

LEGENDA

1. Leśne przedszkole
2. SUP Warsztaty
3. Nowa droga, dziecięca joga
4. Aktywna Wymiana Ekologiczna
5. Kuchnia Ajurwedyjska
6. Porozmawiajmy o tym o czym się mówi szeptem
7. Święto naturoterapii
8. Bliżej nieba
9. Pouring - malowanie intuicyjne
10. Jesteśmy Aktywni, bo jesteśmy świadomi
11. Warsztaty Jogi
12. Joga senior kontra młodzi
13. Twórcze warsztaty świadomego ruchu
14. Human Lex DNA
15. Znajdź swój głos - warsztaty śpiewu
16. Produkcja muzyki i inżynieria dźwięku
17. Senior Ci pokaże - warsztaty rękodzieła
18. My słowianie - DZIADY
19. Jesienne spotkania w Kole Gospodyń Miejskich

MAPA AKTYWNOŚCI LOKALNEJ



EŁK TU DZIAŁAM





1 Leśne przedszkole
Mączę

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Kulturowa. Inicjatywa została zrealizowana przez trzy młode mamy, które chciały podzielić się ważną ideą – koncepcją pracy z dziećmi w środowisku naturalnym: lesie, parku, na polanie, pod gołym niebem, przez cały dzień, o każdej porze roku. Projekt zachęcał do wychowania przez zabawę z nieograniczoną możliwością kontaktu z kłosem, trawą, piaskiem, ziemią, drzewami, kamieniami, wodą – czyli otoczeniem pełnym naturalnych bodźców sensorycznych, które zapewniają wszechstronny i harmonijny rozwój dziecka. Uczestnicy działali mogli dowiedzieć się czym jest wychowanie poprzez naturę i dzięki naturze, a także doświadczyć wraz z dziećmi korzyści płynących z takiego podejścia w praktyce. W ramach inicjatywy odbyły się: otwarte spotkanie z Marią Graczyk, założycielką Leśnego Przedszkola BAZA MARZEN, spacer sensoryczny i warsztaty konstrukcyjne.



2 SUP Warsztaty
Plaża miejska

Projekt zrealizowany przez Fundację Empatio. Działania polegały na zorganizowaniu warsztatów pływania na deskach SUP dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin. Warsztaty poszerzyły ofertę zajęć sportowych w naszym mieście. Od ok. 3 lat Stand Up Paddle Boarding (SUP) podbija serca ludzi w całej Polsce. Jest to sport łączący ze sobą aktywność fizyczną i umiowanie do natury. Projekt zakładał propagowanie wśród dzieci i młodzieży aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu. Ruch, świeże powietrze i kontakt z żywiołem, jakim jest woda, był okazją do zmiany trybu życia i motywacją do utrwalania zdrowych nawyków (uprawiania sportu, przebywania na świeżym powietrzu). Warsztaty skierowane były również do całych rodzin, dawały okazję do zacieśniania więzów rodzinnych, integracji międzypokoleniowej, wspólnego, aktywnego spędzania czasu.



3 Nowa droga, dziecięca joga
Nowa plaża miejska

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Empatio. Mamy skupione w grupie, która była pomysłodawcą i realizatorem projektu, w związku z narastającą w ostatnim czasie izolacją społeczną dzieci i młodzieży, zauważyły potrzebę organizacji zajęć z jogi dla dzieci. Joga zapewnia rozwój na wielu płaszczyznach: mobilności ciała, dbania o zdrową postawę, relaksacji, świadomości własnego ciała, pracy na własnych emocjach. Dzięki temu pomaga redukować poziom stresu i osamotnienia. Dzieci nie mając kontaktu z rówieśnikami, nie umiemy samodzielnie zorganizować sobie aktywności. Sytuacja wynikająca z COVID-19 wymuszała na młodych pozostanie w domach i zwiększenie ilości czasu spędzanego przed komputerem. Zajęcia zorganizowane w ramach inicjatywy były odpowiedzią na ten stan rzeczy; odbywały się na świeżym powietrzu (na terenie plaży miejskiej na Barankach), co sprzyjało redukcji efektów izolacji. Zajęcia miały charakter otwarte.



