



AKTYWNI PO PIĘĆDZIESIĄTCE!

**W ramach Programu: AKTYWNA PRAGA zapraszamy do wzięcia udziału w
ZAJĘCIACH SPORTOWYCH I GRACH ZESPOŁOWYCH.**

Podczas wspólnych zajęć uczestnicy będą mogli nie tylko rozwijać swoje umiejętności sportowe, ale także planować wspólne wyjścia na mecze, spotkania ze znanymi sportowcami, wycieczki rowerowe i spacerzy.

Zajęcia prowadzone będą przez instruktora Włodka Dembowskiego ze Stowarzyszenia Barwy Kultury w każdy **poniedziałek od 17.30 do 18.30** w Dzielnicowym Ośrodku Sportu i Rekreacji.

Poza zajęciami sportowymi w I części Programu: Aktywna Praga (listopad-grudzień) realizowane będą także:

Warsztaty muzykowania:

to międzypokoleniowa rozrywka zabawa dla wszystkich miłośników praskiej piosenki. Wraz z zespołem Czessband oraz profesjonalną wokalistką w planach są warsztaty wokalne i wspólne śpiewanie. Przed nadchodzącymi mistrzostwami postaramy się również ożywić staro warszawskie pieśni kibiców. Cykl zakończy wspólne nagranie wybranych utworów w studiu. **Czwartki, godz. 10:00-13:00**

Warsztaty dziennikarsko-przewodnickie:

Pod okiem profesjonalnego przewodnika uczestnicy będą mogli dzielić się swoimi wspomnieniami i historiami stworzyć własne trasy zwiedzania, które następnie opracują w formie ulotek, promując dzielnicę wśród mieszkańców warszawy oraz turystów. Każdy będzie mógł podzielić się swoimi refleksjami oraz twórczo je przetworzyć podczas warsztatów reportażu i fotografii. **Czwartki w godzinach 14:00-17:00**

Gry planszowe i towarzyskie:

Kolejną inicjatywą w ramach Programu: Aktywna Praga jest koło miłośników gier planszowych, bo nikt z nas nie jest zbyt dorosły na gry planszowe! "Planszówki" są ogólnodostępne, są okazją nie tylko do integracji, ale przede wszystkim ćwiczą umysł dając przy tym dużo frajdy. Setki rodzajów „planszówek” gwarantują, że każdy znajdzie coś dla siebie. Grać będziemy w **środy od 15:00 do 17:00**.

Spotkania z ciekawymi gośćmi:

Dwa razy w miesiącu planowe są niedzielne spotkania kawiarniane z ciekawymi gośćmi. Będą to osoby, które opowiedzą nam o tym czym jest wolontariat i dlaczego warto być aktywnym. Przy kawie i herbacie porozmawiamy z osobami ważnymi dla miasta i dowiemy się o możliwościach, jakie program „Wolontariat Miast Gospodarzy UEFA EURO 2012” daje osobom 50 +.

Wisienką na torcie będą planowane w soboty **wspólne potańcówki połączone z nauką tańca** często zapomnianych już, a popularnych niegdyś tańców.

Miejsca realizacji projektu:

1. Kawiarnia SENS NONSENSU (ul. Wileńska 23)

2. DOSIR – Dzielnicowy Ośrodek Sportu i Rekreacji (ul. Szanajcy 17/19) – zajęcia sportowe

Projekt współfinansowany jest ze środków finansowych m.st. Warszawy.

Realizacja projektu odbywa się w kontekście programu „Wolontariat Miast Gospodarzy UEFA EURO 2012™”

Szczegółowy harmonogram i informacje dotyczące Programu: Aktywna Praga:
<http://www.barwykultury.org>



ORGANIZATOR



Projekt współfinansowany przez m.st. Warszawa



PROMOCJA/ PR



PATRONI



PARTNERZY



PATRONI
MEDIALNI



PrzystanekPraga.pl StarszakiPlus.pl
portal dla generacji 50+

