

2018

**NIEZBĘDNIK
PROJEKTANTA
KULTURY**



NIEZBĘDNIK PROJEKTANTA KULTURY

Redakcja:

Zofia Kaczmarek, Aldona Płachtij, Kamil Wasilkiewicz

Współpraca:

Agata Karlińska-Kociuba, Antonina Kozaczko, Paulina Michalska
Anna Minda, Weronika Moskalik

Recenzja:

Sylwia Szykowna

Projekt graficzny i skład:

Jacek Kuna

Wydawca:

Centrum Kultury ZAMEK
Centrum Praktyk Edukacyjnych
ul. Św. Marcin 80/82, 61-809 Poznań
www.ckzamek.pl
www.cpe.ckzamek.pl

ISBN: 978-83-947011-9-2

Poznań 2018

CPE
CENTRUM PRAKTYK
EDUKACYJNYCH

CENTRUM
KULTURY
ZAMEK

POZnań*

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury
w ramach programu Bardzo Młoda Kultura


NARODOWE
CENTRUM
KULTURY


BARDZO
MŁODA KULTURA

Utwórz na licencji Creative Commons:

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 3.0 Polska





SPIS TREŚCI:

Zofia Kaczmarek, Aldona Płachtij, Kamil Wasilkiewicz WPROWADZENIE	5	Antonina Kozaczko, Paulina Michalska WARSZTATY MOTYWACYJNE	61
Kamil Wasilkiewicz MAŁA RZECZ W WIELKIEJ SPRAWIE	9	Antonina Kozaczko, Weronika Moskalik WARSZTATY KULINARNE	75
Agata Karlińska-Kociuba, Paulina Michalska WARSZTATY FOTOGRAFICZNE	29	PROJEKT Z PERSPEKTYWY PACJENEK	85
Agata Karlińska-Kociuba WARSZTATY PLASTYCZNE	39	PROJEKT Z PERSPEKTYWY STUDENEK	89
Anna Minda WARSZTATY TANECZNE	47	PROJEKT Z PERSPEKTYWY KOORDYNATOREK	97
		Zofia Kaczmarek WYKAZ INSTYTUCJI KULTURY W WOJ. WIELKOPOLSKIM	105



Zofia Kaczmarek,
Aldona Płachtij,
Kamil Wasilkiewicz

WPROWADZENIE





Szanowni Państwo,

publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce, jest rezultatem przeprowadzonego przez nas projektu pt. „Mała rzecz w wielkiej sprawie”, zrealizowanego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Bardzo Młoda Kultura”.

Projekt był wspólnym przedsięwzięciem instytucji, które reprezentujemy –

Fundacji Centrum Inicjatyw Regionalnych i Międzynarodowych w Poznaniu, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie. Jego odbiorcami były pacjentki Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet, a do udziału w nim, w charakterze animatorów, zaprosiliśmy studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM.

Niniejsza publikacja zawiera szczegółowy opis naszego projektu, scenariusze warsztatów przygotowane przez studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM, refleksje osób zaangażowanych w realizację przedsięwzięcia oraz zestawienie wybranych instytucji kultury, które funkcjonują w województwie wielkopolskim.

W założeniu „Niezbędnik projektanta kultury” miał być poradnikiem skierowanym głównie do studentów projektowania kultury. Mamy jednak nadzieję, że jego praktyczny charakter przełoży się na grono jego odbiorców. Może on bowiem służyć jako pomoc i inspiracja dla

wszystkich osób, które planują realizować projekty z zakresu animacji i edukacji kulturowej.

Na zakończenie chcielibyśmy podziękować tym, którzy przyczynili się do sukcesu naszego projektu: prof. dr. hab. Leszkowi Mrozewiczowi, Dyrektorowi Instytutu Kultury Europejskiej UAM, Markowi Czaplickiemu, Dyrektorowi Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie, Mateuszowi Sikorze, Prezesowi Fundacji Centrum Inicjatyw Regionalnych i Międzynarodowych w Poznaniu, dr hab. Marcie Kosińskiej, ekspertce Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, Ewelinie Banaszek, koordynatorce Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, a przede wszystkim Agacie Karlińskiej-Kociubie, Antoninie Kozaczko, Annie Mindzie, Paulinie Michalskiej i Weronice Moskalik – studentkom Instytutu Kultury Europejskiej UAM – za ich zaangażowanie, życzliwość i uśmiech.

Życzymy Państwu miłej lektury!

Zofia Kaczmarek, Aldona Płachtij, Kamil Wasilkiewicz



Kamil Wasilkiewicz

MAŁA RZECZ W WIELKIEJ SPRAWIE



AUTOR PROJEKTU:



Kamil Wasilkiewicz – doktor nauk humanistycznych w zakresie historii, adiunkt w Instytucie Kultury Europejskiej w Gnieźnie Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, animator kultury, działacz społeczny, współpracownik Fundacji Centrum Inicjatyw Regionalnych i Międzynarodowych w Poznaniu.

Fot. S. Salo

PODMIOTY ZAANGAŻOWANE W REALIZACJĘ PRZEDSIĘWZIĘCIA:

1. **Fundacja Centrum Inicjatyw Regionalnych i Międzynarodowych w Poznaniu** (dalej Fundacja CIRiM w Poznaniu)

Adres: ul. Górczyńska 44/4, 60-132 Poznań

Numer telefonu: 697 962 298

E-mail: fcirim@gmail.com

Strona internetowa: www.centruminicjatyw.org.pl

Projekt z ramienia Fundacji koordynował dr Kamil Wasilkiewicz.

2. **Instytut Kultury Europejskiej w Gnieźnie Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu** (dalej Instytut Kultury Europejskiej UAM)

Adres: ul. Kostrzewskiego 5-7, 62-200 Gniezno

Numer telefonu: 61 829 48 00

E-mail: sekr-ike@amu.edu.pl

Strona internetowa: www.ike.amu.edu.pl

Projekt z ramienia Instytutu koordynowała dr Zofia Kaczmarek.

3. **Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie** (dalej Szpital „Dziekanka” w Gnieźnie)

Adres: ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno

Numer telefonu: 61 423 85 00

E-mail: sekretariat@dziekanka.net

Strona internetowa: www.dziekanka.net

Projekt z ramienia Szpitala koordynowała mgr Aldona Płachtij.

TEMAT:

„Mała rzecz w wielkiej sprawie” to projekt animacyjno-edukacyjny, który był skierowany do pacjentek Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie – osób tymczasowo wyklu-

czonych z życia społecznego, o ograniczonym dostępie do kultury. Przedsięwzięcie zakładało wypełnienie tej luki poprzez organizację dla nich cyklu warsztatów tematycznych przez współpracowników Fundacji CIRiM w Poznaniu oraz pracowników i studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM. Ideą projektu było stworzenie przyjaznej i bezpiecznej płaszczyzny, która miała umożliwić wzajemne poznanie się osobom pochodzącym z różnych środowisk i grup wiekowych. Inicjatywa odpowiadała na aktualne potrzeby pacjentek, wymagających kontaktu i integracji ze środowiskiem zewnętrznym (pozaszpitalnym), jak również studentów, dla których uczestnictwo w nim było szansą na zdobycie cennego doświadczenia w zakresie edukacji i animacji kulturowej.