4 Aktywna Wymiana Ekologiczna
ul. Kolbego 7

Projekt zrealizowany przez Fundację Aktywną. Aktywna wymiana to sposób na pomoc planecie i ograniczenie konsumpcjonizmu. Polegała na oddaniu ubrań, akcesoriów, kosmetyków itp., które zalegały w naszych domach. Było to danie drugiego życia rzeczom/przedmiotom, których już ktoś nie potrzebował. Dzięki temu zmniejszyła się ilość odpadów wokół nas. Osoby oddające rzeczy w ramach wymiany otrzymywały kupon, który mogły wymienić na inną rzecz podczas realizacji projektu. Dodatkowo inicjatywa wprowadziła element edukacyjny - dzieci, które przychodziły razem z rodzicami na wymianę, mogły nauczyć się prawidłowej segregacji odpadów oraz dowiedzieć się czym jest recykling. Podczas realizacji projektu prowadzone były także warsztaty kreatywności „coś z niczego” dla maluchów, z animatorką. Rzeczy, które nie zostały wymienione podczas spotkań, zostały przekazane najbardziej potrzebującym (bezdolnym, osobom walczącym z uzależnieniem, samotnym matkom i ich dzieciom).



5 Kuchnia Ajurwedyjska
ul. Małeckich 3

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Wolontariacki Ośrodek Wsparcia. Ajurveda narodziła się ponad 5 tys. lat temu w Indiach. Do dziś jest powszechnie praktykowana w Indiach i na Sri Lance. Metody ajurwedy można stosować z powodzeniem w leczeniu każdej choroby: i psychicznej, i fizycznej. Wiele idei oraz sposobów leczenia przejęła od niej medycyna alternatywna – naturopatia, homeopatia, aromaterapia oraz medycyna konwencjonalna. Ajurveda jako medycyna alternatywna nie jest bardzo popularną nauką i dlatego grupa poprzez projekt chciała zwiększyć świadomość mieszkańców Ełku na temat tego odmowy medycyny alternatywnej, a w szczególności przedstawić ją seniorom i pokazać możliwości jakie proponuje w temacie zdrowia. Na warsztatach można było również nauczyć się gotować według ajurwedy.



6 Porozmawiajmy o tym o czym się mówi szeptem
Między Wierszami, ul. Nadziejorna 2G

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Innowacja. Była to inicjatywa, która łączyła w sobie wystawę prac malarskich wraz z warsztatami dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Dzięki projektowi różne pokolenia mogły wspólnie spędzić twórczo czas. Wystawę zrealizowaną w ramach projektu poprzedził warsztat otwarty dla społeczności ekij. W trakcie warsztatu będącego jednocześnie otwarciem wystawy, można było zapoznać się z etyką artystką (Anną Harasim) oraz z jej pracami. I to ona właśnie poprowadziła zajęcia oraz opowiedziała o sobie, swojej historii i swoich pracach.



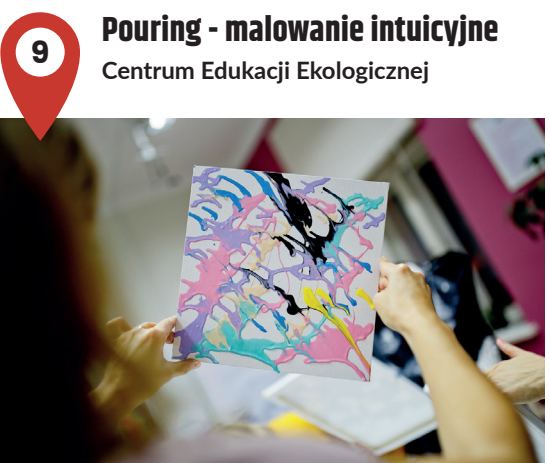
7 Święto naturoterapii
Park Solidarności

Projekt realizowany przez Fundację Kocham Jaśka. Celem projektu było propagowanie postaw proekologicznych i prozdrowotnych wśród dzieci oraz młodzieży poprzez organizację otwartego spotkania pt. Święto Naturoterapii w Parku Solidarności. Zadaniem przedsięwzięcia było zapoznanie dzieci i młodzieży oraz ich rodziców z różnymi metodami terapii naturalnych, które stanowią profilaktykę zdrowia oraz mają ogromny wpływ na życie w zgodzie z naturą. Podczas spotkania można było porozmawiać z różnymi terapeutami z zakresu refleksologii, dietytyki, terapii bowena, różnych metod redukcji stresu, muzykoterapii, itp. oraz doświadczyć na ciele konkretny rodzaj terapii polegał i jaki ma wpływ na organizm. Terapeuci zapoznawali uczestników projektu z zasadami życia zgodnego z równowagą, harmonią. Podczas wydarzenia można było także poznać zasady zdrowego odżywiania zgodnie z pięcioma przemianami medycyny chińskiej.



