy wyrazu artystycznego.
 - Organizowanie zajęć tanecznych inspirowanych różnymi stylami (np. taniec towarzyski, ludowy, nowoczesny).
 - Udział w pokazach i wydarzeniach kulturalnych na terenie miasta.
 4. Budowanie międzypokoleniowych więzi poprzez angażowanie młodszych pokoleń w wydarzenia taneczne,
 - Wspólne warsztaty taneczne seniorów i młodzieży.
 - Udział w wydarzeniach, które łączą różne grupy wiekowe.
 - Współpraca z domami kultury, szkołami i klubami sportowymi.
 5. Promowanie zdrowego stylu życia i poprawa samopoczucia seniorów
 - Uświadamianie seniorów o znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
 - Połączenie zajęć tanecznych z elementami relaksacji i ćwiczeniami oddechowymi.
 - Edukacja na temat zdrowego odżywiania i profilaktyki zdrowotnej.
 6. Aktywizacja seniorów w formie wolontariatu oraz ich udział w organizacji wydarzeń
 - Możliwość angażowania się seniorów w organizację zajęć i wydarzeń tanecznych.
 - Tworzenie grup wolontariuszy wspierających realizację programu.
 - Współpraca z organizacjami pozarządowymi, klubami seniora i instytucjami miejskimi.

Harmonogram i opis działań oraz sposób osiągnięcia założonych celów.

Okres realizacji: 14 marca – 31 grudnia 2025 r.

Założenia programowe

Program "Roztańczony Senior" zakłada organizację 50 godzin stałych zajęć tanecznych, dwóch warsztatów tematycznych, jednego tanecznego wyjazdu integracyjnego oraz finałowego pokazu podczas Finału Pucharu Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym. Działania te mają m.in. na celu poprawę kondycji fizycznej uczestników, ich integrację społeczną, rozwój pasji i zaangażowanie w życie kulturalne Krakowa

Harmonogram działań

1. Regularne zajęcia taneczne (14 marca – 31 grudnia 2025)

- **Łączna liczba godzin: 50**
- **Częstotliwość:** Średnio minimum 4 spotkania miesięcznie, czas zajęć 1 godz. 15 min.
- **Miejsce:** Klub Sportowy PODWAWELSKI, 30-334 Kraków, ul. Komandosów 21
- **Zakres zajęć:**

- Podstawowe kroki i figury taneczne różnych stylów (taniec towarzyski, latynoamerykański, ludowy, swingowy, rock'n'roll, użytkowy itp.).
- Ćwiczenia poprawiające koordynację i równowagę.
- Elementy choreografii przygotowującej do finałowego pokazu.
- Integracja grupy poprzez wspólne tańce i animacje ruchowe.
- Relaksacja i ćwiczenia oddechowe jako uzupełnienie aktywności fizycznej.

2. Warsztaty taneczne (maj i październik 2025)

- **Cel:** Pogłębienie wiedzy o tańcu, intensywne treningi wybranych stylów.
- **Tematyka warsztatów:**

- **Warsztat 1 (maj 2025):** „Rock’n’roll i swing – energia na parkiecie” – przygotowanie do finałowego pokazu
- **Warsztat 2 (październik 2025):** „Taniec towarzyski i latynoamerykański dla seniorów” – nauka tanga, walca, salsy itp.

- **Prowadzenie:** Instruktorzy tańca, animatorzy ruchowi.
- **Dodatkowe aktywności:** Krótkie prelekcje o historii tańca, jego wpływie na zdrowie i kondycję.

3. Taneczny wyjazd integracyjny (wrzesień 2025)

- **Cel:** Integracja uczestników, intensywne treningi taneczne, edukacja prozdrowotna.
- **Czas trwania:** Weekendowy wyjazd (3 dni).
- **Miejsce:** Ośrodek wypoczynkowy lub hotel o dobrym standardzie w wybranych na etapie realizacji projektu miejscowościach Krynica, Czorsztyn lub Zakopane
- **Pełne wyżywienie** (trzy posiłki dziennie)
- **Transport** (wyjazd i powrót – Klub Sportowy PODWAWELSKI, Kraków, ul. Komandosów 21)
- **Plan wyjazdu:**

- Codzienne sesje taneczne (swing, rock’n’roll, folk, taniec użytkowy).
- Warsztaty integracyjne i animacje taneczne.
- Wieczorne potańcówki tematyczne.
- Prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej.