SŁOWA KLUCZOWE:

Edukacja i animacja kulturowa pacjentów, fotografia, arteterapia, choreoterapia, muzykoterapia, motywacja, kulinaria.

DIAGNOZA POTRZEB:

Diagnozę potrzeb przeprowadzono w lutym 2018 r. W tym celu zorganizowano szereg spotkań z udziałem przedstawicieli Fundacji CIRiM w Poznaniu, Instytutu Kultury Europejskiej UAM oraz Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie. W wyniku konsultacji ustalono, że osoby przebywające na Oddziale Leczenia Uzależnień dla Kobiet wezmą udział w warsztatach fotograficznych, plastycznych, tanecznych,

motywacyjnych i kulinarnych. Zajęcia o takim charakterze odpowiadały aktualnym potrzebom pacjentek oraz uwzględniały doświadczenia, kompetencje i zainteresowania studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM, w szczególności studentów kierunku projektowanie kultury.

ZAKŁADANE EFEKTY:

Projekt zakładał międzysektorową współpracę pomiędzy Fundacją CIRiM w Poznaniu (sektor kultury), Instytutem Kultury Europejskiej UAM (sektor edukacji) oraz Szpitalem „Dziekanka” w Gnieźnie (sektor opieki zdrowotnej). Miała ona przebiegać na kilku płaszczyznach, w tym organizacyjnej, edukacyjnej i publicystycznej, oraz przynieść konkretne rezultaty krótko i długoterminowe:

- zorganizowanie wystawy prac plastycznych i fotograficznych przygotowanych przez pacjentki Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet,
- opracowanie „Niezbędnika projektanta kultury” – publikacji zawierającej opis projektu, scenariusze przeprowadzonych w jego ramach warsztatów oraz wykaz najważniejszych instytucji

ZAKŁADANE EFEKTY

Określając rezultaty (cele) projektu, pamiętaj, żeby były one:

1. Skonkretyzowane
2. Mierzalne
3. Osiągalne
4. Istotne
5. Określone w czasie

kultury działających w województwie wielkopolskim, do wykorzystania głównie przez studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM, w szczególności studentów kierunku projektowanie kultury,

- umożliwienie pacjentkom Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet kontaktu z osobami ze środowiska zewnętrznego (pozaszpitalnego),
- stworzenie bezpiecznej i przyjaznej płaszczyzny pozwalającej uczestnikom projektu na swobodną wymianę refleksji, poglądów, doświadczeń,
- integracja osób pochodzących z różnych grup społecznych (integracja społeczna) i wiekowych (integracja międzypokoleniowa),
- wzrost poczucia własnej wartości u pacjentek Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet,
- zmotywowanie pacjentek biorących udział w projekcie do odkrywania zainteresowań, pasji i talentów pomocnych w walce z nałogami oraz do podejmowania aktywności w ramach działań kulturalnych,
- wzmocnienie procesu socjalizacji pacjentek Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet,
- rozwój uczestników projektu w zakresie kompetencji społecznych (komunikatywność, praca w grupie),
- zdobycie doświadczenia przez studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM w zakresie edukacji i animacji kulturowej.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Etapy opracowania koncepcji, identyfikacji, diagnozy oraz przygotowania i akceptacji projektu trwały od początku stycznia do 23 kwietnia 2018 r. Przedsięwzięcie w ramach programu „Bardzo Młoda Kultura” realizowano od 1 maja do 15 października 2018 r.

Działania projektowe prowadzono głównie w Szpitalu „Dziekanka” w Gnieźnie oraz Instytucie Kultury Europejskiej UAM.

METODY DZIAŁAŃ:

Podczas realizacji przedsięwzięcia przeprowadzono dwa szkolenia dla studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM, cykl warsztatów dla pacjentek Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie – warsztatów integracyjnych, fotograficznych, plastycznych, tanecznych, motywacyjnych i kulinarnych – oraz zorganizowano finał projektu w postaci trzygodzinnego wydarzenia kulturalnego.

W projekcie korzystano z metod stosowanych w arteterapii, psychologii i pedagogice, w tym z: malarstwa, rzeźby, choreoterapii, muzykoterapii, metody animacji społeczno-kulturalnej, metod dydaktycznych.

METODY I FORMY PRACY

Prowadząc warsztaty, unikaj improwizacji. Odpowiednio się do nich przygotuj. Korzystaj z metod i form pracy, które dobrze znasz. Zastanów się czy do realizacji przedsięwzięcia nie warto zaangażować specjalisty z danej dziedziny.

UCZESTNICY PROJEKTU

Szczegółowe określenie grupy docelowej oraz jej analiza są bardzo ważne. Planując działania, miej na uwadze m.in.:

1. Wiek odbiorców projektu
2. Ich status społeczny
3. Potrzeby grupy docelowej
4. Jej liczebność
5. Metody rekrutacji uczestników

GRUPA ODBIORCZA:

W projekcie wzięły udział 23 pacjentki Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie. Stanowiły one zróżnicowaną grupę pod względem wieku, pochodzenia społecznego, statusu społecznego, wykształcenia czy miejsca zamieszkania.

Warsztaty dla pacjentek przeprowadziło 5 studentek kierunku projektowanie kultury z Instytutu Kultury Europejskiej UAM.

HARMONOGRAM PRZEDSIĘWZIĘCIA:

Lp.	Rodzaj działania	Termin realizacji
1.	Opracowanie wstępnej koncepcji projektu.	Do 15.01.2018 r.
2.	Identyfikacja projektu z potrzebami społecznymi.	Do 15.01.2018 r.
3.	Nawiązanie współpracy z partnerami.	Do 31.01.2018 r.
4.	Przeprowadzenie diagnozy potrzeb.	Do 15.02.2018 r.
5.	Poszukiwanie źródeł sfinansowania projektu.	Do 15.02.2018 r.

