

Warszawa, 14.06.2021

**Szanowna Pani
Małgorzata Żuber – Zielicz
Przewodnicząca**

Warszawska Rada Seniorów

Szanowni Państwo,

Zwracam się z uprzejmą prośbą o objęcie patronatem projektu „Japońskie inspiracje na Mokotowie”, na który otrzymaliśmy dofinansowanie ze środków samorządu województwa mazowieckiego.

Działania dla seniorów od zawsze były w sferze zainteresowań fundacji a przyznana dotacja daje nam nadzieję na rozwijanie aktywności w tym zakresie. Korzystając z wiedzy i kompetencji japonistycznych, które posiadam w związku z moim wykształceniem, chciałabym zaoferować warszawiakom inspiracje z kraju, w którym seniorzy są niezwykle aktywni i długowieczni. Nasza fundacja od trzech lat jest członkiem Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów, w ramach którego działa aktywnie na rzecz lokalnej społeczności. Będziemy aktywnie promować projekt w kanałach dostępnych Partnerstwu, np. FB Partnerstwa, fundacji i zaprzyjaźnionych instytucji współpracujących z seniorami (Wydział Spraw Społecznych Urzędu Dzielnicy Mokotów, Stowarzyszenie Syntonia), strona fundacji, gazetka lokalna – 2000 egz. oraz – we współpracy z innymi instytucjami - wszelkich innych mediach docierających do seniorów w Warszawie.

W ramach projektu zorganizowane będą takie aktywności jak:

1. "Origami to nie "tylko" papierowy żuraw" (proponowane daty: 01.07, 5.08, 1.09, 2.09) doskonale rozwija wyobraźnię i sprawność manualną. Dostarcza rozrywki, a nie wymaga dużo czasu ani materiałów. Zajęcia są zaplanowane tak, by uczestnicy stopniowo poznawali coraz trudniejsze figury. Oprócz origami, na każdych zajęciach będzie wprowadzony element z zakresu kultury japońskiej (podstawowe fakty z historii Japonii, język japoński, święta japońskie itp.). Zajęcia poprowadzi Ewa Kozłowska (japonistki, wieloletnie pracownice Ambasady Japonii w Polsce).
2. "Zaśpiewajmy razem" (proponowane daty: 22.07, 12.08, 08.09, 09.09.) Nauka wybranej, prostej japońskiej piosenki będzie pretekstem do spotkania z językiem i kulturą japońską. Poza nowymi słowami, uczestnicy będą mogli poznać podstawowe systemy i zasady używania znaków do zapisywania słów oraz pobawić się z zapisywaniem wybranego słowa. Jeśli tylko uczestnicy wyrażą taką wolę, piosenka będzie mogła być zaprezentowana podczas wydarzenia podsumowującego cykl spotkań. Zajęcia poprowadzi Ewa Kozłowska.
3. Ćwiczenia - praca z ciałem z elementami tańca butoh (proponowane daty: 15.07, 26.08, 22.09, 23.09.) Warsztaty z elementami tańca butoh przeznaczone są dla każdego, nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w tańcu w czy innej formie pracy z ciałem. Wystarczy wygodne ubranie. Z muzyką w tle, w ciszy i/lub w oparciu o słowa - inspiracje osoby prowadzącej, każdy indywidualnie i w swoim tempie, będzie mógł poruszać się w przestrzeni. Nie ma utartych form, choreografii, zasad - żadnych ograniczeń, głos ma wyobraźnia i emocje. BUTOH to kontrkulturowa forma tańca powstała w Japonii pod koniec lat 50-tych. Jak jednak pisze prof. Dariusz Kosiński – "butoh to nie tylko i nie tyle określony typ treningu (...). Powstałe przez połączenie tradycji i inspiracji z Wschodu i Zachodu, zarazem wciąż otwarte na inwencje twórców, stanowi swoiste odbicie złożoności współczesnej



kultury globalnej, a jednocześnie pozwala na wyjście poza jej ograniczenia". Zajęcia poprowadzi Anita Zdrojewska (japonistka, organizatorka warsztatów butoh)

4. "Dobutsu Shogi" (08.07, 19.08., 15.09., 16.09.) Dobutsu shogi w języku japońskim oznacza "shogi ze zwierzątkami" i jest to uproszczona wersja tradycyjnej japońskiej gry strategicznej podobnej do szachów. Występują w niej 4 zwierzęta (lew, słoń, kurczak i żyrafa) a jej podstawowym celem jest złapanie Lwa z drużyny przeciwnej. Gra stymuluje funkcje poznawcze osób chorych: od funkcji społecznych, przez funkcje językowe, myślenie abstrakcyjne, wiedzę ogólną, pamięć, po orientację, koncentrację i uwagę. Poza "tradycyjną" rozgrywką na planszach, w której biorą udział dwie osoby, chcielibyśmy zaproponować uczestnikom grę na żywo, podczas której chętne osoby (osoby starsze ich rodziny, przyjaciele) odgrywałyby rolę zwierząt-przeciwników. Będzie to również pretekst do większej integracji społecznej i zabawy w przestrzeni uwalniającej emocje. Zajęcia poprowadzi Grzegorz Adaszewski (nauczyciel Polskiego Związku Shogi).

Dni Otwarte - w weekendy 28/29.08 i 25/26.09, organizowane będą "Dni Otwarte" (ok. 4 godziny) by zaprosić rodziny, znajomych na spotkanie intergracyjno - promocyjne: pokaz efektów pracy czy zdobytych podczas zajęć umiejętności z udziałem prowadzących je, wybranych ekspertów, konsultacje psychologa i rekomendacje dietetyczne mistrza kuchni japońskiej, który przedstawi potrawy i składniki diety. Zakładamy też obecność promocyjną instytucji partnerskich, które chciałyby podzielić się informacjami o swej ofercie dla beneficjentów. Weekend 25/26.09 będzie dodatkowo celebrazją japońskiego Dnia Seniora obchodzonego rokrocznie w 3. poniedziałek września.

Chcielibyśmy aby projekt ten był załączkiem kolejnych i bardzo liczymy bardzo na Państwa przychylność. Służę wszelkimi dodatkowymi informacjami: azdrojewska@publink.com.pl, tel. 501 175 595.

Z poważaniem,
Anita Zdrojewska

Fundacja „Pompka”
02-541 Warszawa
ul. Narbutta 16/18 lok. 51
KRS 0000319122, NIP 521-351-15-85