8 Bliżej nieba
Plaża miejska

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczył Instytut Badań nad Astrologią „AstroLab”. W Ełku w roku 2015 powstał Park Kopernika wraz z pięknym modelem Układu Słonecznego. To rozbudziło pewne zainteresowanie astronomią mieszkańców Ełku. Zrodziły się, jak można się domyślać, pewne potrzeby z tym związane, jednak żadne działania za tym nie poszły. Projekt „Bliżej nieba” pozwolił te potrzeby zaspokoić. Inicjatywa zakładała prowadzenie obserwacji nieba przez lornetkę astronomiczną oraz przez teleskopy (teleskop MAK 180 i MAK 127). Zorganizowano kilka spotkań dla mieszkańców Ełku w każdym wieku, podczas których można było obserwować nocne niebo, dowiedzieć się więcej o gwiazdozbiorach i planetach naszego układu słonecznego.



9 Pouring - malowanie intuicyjne
Centrum Edukacji Ekologicznej

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Kulturowa. Inicjatywa była kolejną odpowiedzią na problem izolacji, stresu i braku pomysłu na radzenie sobie z obecną sytuacją. Warsztaty malarskie techniką pouringu pozwoliły uczestnikom wyrazić swoje emocje, rozładować napięcia, a przy okazji stworzyć niepowtarzalną dekorację wnętrza; połączyły pokolenia i zaktywizowały osoby starsze. Umożliwiły międzypokoleniową wymianę doświadczeń i wiedzy. Warsztat uczył również wzajemnego szacunku i empatii. Zostały na nich omówione różne metody pouringu i każdy uczestnik mógł wybrać te, które były mu bliższe. W czasie 3-godzinnych warsztatów każdy uczestnik mógł stworzyć 2 lub 3 niepowtarzalne obrazy.



10 Jesteśmy Aktywni, bo jesteśmy świadomi
Centrum Edukacji Ekologicznej

Projekt Towarzystwa Miłośników Ełku. Projekt składał się z serii spotkań tematycznych, np. z leśnikiem i pszczelarzem. Skierowany był do seniorów i młodzieży. Komunikacja międzypokoleniowa od zawsze rozdziła wiele trudności. Jednym z celów inicjatywy było rozwijanie kompetencji komunikacyjnych między młodymi i seniorami. Podczas spotkań mogli oni porozmawiać o swoich stereotypach na temat starości i młodości, zbudować w sobie pewną otwartość i ośwoić lęk przed drugą grupą. Działania miały na celu także danie możliwości seniorom do wyjścia z domu, do aktywności, do budowania relacji. Jednym z wydarzeń w ramach inicjatywy było również wspólne wyjście na kregle.



11 Warsztaty jogi
ul. Moniuszki 9a

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Kocham Jaśka. Projekt miał na celu promocję jogi jako stylu życia oraz pomysłu na zdrowe ciało i zdrowe życie. Swoją popularność joga zawdzięcza głównie temu, że w przeciwieństwie do innych dyscyplin sportowych, poprawia nie tylko kondycję fizyczną (zarówno mięśni, jak i narządów wewnętrznych), ale wpływa korzystnie na psychikę. Wpływa na naszą osobowość, na sferę relacji z innymi ludźmi. Systematyczne praktykowanie jogi czyni nas silnymi fizycznie i psychicznie, buduje pozytywną i tolerancyjną postawę wobec życia. To przede wszystkim praktyczna nauka łączenia sfery ducha, ciała i umysłu w taki sposób, by zyskać zdrowie, spokój i równowagę emocjonalną. W ramach projektu zorganizowany został dwudniowy warsztat jogi dla wszystkich chętnych mieszkańców miasta.