6.	Przygotowanie wniosku do konkursu „Współdziałanie w kulturze”.	Do 1.03.2018 r.
7.	Udział koordynatorów w warsztatach zorganizowanych przez Centrum Praktyk Edukacyjnych pt. „Jak odkryć potencjał miejsca i działać twórczo ze społecznością lokalną”?	25.03.2018 r.
8.	Udział koordynatorów w warsztatach zorganizowanych przez Centrum Praktyk Edukacyjnych pt. „Projektowanie działań animacyjnych z różnymi grupami wiekowymi”.	25.03.2018 r.
9.	Konsultacje z ekspertką Centrum Praktyk Edukacyjnych dr hab. Martą Kosińską	Do 15.04.2018 r.
10.	Opracowanie finalnej wersji projektu.	Do 15.04.2018 r.
11.	Ostateczna akceptacja projektu przez komisję konkursową.	23.04.2018 r.
12.	Rozpoczęcie etapu realizacji przedsięwzięcia.	1.05.2018 r.
13.	Opracowanie materiałów promocyjnych.	Do 15.05.2018 r.
14.	Promocja projektu wśród studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM.	Do 31.05.2018 r.
15.	Przeprowadzenie rekrutacji do projektu wśród studentów Instytutu.	Do 31.05.2018 r.
16.	Uczestnictwo zespołu projektowego w zajęciach prowadzonych na Oddziale Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie.	Do 30.06.2018 r.

17.	Przeprowadzenie szkolenia dla studentów pt. „Praca z pacjentem na Oddziale Leczenia Uzależnień dla Kobiet Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie”.	Do 30.06.2018 r.
18.	Przeprowadzenie szkolenia dla studentów pt. „Jak skutecznie i ciekawie prowadzić zajęcia warsztatowe? Metody, narzędzia, porady”.	Do 30.06.2018 r.
19.	Przygotowanie scenariuszy zajęć warsztatowych.	Do 15.08.2018 r.
20.	Zakup materiałów niezbędnych do przeprowadzenia warsztatów.	Do 31.08.2018 r.
21.	Spotkanie informacyjne dla pacjentek Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie.	Do 31.08.2018 r.
22.	Rekrutacja do projektu wśród pacjentek Oddziału.	Do 31.08.2018 r.
23.	Przeprowadzenie zajęć integracyjnych.	Do 30.09.2018 r.
24.	Przeprowadzenie warsztatów fotograficznych.	Do 30.09.2018 r.
25.	Przeprowadzenie warsztatów plastycznych.	Do 30.09.2018 r.
26.	Przeprowadzenie warsztatów tanecznych.	Do 30.09.2018 r.
27.	Przeprowadzenie warsztatów motywacyjnych.	Do 30.09.2018 r.
28.	Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych.	Do 30.09.2018 r.
29.	Zorganizowanie finału projektu pt. „Zabawa na Magicznym Fyrtlu”.	Do 30.09.2018 r.

30.	Opracowanie ankiet ewaluacyjnych.	Do 15.10.2018 r.
31.	Opracowanie publikacji pt. „Niezbędnik projektanta kultury”.	Do 15.10.2018 r.
32.	Zorganizowanie spotkania podsumowującego projekt.	Do 15.10.2018 r.
33.	Rozliczenie projektu.	Do 15.10.2018 r.

PRZEBIEG PRZEDSIĘWZIĘCIA:

Prace nad projektem rozpoczęto w styczniu 2018 r. Jego wstępna koncepcja zakładała przeprowadzenie warsztatów animacyjno-edukacyjnych dla wykluczonych społecznie mieszkańców Gniezna przy udziale studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM. Po jej opracowaniu podjęto działania mające na celu identyfikację założeń z lokalnymi potrzebami. W wyniku analizy uznano, że projekt warto skierować do pacjentów Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie.

Idea projektu zyskała aprobatę Dyrektora Szpitala mgr. Marka Czaplickiego oraz Dyrektora Instytutu prof. dr. hab. Leszka Mrozewicza. W wyniku rozmów podjęto decyzję o powołaniu koordynatorów odpowiadających za realizację przedsięwzięcia – mgr Aldony Płachtij (Szpital „Dziekanka” w Gnieźnie) i dr Zofii Kaczmarek (Instytut Kultury Europejskiej UAM). Postanowiono również, że odbiorcami projektu będą pacjentki Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet, które miały wziąć udział w warsztatach

fotograficznych, plastycznych, motywacyjnych, tanecznych i kulinarnych.

Zgodnie z pierwotnymi założeniami wybrani studenci Instytutu Kultury Europejskiej UAM mieli uczestniczyć w przedsięwzięciu w charakterze animatorów. Zdawano sobie sprawę z tego, że czeka ich niezwykle trudne zadanie, dlatego do jego realizacji postanowiono ich odpowiednio przygotować. Zaplanowano przeprowadzenie dla nich dwóch czterogodzinnych szkoleń – jednego dotyczącego funkcjonowania Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet i sposobów komunikowania się z przebywającymi w nim



pacjentkami oraz drugiego, poświęconego metodom i narzędziom pracy stosowanym przez animatorów kultury. Ponadto w charakterze obserwatorów mieli oni uczestniczyć w wybranych zajęciach prowadzonych na Oddziale.

Projekt zgłoszono do konkursu Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu pt. „Współdziałanie w kulturze” (zob. www.ckzamek.pl). Po dopracowaniu jego poszczególnych elementów przy udziale ekspertki Centrum dr hab.

Marty Kosińskiej, uzyskał on akceptację ze strony komisji konkursowej i 1 maja 2018 r. przystąpiono do jego realizacji.

W pierwszej kolejności przeprowadzono promocję przedsięwzięcia wśród studentów Instytutu Kultury Europejskiej UAM. Opracowano plakaty i ulotki informujące o projekcie oraz zorganizowano spotkanie, podczas którego dr Zofia Kaczmarek i dr Kamil Wasilkiewicz przedstawili jego ideę, założenia i cele. Następnie przeprowadzono proces rekrutacyjny. Szukano osób komunikatywnych, umiejących pracować w grupie, otwartych na drugiego człowieka i gotowych w pełni zaangażować się w realizację przedsięwzięcia. Ostatecznie do projektu zaproszono 6 studentów, przy czym jedna osoba zrezygnowała na etapie opracowywania scenariuszy.

Zgodnie z założeniami studenci w charakterze obserwatorów wzięli udział w zajęciach prowadzonych na Oddziale Leczenia Uzależnień dla Kobiet oraz dwóch szkoleniach. Pierwsze z nich, pt. „Jak skutecznie i ciekawie prowadzić zajęcia warsztatowe? Metody, narzędzia, porady”, odbyło się 13 czerwca 2018 r. w Instytucie Kultury Europejskiej UAM i zostało przeprowadzone przez dr Zofię Kaczmarek oraz dr. Kamila Wasilkiewicza. Drugie, pt.



„Praca z pacjentem na Oddziale Leczenia Uzależnień dla Kobiet Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie”, zrealizowano 26 czerwca 2018 r. na terenie Szpitala. Poprowadziła je mgr Aldona Płachtij – kierownik Oddziału.