4. Wielki finał – pokaz taneczny podczas Finału Pucharu Świata w Rock’n’Rollu Akrobatycznym (6-7 grudnia 2025)

- **Cel:** Zaprezentowanie umiejętności zdobytych w trakcie programu.
- **Miejsce:** Kraków, Hala Widowiskowo – Sportowa „Suche Stawy”
- **Opis wydarzenia:**

- Grupa seniorów wystąpi z opracowaną choreografią w ramach uroczystego otwarcia gali finałowej
- Występ będzie symbolicznym zwieńczeniem tanecznej podróży uczestników i podkreśleniem ich zaangażowania w projekt.
- Po pokazie odbędzie się wspólna potańcówka z publicznością.

Sposób osiągnięcia założonych celów

Realizacja programu "Roztańczony Senior" będzie możliwa dzięki współpracy z Centrami Aktywności Seniorów w Krakowie, klubami seniora, domami kultury, uczelniami trzeciego wieku oraz doświadczonymi instruktorami tańca. Zajęcia zostaną dostosowane do możliwości fizycznych uczestników, a program będzie miał charakter stopniowy, pozwalając seniorom na komfortowe i bezpieczne opanowanie nowych umiejętności.

Podczas wszystkich działań kluczowe będzie budowanie przyjaznej atmosfery, wspierającej integrację społeczną i przeciwdziałającej wykluczeniu seniorów. Regularne spotkania, warsztaty i wyjazd integracyjny stworzą przestrzeń do nawiązywania nowych relacji, wymiany doświadczeń oraz wzmacniania więzi międzypokoleniowych. Finałowy występ na arenie międzynarodowej będzie dla uczestników nie tylko wyjątkowym wydarzeniem, ale także dowodem na to, że taniec jest doskonałą formą aktywności fizycznej i sposobem na radość w każdym wieku.

Materiały promocyjno-reklamowe

Aby uhonorować uczestników oraz zwiększyć rozpoznawalność programu, przewidziano upominki promocyjno-reklamowe, takie jak koszulki, torby, gadżety taneczne czy pamiątkowe dyplomy. Materiały te będą rozdawane podczas wydarzeń, wyjazdów i finału, podkreślając przynależność seniorów do społeczności „Roztańczonego Seniora” i motywując ich do dalszej aktywności.

Sposób rekrutacji uczestników

Rekrutacja do programu "Roztańczony Senior" będzie prowadzona poprzez ogłoszenia w domach kultury, klubach seniora i uczelniach trzeciego wieku. Dodatkowo informacja o naborze zostanie rozpowszechniona za pośrednictwem lokalnych mediów, stron internetowych oraz mediów społecznościowych. Zainteresowane osoby będą mogły zgłaszać się do udziału w zajęciach poprzez opublikowany email, telefonicznie oraz osobiście w miejscu realizacji tego projektu.

Doświadczenie Klubu Sportowego PODWAWELSKI – opis dotychczasowych działań, w tym w zakresie organizacji wydarzeń dla seniorów i aktywizacji ruchowej.

Początki działalności Klubu Sportowego PODWAWELSKI sięgają roku 1981. W roku 2003 nasze stowarzyszenie zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym. Podstawowa sfera zadań publicznych realizowanych przez naszą organizację to wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, sportu i rekreacji ruchowej, związana z tą działalnością promocja Rzeczypospolitej Polskiej za granicą, oraz działalność edukacyjna, przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym, ochrona i promocja zdrowia, działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, działalność na rzecz dzieci i młodzieży, w tym wypoczynek dzieci i młodzieży, promocja i organizacja wolontariatu.

W roku 2018 Prezydent Miasta Krakowa prof. Jacek Majchrowski nadał naszemu Klubowi odznakę Honoris Gratia w uznaniu zasług dla Krakowa i jego mieszkańców, w tym samym roku Klub nasz został też nagrodzony Medalem Polonia Minor i Pucharem Marszałka Województwa Małopolskiego za działalność w dziedzinie rekreacji ruchowej oraz krzewienie kultury fizycznej i sportu wśród dzieci i młodzieży. W dniu 9 marca 2024 r. Klub Sportowy PODWAWELSKI podczas Walnego Zjazdu Światowej Federacji Rock'n'Rolla Akrobatycznego odebrał z rąk Prezydenta Światowej Federacji nagrodę „Złoty Medal Dla Organizatora” w uznaniu za rokroczną, cykliczną i perfekcyjną organizację zawodów Mistrzostw Świata, Mistrzostw Europy i Pucharów Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym w okresie ostatnich 20 lat w Krakowie.