12 Joga senior kontra młodzi
Lotus Joga na promenadzie

Projekt Stowarzyszenia Parkinson w rodzinie. Inicjatywa stanowiła odpowiedź na zapotrzebowanie płynące od osób starszych, mieszkańców Ełku. Utało się w świadomości społecznej, że joga jest dla ludzi zdrowych, gibkich i silnych, że pełna jest karkołomnych poz. Projekt miał udowodnić, że wbrew tym wyobrażeniom, joga jest doskonałą techniką ćwiczeń dla seniorów. Inicjatywa umożliwiła skorzystanie z kompletnych sesji jogi, na które składała się praca z oddechem oraz ćwiczenia w oparciu o metodę iyyengara (styl jogi z użyciem pomocy technicznych dla umożliwienia bezpiecznej pracy z ciałem). Działania dodały seniorom pewności siebie. W zajęciach brały udział także osoby młode, czasami babcię z wnuczkami, co stanowiło wspaniałą metodę na łączenie pokoleń i alternatywę dla wspólnego spędzania czasu.



13 Twórcze warsztaty świadomego ruchu
Eckie Centrum Kultury

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Aktywna. Twórcze warsztaty świadomego ruchu były skierowane do mieszkańców Ełku, bez względu na wiek. Ich celem było wzbogacenie oferty rozwojowo-prozdrowotnej z wykorzystaniem technik taneczno-ruchowych z elementami relaksacji, stretchingu oraz automasażu. Nauka samego siebie po przez świadomy ruch pod okiem specjalisty, stanowiła doskonałą możliwość zanurzenia się w odkrywanie własnego potencjału ruchowo-kreatywnego oraz pomagając w redukcji stresu i napięcia spowodowanego pandemią i izolacją. Zajęcia uczyły również kultury bycia tu i teraz, szacunku do siebie, własnego ciała i środowiska, a poprzez walory zdrowotne, pozwalały na poprawę zarówno kondycji fizycznej, jak i psychicznej uczestników.



14 Human Lex DNA
ul. Orzeszkowej 3

Projekt Fundacji Human Lex Instytut. Fundacja od wielu lat jest związana ze społecznością mieszkającą w centrum miasta przy ul. E. Orzeszkowej, Mickiewicza, Gdańskiej, Wawelskiej, Magazynewej. Pracując jako streetworkerzy, animatorzy z dziećmi i ich rodzinami, zauważyli mocną potrzebę identyfikacji mieszkańców z ich miejscem życia. Przez wiele lat współpracowali z dziesiątkami rodzin. Między innymi organizowali warsztaty fotograficzne, dzięki którym powstały przepiękne portrety mieszkańców centrum miasta połączone z pejzażem ich podwórek, miejsc, w których żyją na co dzień. W ramach projektu odbyła się wystawa fotograficzna w Centrum Młodego Człowieka pt. Human Lex DNA, ukazująca aktywnych ludzi, którzy nie boją się zmian, pracy nad sobą i kochają centrum miasta, burząc wszystkie stereotypy dotyczące ten teren miasta. W ramach realizacji inicjatywy zorganizowane zostały także spotkania z mieszkańcami, które były spotkaniami animacyjno – organizacyjnymi.



15 Znajdź swój głos - warsztaty śpiewu
ul. Małeckich 3

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Kulturowa. Projekt polegał na uświadomieniu uczestnikom potencjału i możliwości odnalezienia swojego odrębnego głosu, dostojnie i w przenośni, oraz nabrania świadomości używania go w harmonii bądź świadomym dysonansie w grupie międzypokoleniowej. Warsztaty obejmowały lekcje z emisji głosu i nauki pieśni, które uczestnicy śpiewali w grupie, ale i sami. Warsztaty opierały się na muzyce tradycyjnej, gdyż pozwala ona na podtrzymanie tradycji i doskonały dialog międzypokoleniowy. Inicjatywa była także szansą na powstanie nowej grupy śpiewaczej w Ełku. W dotychczasowej grupie już jest międzypokoleniowo (Kalina ma 10 lat i śpiewa równo z dorosłymi). Warsztaty zachęcały też innych rodziców do śpiewania z własnymi dziećmi. Dodatkowym plusem projektu była edukacja poprzez naukę pieśni w różnych językach. Instruktorka śpiewała pieśni z Podlasia, Polesi, Kurpiów, Białorusi oraz inne pieśni zza wschodniej granicy.