Kolejne tygodnie zespół projektowy poświęcił na opracowywanie scenariuszy (konspektów) warsztatów. W tym celu zorganizowano spotkanie robocze, a następnie, ze względu na okres wakacyjny, utrzymywano kontakt głównie drogą elektroniczną. Należy zaznaczyć, że studenci mieli możliwość odbywania konsultacji m.in. poprzez komunikator internetowy.

Pacjentki Oddziału Leczenia Uzależnień dla Kobiet poznały ideę, cele i przebieg zaplanowanych działań projektowych podczas spotkania informacyjnego zorganizowanego w sierpniu 2018 r. Chęć wzięcia

udziału w przedsięwzięciu wyraziły wszystkie panie, a za proces ich rekrutacji odpowiadała mgr Aldona Płachtij.

3 września 2018 r. przystąpiono do realizacji warsztatów. Rozpoczęto je od zajęć integracyjnych, których elementem było wypracowanie i zawarcie kontraktu grupowego. Następnie przeprowadzono warsztaty fotograficzne (Agata Karlińska-

KONTRAKT GRUPOWY

Zbiór zasad obowiązujących podczas zajęć, wypracowany i zaakceptowany przez wszystkich uczestników, np.:

1. Szanujemy opinie innych.
2. Słuchamy siebie nawzajem.
3. Na zajęcia przychodzimy punktualnie.
4. Angażujemy się w realizację zadań.

Kociuba, Paulina Michalska), a w kolejnych dniach plastyczne (Agata Karlińska-Kociuba), motywacyjne (Antonina Kozaczko, Paulina Michalska), taneczne (Anna Minda) i kulinarne (Antonina Kozaczko, Weronika Moskalik).

Ważnym elementem wszystkich zajęć były celowo wprowadzone rytuały, np. krąg przyjaźni zawiązywany na ich zakończenie, w którym dokonywano podsumowania poszczególnych warsztatów oraz dzielono się swoimi refleksjami i uwagami. Tego typu działania ułatwiły zbudowanie atmosfery opartej na zaufaniu i życzliwości oraz przyczyniły się do wzmocnienia relacji interpersonalnych w grupie.

Finał projektu pt. „Zabawa na Magicznym Fyrtlu” był trzygodzinnym wydarzeniem kulturalnym, na które każda z pacjentek otrzymała oficjalne zaproszenie. Jego uroczystego otwarcia dokonały: mgr Aldona Płachtij, dr Zofia Kaczmarek i dr hab. Marta Kosińska. Następnie uczestnicy wzięli udział w pikniku, w trakcie którego mieli okazję spróbować potraw przygotowanych podczas poprzedzających wydarzenie warsztatów kulinarnych.



Fot. K. Daszkowski © CK ZAMEK

W dalszej kolejności odbyła się prezentacja zdjęć wykonanych w czasie poszczególnych zajęć oraz zabawy integracyjne. Następnymi elementami wydarzenia były wspólnie odtańczona zumba i śpiewanie przy akompaniamencie gitary. „Zabawa na Magicznym Fyrtlu” zakończyła się podsumowaniem cyklu warsztatów, wręczeniem zaświadczeń o uczestnictwie w projekcie, wymianą refleksji, kilkoma chwilami wzruszeń, licznymi podziękowaniami i zawiązaniem kręgu przyjaźni.

Po finale wszelkie podjęte działania zostały szczegółowo przeanalizowane podczas spotkań, w których uczestniczyli przedstawiciele wszystkich podmiotów zaangażowanych w realizację projektu. Skonfrontowano założone cele z osiągniętymi rezultatami, wyciągnięto niezwykle ważne wnioski, podziękowano osobom, które uczestniczyły w przedsięwzięciu i, co ważne, uznano, że należy je kontynuować.

EWALUACJA:

W projekcie przeprowadzono ewaluację bieżącą i końcową.

W ewaluacji bieżącej zastosowano anonimową ankietę, złożoną z ośmiu pytań zamkniętych i dwóch otwartych. Przyjęto w niej pięciostopniową skalę, w której 1 było oceną najniższą a 5 najwyższą. Pacjentki uczestniczące w projekcie zostały poproszone o udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy tematyka warsztatów była dla Pani interesująca?
2. Jak ocenia Pani przygotowanie prowadzących warsztaty?
3. Czy polecenia prowadzących były przekazywane w sposób zrozumiały?
4. Jak ocenia Pani przygotowanie i przydatność materiałów warsztatowych?
5. Czy czas trwania warsztatów był według Pani odpowiedni?
6. Jak ocenia Pani atmosferę panującą w czasie warsztatów?
7. Czy uważa Pani, że warsztaty animacyjne to dobra forma uzupełnienia standardowej terapii?
8. Czy warsztaty spełniły Pani oczekiwania?
9. Czy ma Pani uwagi albo sugestie, którymi chciałaby się Pani z nami podzielić?
10. W jakich warsztatach chciałaby Pani uczestniczyć? Proszę podać ich tematykę.

Ankiety dotyczące poszczególnych warsztatów były na bieżąco analizowane i omawiane podczas spotkań, w których uczestniczyli koordynatorzy projektu i studentki prowadzące zajęcia.

Ewaluacja końcowa przyjęła kreatywną formę, w której zastosowano dwie metody – kosza i walizki oraz pamiętnika. Przeprowadzono ją na zakoń-



czenie finału projektu, 7 września 2018 r.

Pierwsza z metod wymagała przygotowania kosza i walizki, do których uczestniczki projektu wrzucały kartki ze sformułowaniami zawierającymi niepochwalebne opinie na temat przedsięwzięcia (kosz) oraz te wyrażające aprobatę wobec przeprowadzonych działań (walizka).

Druga metoda polegała na zebraniu opinii, refleksji i uwag pacjentek w przygotowanym do tego celu pamiętniku. Poproszono panie, aby odpowiedziały w nim na dwa pytania:

1. Co było dla mnie szczególnie ważne w dniu dzisiejszym?
2. Co było dla mnie szczególnie ważne w ciągu ostatnich 5 dni?

Wyniki ewaluacji częściowo zostały przedstawione w rozdziale „Projekt z perspektywy pacjentek”.



Agata Karlińska-Kociuba,

Paulina Michalska

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE



PROWADZENIE:



Agata Karlińska-Kociuba

studentka II roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM



Paulina Michalska

studentka III roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM

TEMAT:

Warsztaty miały za zadanie zwrócić uwagę pacjentek na fotografię, która jest doskonałą formą zabawy i relaksu, sposobem na

wyrażanie emocji i uczuć oraz aktywnością rozbudzającą wyobraźnię i wzmacniającą poczucie własnej wartości.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Termin: 3 września 2018 r.