Propozycja programowa naszego Klubu skierowana jest do szerokiego grona odbiorców, wśród których znajdują się zarówno dzieci, młodzież, osoby dorosłe oraz seniorzy. Realizując zadania statutowe oferujemy obszerny program rozwoju sportu, rekreacji i wypoczynku, Klub nasz współpracuje z licznymi placówkami, ośrodkami i organizacjami polskimi jak i zagranicznymi. Skupia wybitnych fachowców z wielu dyscyplin. Utytułowana kadra trenerów i instruktorów stwarza najlepsze warunki do samorealizacji, motywuje do osiągania założonych celów poprzez szeroko pojętą aktywność ruchową. Zawodnicy naszego Klubu osiągają bardzo wysokie lokaty zarówno w rywalizacji krajowej, jak i międzynarodowej. Uczestniczą w licznych zawodach sportowych, szkoleniach i obozach treningowych. Klub zrzesza ponad 850 członków, prowadzi treningi sportowe i zajęcia w siedmiu sekcjach, w tym pięciu sportowych: Rock'n'Roll Akrobatyczny, Tenis Stołowy, Boks, Gimnastyka, Sporty Lotnicze-Modelarstwo, oraz dwóch rekreacyjnych: Fitness, Siłownia. Klub nasz od roku 2012 należy również do grona instytucji szkoleniowych, prowadzi kursy instruktorskie z uprawnieniami zawodowymi: Fitness - Nowoczesne Formy Gimnastyki oraz Tańca Sportowego. Od roku 2008 Klub współpracuje ze Szkołą Podstawową nr 25 w Krakowie prowadząc klasy sportowe o profilu Akrobatyka Sportowa – Sport Taneczny - Rock'n'Roll Akrobatyczny.

„Aktywizacja Seniorów” to cykliczne zajęcia i spotkania organizowane w naszym klubie od 2020 roku. W ramach tego programu seniorzy bezpłatnie korzystają z zajęć sportowych: zdrowy kręgosłup-gimnastyka dla Seniorów. Systematyczne spotkania oprócz usprawniania aparatu ruchu dają im możliwość integracji i spędzenia aktywnie czasu wolnego. Od roku 2023 dodatkowo w działania włączyła się grupa projektowa EU, która w ramach wprowadzonego w klubie planu „komunikacji międzypokoleniowej” prowadzi działania integracyjne z seniorami.

Od samego początku działalności byliśmy również organizatorem wielu imprez sportowych o zasięgu międzynarodowym, ogólnopolskim jak i regionalnym. Mamy za sobą realizację wydarzeń takich jak: Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Puchary Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, Międzynarodowe Mistrzostwa i Puchary Polski w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, Mistrzostwa i Puchary Polski, Mistrzostwa Krakowa oraz szereg innych zawodów sportowych o zasięgu międzynarodowym, ogólnopolskim, wojewódzkim czy też miejskim.

Klub Sportowy PODWAWELSKI posiada ponad 25 letnie doświadczenie w realizacji podobnych zadań publicznych.

Plan promocji projektu – sposób dotarcia do seniorów i zachęcenia ich do udziału w programie.

Aby zapewnić szeroką informację o programie "Roztańczony Senior" i skutecznie dotrzeć do grupy docelowej, kampania promocyjna będzie prowadzona wielotorowo, obejmując zarówno tradycyjne, jak i nowoczesne kanały komunikacji. Celem promocji jest nie tylko poinformowanie seniorów o możliwości uczestnictwa, ale także zachęcenie ich do aktywnego włączenia się w zajęcia.

1. Kampania informacyjna w domach kultury, klubach seniora i uczelniach trzeciego wieku

- Dystrybucja plakatów i ulotek w miejscach, gdzie seniorzy spędzają czas.
- Spotkania informacyjne z potencjalnymi uczestnikami, prezentacja programu i jego korzyści.
- Współpraca z animatorami kultury, liderami klubów seniora i wykładowcami uczelni trzeciego wieku, którzy mogą rekomendować udział w programie.

2. Wykorzystanie lokalnych mediów

- Publikacja artykułów i informacji o programie w gazetach lokalnych.
- Spoty i wywiady radiowe z organizatorami i instruktorami tańca w lokalnych rozgłośniach.
- Zamieszczenie ogłoszeń o rekrutacji na stronach internetowych instytucji partnerskich.