16 Produkcja muzyki i inżynieria dźwięku
ul. Małeckich 3

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Innowacja. Inicjatywa miała na celu pokazanie młodzieży produkcji muzyki od zera. W przyswajalnym i łatwym sposób przedstawiała podstawowe, jak i bardziej zaawansowane rozwiązania z zakresu produkcji muzyki i inżynierii dźwięku tak, by młodzież mogła spróbować swoich sił w tym odmianie sztuki. Warsztaty były oparte na obsłudze programu typu DAW, który umożliwia przedstawienie inżynierii dźwięku oraz produkcji muzyki w łatwy sposób. Cały proces był podzielony na kilka sekcji, między innymi: perkusja, syntezator, praca z wokalem, aranżacja, efekty. Projekt miał pomóc młodzieży w odnajdywaniu i rozbudowywaniu zainteresowań, pasji, w poznawaniu nowych dziedzin sztuki.



17 Senior Ci pokaże - warsztaty rękodzieła
ul. Piękna 21

Projekt Stowarzyszenia „Srebrne Pokolenie”. Projekt pokazał, że starość nie musi oznaczać bierność, choroby, samotności. Wręcz przeciwnie, dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń. Aktywna starość jest wciąż jeszcze czymś nowym w polskich warunkach. Nadal jako społeczeństwo ulegamy stereotypom osoby starszej: schorowanej, samotnej, nieaktywnej. Inicjatywa pokazała, że takie przekonania możemy odłożyć na półkę. Projekt obejmował działania, mające na celu pobudzenie aktywności seniorów, ale nie tylko. Seniorzy bardzo chętnie zintegrowali się z mieszkańcami Ełku z różnych grup wiekowych. W ramach projektu został zorganizowany cykl warsztatów, gdzie pod okiem wolontariuszy - instruktorów, uczestnicy ręcznie wykonali dywaniki z pomponów z włóczki.



18 My słowianie - DZIADY
ul. Małeckich 3

Projekt Fundacji „Stawia” miał na celu integrację międzypokoleniową mieszkańców Ełku poprzez zorganizowanie wydarzenia ukazującego słowiańską kulturę, obyczajowość i obrzędowość praktykowaną przez naszych przodków. Działania pokazały jak wielką wiedzę mają osoby starsze oraz uczyły wzajemnego porozumienia niezależnie od wieku. W ramach projektu odbył się wykład oraz pokaz obrzędu słowiańskiego święta Dziadów. Wykład przybliżył słuchaczom do wiedzy o naszych przodkach. Poprzez święto Dziadów, przypadające w okresie jesiennym – zadumy i refleksji, można było przypomnieć sobie o osobach, których między nami już nie ma i uświadomić, że nasi dziadkowie są źródłem, z którego warto czerpać. Projekt miał pomóc w przypomnieniu i zakorzenieniu w mieszkańcach Ełku kultury słowiańskiej i sprawić, by była ona stałym elementem życia.



19 Jesienne spotkania w Kole Gospożyn Miejskich
ul. Małeckich 3

Projekt grupy nieformalnej, której osobowość prawnej użyczyła Fundacja Strefa26. Miał na celu poprawienie kondycji psychicznej mieszkańców Ełku oraz integrację międzypokoleniową. Grupa zaprosiła mieszkańców Ełku do udziału w spotkaniach Koła Gospożyn Miejskich – grupy nieformalnej powstałej z potrzeby wymiany doświadczeń, wiedzy, ale także pozytywnej energii, jaką zarażamy siebie podczas naszych cyklicznych spotkań. Grupa spotyka się co piątek, a jej członkowie dzielą się tym, co umiemy – uczyć się rękodzieła, gotują, rozmawiają. W ramach realizacji inicjatywy odbyły się warsztaty z rękodzieła; haftu, decoupage, szydełkowania oraz warsztaty kulinarne.

Adelfi
STOWARZYSZENIE

Ełk, ul. J. H. Małeckich 3, lokal nr. 1 (parter)
tel. 87/737 74 82
stowarzyszenie@adelfi.pl
www.adelfi.pl

elk
tu razem

RE GRANTING 2020
EŁK TU DZIAŁAM