Miejsce: Oddział Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie

Czas trwania: 180 min

CELE:

Cele ogólne:

- ✓ przekazanie podstawowej wiedzy na temat fotografii i fotografowania za pomocą aktywizujących i praktycznych metod nauczania,
- ✓ przedstawienie fotografowania jako ciekawej formy spędzania wolnego czasu oraz narzędzia rozbudzającego pasję i zainteresowania, które prowadzi do samodoskonalenia,
- ✓ zachęcenie uczestniczek warsztatów do refleksji na temat otaczającego je świata i podejmowania prób przełożenia ich na działania o charakterze artystycznym.

Cele operacyjne:

Po zakończonych warsztatach uczestniczka/uczestnik:

Zna i rozumie:

- ✓ konieczność i potrzebę własnego rozwoju oraz aktywności społecznej,
- ✓ podstawowe pojęcia i terminy z zakresu fotografii,
- ✓ elementy, na które warto zwrócić uwagę podczas fotografowania, charakterystyki i aranżacji przestrzeni,
- ✓ cele fotografowania.

Potrafi:

- ✓ wykonać prostą charakteryzację do zdjęcia,
- ✓ optymalnie zaaranżować przestrzeń w celu zrobienia fotografii,
- ✓ podejmować działania zespołowe w ramach działalności artystycznej,
- ✓ wykonać samodzielnie zdjęcie.

Jest gotowa/gotów do:

- ✓ poszukiwania pasji i zainteresowań,
- ✓ podejmowania kreatywnego myślenia i działania,
- ✓ samodzielnego znajdowania obiektów/miejsc do sfotografowania.

METODY DZIAŁAŃ:

Warsztaty przewidywały zadania indywidualne i zespołowe. Przy ich realizacji wykorzystano następujące metody pracy:

- ✓ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka,
- ✓ metody programowane: z użyciem komputera (prezentacja multimedialna),
- ✓ metody eksponujące: film,
- ✓ metody aktywizujące: quiz, dyskusja (w tym burza mózgów), inscenizacja,
- ✓ metody praktyczne: pokaz.

MATERIAŁY:

Laptop, projektor, ekran projekcyjny, głośniki komputerowe, aparaty fotograficzne (5 aparatów), baterie do aparatów (10 sztuk), kosmetyki i akcesoria do wykonania charakteryzacji (puder, róż, brązer, paleta cieni, tusz do rzęs, eyeliner, kredka do oczu, pomadka, przybory do makijażu), stroje do charakteryzacji, materiał czarny (wymiary 2x1,5 m), teczka czerwona, długopis czerwony, kwiat czerwony, balony różnokolorowe (25 sztuk), karteczki nieklejone, nożyczki.

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

OPIS DZIAŁANIA	CZAS REALIZACJI
<p>Inauguracja warsztatów</p> <p>Przywitanie uczestniczek warsztatów. Przedstawienie celów i planu zajęć.</p>	<p>5 minut</p>
<p>Fotografia dla początkujących</p> <p>Uczestniczki uzyskają elementarną wiedzę na temat fotografii oraz zasad działania aparatu fotograficznego (pogadanka, wykład informacyjny). Zostaną przeszkolone w zakresie jego obsługi w stopniu podstawowym. Obejrzą prezentację multimedialną poświęconą fotografii. Wezmą udział w quizie składającym się z 15 pytań.</p>	<p>30 minut</p>
<p>Fotografia – Twój wybór</p> <p>Pod okiem prowadzących każda z uczestniczek wykonuje autoportret (selfie) lub zdjęcie wybranego przedmiotu.</p>	<p>15 minut</p>
<p>Fotografia jako zabawa</p> <p>Zadaniem uczestniczek będzie wykonanie 2-3 zdjęć osobom wylosowanym spośród własnego grona. Fotografie będą tematycznie odnosiły się do jednego z dwóch przedstawionych niżej motywów. O jego wyborze zadecyduje losowanie. Każda z uczestniczek otrzyma możliwość</p>	<p>110 minut</p>

<p>charakteryzacji. Wszystkie osoby wystąpią w podwójnej roli – fotografki i modelki.</p> <p>Cz. 1: Przedstawienie i losowanie tematów zdjęć</p> <p>1. Czerwone na czarnym – uczestniczki wybierają rekwizyt w kolorze czerwonym, a następnie pozują z nim na czarnym tle. Grupa otrzyma możliwość charakteryzacji.</p> <p>2. Zastygnięte – podczas sesji uczestniczki za pomocą mimiki, gestów, stroju będą wyrażały wybraną przez siebie emocję (smutek, radość, zdziwienie, strach itp.). Grupa zostanie poproszona o przebranie się i otrzyma możliwość charakteryzacji.</p> <p>Losowanie grup zostanie przeprowadzone za pomocą kolorowych baloników. Każda z uczestniczek losuje jeden, w którym znajduje się cyfra od 1 do 23:</p> <ul style="list-style-type: none"> • numery od 1 do 11 – czerwone na czarnym, • numery od 12 do 23 – zastygnięte. <p>Cz. 2: Aranżacja tła</p> <p>Aranżacja tła zostanie przygotowana przez każdą z grup we współpracy z prowadzącymi.</p> <p>Cz. 3: Charakteryzacja</p> <p>Uczestniczki otrzymają możliwość samodzielnego wykonania makijażu i wybrania stroju. Kiedy będą przygotowywały się do sesji, zostaną wyświetlone filmy instruktażowe</p>	
--	--

<p>na temat podstawowych zasad wizażu. Każda osoba będzie mogła skorzystać z pomocy prowadzących.</p> <p>Cz. 4: Kolejność wykonania zdjęć</p> <p>Losowanie kolejności wykonywania zdjęć zostanie przeprowadzone w obu grupach za pomocą pasków różnej długości (najdłuższy pasek zaczyna, najkrótszy kończy).</p> <p>Cz. 5: Wykonanie zdjęć</p> <p>Uczestniczki wykonują 2-3 zdjęcia zgodnie z wynikami losowania.</p>	
<p>Wspólne zdjęcie uczestników warsztatów</p>	<p>5 minut</p>
<p>Podsumowanie warsztatów i podziękowanie uczestniczkom</p> <p>Wszyscy stają w kręgu. Prowadzące krótko podsumowują warsztaty. Każda osoba zostanie poproszona o dokończenie zdania: „Dziękuję za...”</p>	<p>15 minut</p>

ZDJĘCIA:



Fot. A. Karlińska-Kociuba, A. Minda



Agata Karlińska-Kociuba

WARSZTATY PLASTYCZNE



PROWADZENIE:



Agata Karlińska-Kociuba

studentka II roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM

TEMAT:

Warsztaty miały za zadanie zwrócić uwagę pacjentek na sztuki plastyczne i wykorzystywane w nich materiały. Pokazać, że tego typu działalność artystyczna jest doskonałą formą zabawy i relaksu, sposobem na wyrażanie emocji i uczuć oraz aktywnością rozbudzającą wyobraźnię i wzmacniającą poczucie własnej wartości.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Termin: 4 września 2018 r.