3. Promocja w Internecie i mediach społecznościowych

- Stworzenie dedykowanej strony internetowej informującej o programie.
- Regularne posty na Facebooku i Instagramie, zawierające zapowiedzi zajęć, zdjęcia i relacje uczestników.
- Krótkie filmy promocyjne z pokazami tanecznymi, wypowiedziami instruktorów i uczestników.
- Kampania informacyjna w grupach tematycznych dla seniorów w mediach społecznościowych.

4. Wydarzenia promocyjne i dni otwarte

- Organizacja otwartych lekcji pokazowych w wybranych lokalizacjach, aby seniorzy mogli spróbować swoich sił w tańcu przed podjęciem decyzji o uczestnictwie.
- Spotkania z instruktorami, prezentacja korzyści płynących z uczestnictwa w zajęciach.
- Udział w miejskich wydarzeniach dedykowanych seniorom.

5. Zaangażowanie ambasadorów programu

- Wykorzystanie pozytywnych opinii uczestników podobnych programów do promocji projektu.
- Stworzenie krótkich nagrań wideo, w których seniorzy dzielą się swoimi doświadczeniami z tańcem.
- Włączenie znanych osobistości związanych z tańcem do promocji programu.

Dzięki zastosowaniu różnorodnych kanałów promocji program "Roztańczony Senior" ma szansę dotrzeć do szerokiej grupy odbiorców i zachęcić seniorów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach tanecznych, a tym samym przyczynić się do poprawy ich kondycji fizycznej, samopoczucia i integracji społecznej.

Efekty i mierniki sukcesu – sposób ewaluacji projektu, np. liczba uczestników, poziom zaangażowania seniorów, opinie uczestników.

Ewaluacja programu "Roztańczony Senior" obejmować będzie różnorodne wskaźniki, które pomogą ocenić jego sukces i wpływ na uczestników. Oto nasze propozycje efektów i mierników sukcesu:

1. Liczba uczestników:

- Ogólna liczba zapisanych uczestników w różnych formach programu (zajęcia taneczne, warsztaty, wyjazdy integracyjne).

- Wzrost liczby uczestników w miarę upływu czasu, co może świadczyć o rosnącym zainteresowaniu programem.

2. Poziom zaangażowania:

- Częstotliwość uczestnictwa w poszczególnych aktywnościach (np. udział w zajęciach tanecznych, warsztatach, potańcówkach).

- Aktywność uczestników podczas wydarzeń (np. frekwencja, zaangażowanie w dyskusjach, pomoc przy organizacji).

- Udział w wydarzeniach dodatkowych, takich jak prelekcje o zdrowym odżywianiu i profilaktyce zdrowotnej.

3. Opinie uczestników:

- Ankiety i badania satysfakcji, w których uczestnicy mogą ocenić jakość zajęć, atmosferę, korzyści zdrowotne, interakcje społeczne oraz organizację wydarzeń.

- Rekomendacje i opinie, które mogą pomóc w zrozumieniu, jak program wpływa na ich życie, samopoczucie i integrację społeczną.

4. Zmiany w zdrowiu i samopoczuciu uczestników:

- Oceny zdrowotne przed i po programie (np. ankieta dotycząca aktywności fizycznej, samopoczucia i jakości życia).

- Relacje uczestników o poprawie kondycji fizycznej, zmniejszeniu stresu, lepszym samopoczuciu psychicznym.

5. Integracja społeczna:

- Liczba nawiązanych nowych znajomości i przyjaźni między uczestnikami.

- Poziom współpracy między domami kultury, klubami seniora i uczelniami trzeciego wieku.

- Ocena organizacji i atmosfery spotkań integracyjnych i wyjazdów.

6. Osiągnięcia artystyczne:

- Jakość finałowego pokazu tanecznego, oceniana przez uczestników, trenerów, organizatorów i publiczność.

- Stopień przygotowania uczestników do występu w Finale Pucharów Świata w Rock'n'Rollu Akrobatycznym.

7. Długofalowy wpływ:

- Liczba uczestników, którzy kontynuują aktywność taneczną lub społeczną po zakończeniu programu.

- Stworzenie trwałych grup wsparcia lub inicjatyw społecznych wynikających z programu.

Ewaluację opierać będziemy m.in. na regularnych sesjach feedbackowych (np. po każdym cyklu zajęć lub warsztatów), analizie frekwencji oraz wynikach ankiet oceniających każdy element programu.

Ze sportowym pozdrowieniem
Alojzy Nowak
Prezes Klubu Sportowego PODWAWELSKI