Miejsce: Oddział Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie

Czas trwania: 240 min

CELE:

Cele ogólne:

- ✓ przedstawienie kolażu i sztuk manualnych jako ciekawych form spędzania wolnego czasu, rozbudzających pasję i zainteresowania,
- ✓ zachęcenie uczestniczek warsztatów do obserwacji i analizy otaczającego je świata,
- ✓ rozwój kreatywnego myślenia,
- ✓ przedstawienie różnych materiałów wykorzystywanych w sztukach plastycznych.

Cele operacyjne:

Po zakończonych warsztatach uczestniczka/uczestnik:

Zna i rozumie:

- ✓ konieczność własnego rozwoju i aktywności społecznej.

Potrafi:

- ✓ wykorzystać umiejętności manualne do stworzenia kwiatów z papieru i liści oraz wiklinowej kuli,
- ✓ wykorzystać dostępne materiały do tworzenia sztuki.

Jest gotowa/gotów do:

- ✓ poszukiwania pasji i zainteresowań,
- ✓ podejmowania działań o charakterze artystycznym (również zespołowych).

METODY DZIAŁAŃ:

Warsztaty przewidywały zadania indywidualne i zespołowe. Przy ich realizacji wykorzystano następujące metody pracy:

- ✓ metody podające: pogadanka,
- ✓ metody programowane: z użyciem komputera (prezentacja multimedialna),
- ✓ metody eksponujące: film,
- ✓ metody aktywizujące: dyskusja (w tym burza mózgów),
- ✓ metody praktyczne: pokaz.

MATERIAŁY:

Laptop, projektor, ekran projekcyjny, głośniki komputerowe, wiklina papierowa (2500 rurek o długości min. 30 cm), liście klonu (500 sztuk), 2 opakowania papieru do origami (rozmiar A4), karteczki nieklejone (25 sztuk), papier pakowy szary (4 arkusze, 130x100 cm), sznurek jutowy (3 szpule), brokat (sypki), piórka różnokolorowe (3 opakowania), wstążki różnokolorowe (12 m), klej biurowy w szyfcie (8 sztuk), klej Vicol (4 sztuki), farby plakatywne w tubkach

(5 opakowań), nożyczki (8 sztuk), taśma klejąca dwustronna (5 sztuk), tektura falista (4 sztuki o wymiarach 120x80 cm), materiały recyklingowe (makulatura, butelki plastikowe, nakrętki, kartony), słoiki (10 sztuk), sztalugi malarskie (4 sztuki), pędzelki do malowania (40 sztuk), folia malarska (2 sztuki).

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

OPIS DZIAŁANIA	CZAS REALIZACJI
<p>Inauguracja warsztatów</p> <p>Przywitanie uczestniczek warsztatów. Przedstawienie celów i planu zajęć.</p>	5 minut
<p>Manualna zabawa</p> <p>Prowadząca krok po kroku pokazuje, jak stworzyć tulipan z papieru, różę z liści oraz kulę z wikliny. Przy jej pomocy uczestniczki wykonują wymienione przedmioty.</p>	90 minut
<p>Przerwa</p>	10 minut
<p>Czym jest kolaż?</p> <p>Pokaz filmu pt. „Recykling sztuki – kolaże Eweliny Lebidy” oraz zaprezentowanie zdjęć różnych kolaży.</p>	10 minut

<p>Kolaż - recykling sztuki</p> <p>Zadaniem uczestniczek będzie stworzenie w grupach krótkiej bajki dla dzieci, a następnie wykonanie kolażu będącego okładką tej bajki.</p> <p>Cz.1: Losowanie grup</p> <p>Losowanie grup zostanie przeprowadzone za pomocą karteczek, na których znajdują się nazwy: drzew, zwierząt, ptaków i kwiatów. Każda osoba trafi do zespołu zgodnie z wylosowaną kategorią.</p> <p>Cz. 2: Nasza bajka</p> <p>Każda z grup tworzy bajkę dla najmłodszych. Po wykonaniu zadania wszystkie opowieści zostaną zaprezentowane na forum.</p> <p>Cz. 3: Kolaż – nasza bajka</p> <p>W toku dyskusji każda z grup wypracowuje koncepcję okładki przedstawiającą wymyśloną wcześniej bajkę. Następnie uczestniczki warsztatów otrzymają materiały niezbędne do jej wykonania i przystąpią do realizacji zadania.</p>	<p>110 minut</p>
<p>Podsumowanie warsztatów i podziękowanie uczestniczkom</p>	<p>15 minut</p>

Wszyscy stają w kręgu. Prowadzące krótko podsumowują warsztaty. Każda osoba zostanie poproszona o dokończenie zdania: „Dziękuję za...”

ZDJĘCIA:



Fot. A. Minda



Anna Minda

WARSZTATY TANEczne



PROWADZENIE:



Anna Minda

studentka II roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM

TEMAT:

Warsztaty były okazją do zainteresowania uczestniczek tańcem. Miały przyczynić się do wzrostu ich poczucia własnej wartości. Uzmysłować im, że ciało jest instrumentem, który trzeba szanować, wzmacniać i wciąż nad nim pracować.

Uczestniczki miały okazję lepiej poznać siebie, swoje ciało i kierujące nimi emocje. Zadania realizowane w trakcie warsztatów pokazały im, że taniec nie tylko bardzo dobrze wpływa na zdrowie, ale również jest świetną formą relaksu, dobrą zabawą, pasją i fantastycznym sposobem na spędzanie wolnego czasu.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Termin: 5 września 2018 r.

Miejsce: Oddział Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie

Czas trwania: 240 min

CELE:

Cele ogólne:

- ✓ przedstawienie tańca jako metody pracy stosowanej w rozwoju osobistym (fizycznym i intelektualnym),
- ✓ zainteresowanie uczestniczek wybranymi rodzajami tańca, technikami i stylami tanecznymi,
- ✓ ukazanie tańca jako kreatywnego i pozytywnego sposobu spędzania wolnego czasu.

Cele operacyjne:

Po zakończonych warsztatach uczestniczka/uczestnik:

Zna i rozumie:

- ✓ czym jest terapia tańcem i co można dzięki niej osiągnąć,

- ✓ style taneczne przedstawione na warsztatach – afro-house, house, kuduro, waacking, zumbę.

Potrafi:

- ✓ improwizować podczas tańca,
- ✓ ułożyć krótką choreografię,
- ✓ zaprezentować podstawowe kroki dla stylów tanecznych takich jak: house, afro-house, kuduro, waacking,
- ✓ tańczyć w rytm muzyki,
- ✓ dobrać styl taneczny do wybranej muzyki.

Jest gotowa/gotów do:

- ✓ samodzielnych ćwiczeń z wykorzystaniem poznanych technik choreoterapii (ruch autentyczny, technika lustra, improwizacja),
- ✓ poszukiwania własnej pasji i rozwijania zainteresowań.

METODY DZIAŁAŃ:

Warsztaty przewidywały zadania indywidualne i zespołowe. Przy ich realizacji wykorzystano następujące metody pracy:

- ✓ metody podające: pogadanka,
- ✓ metody programowane: z użyciem komputera (prezentacja multimedialna),
- ✓ metody aktywizujące: dyskusja,

- ✓ metody praktyczne: pokaz,
- ✓ choreoterapia (w tym indywidualne i zespołowe zadania ruchowe),
- ✓ taniec nowoczesny (style house, afro-house, kuduro, waacking),
- ✓ zumba.

MATERIAŁY:

Sprzęt nagłaśniający, laptop, projektor, ekran projekcyjny, kartki papieru nieklejone (1 bloczek), tektura szara (100x70 cm), markery różnokolorowe, materace (15 sztuk), woda niegazowana mineralna (30 butelek o pojemności 0,7 l).

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

OPIS DZIAŁANIA	CZAS REALIZACJI
<p>Inauguracja warsztatów</p> <p>Przywitanie uczestniczek warsztatów. Przedstawienie celów i planu zajęć.</p>	<p>5 minut</p>
<p>Rozgrzewka R.A.M.P*</p> <p>Raise – wprowadzenie, podniesienie temperatury ciała, wzrost tętna:</p>	<p>15 minut</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. bieg bokserski w miejscu, 2. marsz, bieg bokiem krokiem odstawno-dostawnym, 3. przeplatanka, 4. skip A - od niskiego do wysokiego unoszenia kolan, 5. bieg w przód i w tył. <p>Activate – etap aktywizacji kluczowych grup mięśniowych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. w leżeniu na plecach kolana ugięte 90°, uniesienie bioder, stopa aktywna, 2. półprzysiad jednonóż, x 5, 3. leg raises - leżenie tyłem, unoszenie nogi, x 5 (każda), 4. striders - wykrok nogi w przód, druga z tyłu wyprostowana, x 5 (każda), 5. klęk obunóż podparty, uniesienie kolan 5 cm od ziemi i utrzymanie pozycji przez 2 s, x 5. <p>Mobilise – mobilizacja bazująca na aktywnym stretchingu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pajacyki, 2. wykroki, 	
---	--

<ol style="list-style-type: none"> 3. wypady, 4. twist, 5. ściągnięcie kolan do klatki piersiowej, 6. ruchy głowy, 7. krążenia ramion, 8. krążenia przedramion. <p>Po 5-10 powtórzeń.</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. pretzel – leżenie bokiem, górna noga do przodu, kolano zgięte 90°, dolna noga do pośladka, tułów kontruje, x 4. <p>Potentiate – faza nasilenia intensywności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. starty z narastającą intensywnością, 3 x 10 m, 2. burpees – z pozycji stojącej przysiad podparty, rzut nóg w tył, powrót do przysiadu podpartego, wyskok, x 10. <p>*Ilość powtórzeń i tempo wykonywania ćwiczeń zostały dostosowane do możliwości pacjentek.</p> <p>Konsultacja merytoryczna – mgr Krzysztof Wasilkiewicz, trener przygotowania fizycznego, Uniwersytet im. Mikołaja Kopernika w Toruniu.</p>	
--	--

<p>Choreoterapia - terapia tańcem</p> <p>Cz. 1: Ruch autentyczny</p> <p>Panie stają w wygodnych dla siebie miejscach, zamykają oczy i przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej wyobrażają sobie kulkę, która jest wewnątrz ich ciała. Prowadząca określa charakter kulki w danym momencie zadania. Podaje jej wielkość, temperaturę, stan skupienia, lokalizację.</p> <p>Cz. 2: Technika lustra i improwizacja</p> <p>Prowadząca dzieli uczestniczki na dwie grupy za pomocą karteczek zawierających hasła z dwóch kategorii – tańca i muzyki. Następnie obie grupy stają naprzeciwko siebie. Prowadząca wybiera jedną z nich i prosi, aby każda osoba z tej grupy pokazała dowolny ruch. Uczestniczki stojące po przeciwnej stronie muszą go powtórzyć. Po każdym wykonanym ruchu następuje przejście jednej osoby z grupy na koniec rzędu.</p>	<p>30 minut</p>
<p>Przerwa</p>	<p>5 minut</p>
<p>Let's dance! – taniec nowoczesny</p> <p>Cz. 1: Nauka kroków</p> <ul style="list-style-type: none"> House: <i>Bounce, Footwork, Floorwork, Skating, Farmer, The Chase.</i> 	<p>90 minut</p>

<ul style="list-style-type: none"> Afro-house i kuduro: <i>Abrire, O Toque, Sangra, Banzelo, Man Ralla, Palanganza, Ignora, Azonto.</i> Waacking: <i>Drill, Variation, Pose, Waackattack.</i> <p>Cz. 2: Rutyna</p> <p>Uczestniczki powtarzają kroki poznanych stylów tanecznych.</p>	
<p>Przerwa</p>	<p>5 minut</p>
<p>Zumba fitness</p> <p>Uczestniczki poznają choreografię, którą zaprezentują podczas finału projektu.</p>	<p>30 minut</p>
<p>Przerwa</p>	<p>5 minut</p>
<p>Crazy dance with music challenge</p> <p>Uczestniczki warsztatów stają w kręgu, który prowadząca dzieli na dwie strefy – <i>crazy dance</i> oraz <i>music challenge</i>. Obie będą zaznaczone za pomocą przygotowanych wcześniej transparentów. Połowa uczestniczek, znajdująca się w strefie <i>crazy dance</i>, ma za zadanie zastosować metodę freestyle'u do leżącej w tle muzyki (z wykorzysta-</p>	<p>10 minut</p>

niem poznanych wcześniej stylów tanecznych). W tym czasie druga grupa, umieszczona w strefie <i>music challenge</i> , dopinguje koleżanki, klaszcząc w rytm muzyki.	10 minut
<p>Koło otwarcia</p> <p>Uczestniczki pozostają w kręgu. Następuje zmiana muzyki. Cała grupa ma po prostu dobrze się bawić. Trzy osoby wchodzi kolejno do kręgu i prezentują dowolne kroki taneczne. Pozostałe dopingują je okrzykami i klaskaniem.</p>	10 minut
<p>Czas na relaks</p> <p>Cz. 1: Ćwiczenia rozluźniające</p> <p>Na początek uczestniczki robią kilka wdechów i wydechów, wykonując jednocześnie delikatne przysiady. W tle leci muzyka relaksacyjna.</p> <p>Następnie przeprowadzamy rozciąganie statyczne (utrzymanie pozycji minimum 20 s):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. uspokojenie oddechu w marszu (bez przysiadu), 2. siad rozkroczny, skłon do LN (obiema rękoma), 3. siad rozkroczny, skłon do PN (obiema rękoma), 4. leżenie bokiem, przyciąganie pięty LN do pośladka, 	20 minut

<ol style="list-style-type: none"> 5. leżenie bokiem, przyciąganie pięty PN do pośladka, 6. w leżeniu na plecach założenie stopy LN na kolano prawej, chwyt obiema dłońmi za udo PN i dociągnięcie do klatki piersiowej, 7. w leżeniu na plecach założenie stopy PN na kolano lewej, chwyt obiema dłońmi za udo LN i dociągnięcie do klatki piersiowej, 8. leżenie na brzuchu, uniesienie klatki piersiowej, skłon w tył, 9. pretzel, 30 s na lewym i prawym boku. <p>Cz. 2: Poszukiwanie wewnętrznej harmonii</p> <p>Uczestniczki warsztatów są poproszone o wygodne ułożenie się na materacach. Prowadząca czyta fragmenty powieści „Kubuś Puchatek” autorstwa Alana Aleksandra Milne’a. W tle leci muzyka relaksacyjna.</p>	
<p>Podsumowanie warsztatów i podziękowanie uczestniczkom</p> <p>Wszyscy stają w kręgu. Prowadzące krótko podsumowują warsztaty. Każda osoba zostanie poproszona o dokończenie zdania: „Dziękuję za...”</p>	15 minut

ZDJĘCIA:



Fot. A. Karlińska-Kociuba



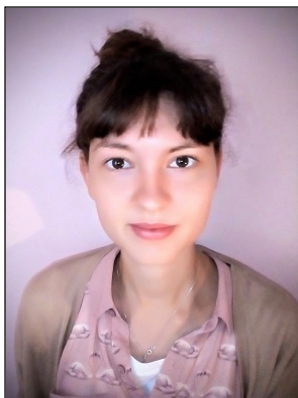
Antonina Kozaczko,

Paulina Michalska

WARSZTATY MOTYWACYJNE



PROWADZENIE:



Antonina Kozaczko

studentka III roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM



Paulina Michalska

studentka III roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM

TEMAT:

Warsztaty zostały poświęcone działaniom animacyjnym, nastawionym na zmotywowanie uczestniczek do aktywności społecznej,

poszukiwania zainteresowań, refleksji nad sobą i swoimi doświadczeniami.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Termin: 6 września 2018 r.

Miejsce: Oddział Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie

Czas trwania: 180 min

CELE:

Cele ogólne:

- ✓ zapoznanie uczestniczek z zagadnieniem motywacji i czynnikami, które ją determinują,
- ✓ ukazanie działań animacyjnych jako metody rozwoju personalnego, wywierającej wpływ na proces motywacyjny,
- ✓ wzbudzenie refleksji u uczestniczek warsztatów na temat czynników zewnętrznych i wewnętrznych, które je motywują w życiu codziennym (poszukiwanie źródeł motywacji).

Cele operacyjne:

Po zakończonych warsztatach uczestniczka/uczestnik:

Zna i rozumie:

- ✓ potrzebę własnego rozwoju i odkrywania talentów,
- ✓ zalety aktywności społecznej,
- ✓ pojęcie motywacji i przebieg procesu motywacyjnego,
- ✓ wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na poziom motywacji.

Potrafi:

- ✓ podejmować współpracę zespołową w ramach działań animacyjnych,
- ✓ określić własne zainteresowania według schematów podanych na zajęciach,
- ✓ wskazać swoje mocne strony,
- ✓ dostrzegać i analizować sytuacje demotywujące.

Jest gotowa/gotów do:

- ✓ podejmowania refleksji na temat czynników, które ją/go motywują i demotywują w codziennym życiu,

- ✓ podejmowania współpracy z innymi osobami w celu rozwiązywania problemów.

METODY DZIAŁAŃ:

Warsztaty przewidywały zadania indywidualne i zespołowe. Przy ich realizacji wykorzystano następujące metody pracy:

- ✓ metody podające: pogadanka,
- ✓ metody aktywizujące: dyskusja, drama, gra fabularna,
- ✓ metody praktyczne: pokaz,
- ✓ metoda graficznego zapisu: plakat, mapa myśli,
- ✓ gry i zabawy ruchowe,
- ✓ metoda impresji i ekspresji.

MATERIAŁY:

Farby plakatowe (2 opakowania po 12 sztuk), koperta biała (6 sztuk), taśma pakowa akrylowa (2 sztuki), kartony (5 sztuk), sznurek jutowy (1 szpula), klej w sztyfcie (6 sztuk), arkusz papieru A0 (5 sztuk), arkusz papieru A1 (10 sztuk), papier biały A4 (1 ryza), kartki kolorowe A4 (50 sztuk), karteczki samoprzylepne (1 bloczek), pisaki (2 opakowania), markery (10 sztuk), poduszka typu jasiek

(32 sztuki), klamerki (40 sztuk), nożyczki (6 sztuk), cukierki (1 kg, 9 różnych rodzajów), balony (15 sztuk), wydrukowane teksty i fotografie (do wykorzystania w trakcie poszczególnych zadań).

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

OPIS DZIAŁANIA	CZAS REALIZACJI
<p>Inauguracja warsztatów</p> <p>Przywitanie uczestniczek warsztatów. Przedstawienie celów i planu zajęć.</p>	5 minut
<p>Poduszki</p> <p>Będąc w kręgu, wszyscy siadają na poduszkach. Każda osoba zostaje poproszona o przedstawienie się i wymienienie trzech swoich najlepszych cech. Następnie uczestniczki zapisują na jednej stronie poduszek imiona, a na drugiej wybrane cechy.</p>	10 minut
<p>Podobieństwa</p> <p>Uczestniczki stają w szerokim kręgu. Prowadzące po kolei odczytują przygotowane sformułowania. Proszą, aby krok do przodu zrobiły osoby, które się z nimi zgadzają. Zabawa kończy się, kiedy w środku kręgu znajdzie się przynajmniej 5 osób. Przykładowe sformułowania:</p>	5 minut

<ol style="list-style-type: none"> Niech zrobią krok do przodu osoby, które lubią gotować. Niech zrobią krok do przodu osoby, które wolą pływać niż opalać się na plaży. Niech zrobią krok do przodu osoby, które lubią pracować przy włączonej muzyce. 	
<p>Promienie</p> <p>Uczestniczki otrzymują po dwie kartki papieru (A4). Ich zadaniem jest wypisanie na nich źródeł swojej motywacji. W międzyczasie prowadzące układają kilka innych, tworząc środek słońca. Następnie proszą uczestniczki o dokładanie zapisanych przez nie kartek jako jego promieni. Prowadzące odczytują źródła motywacji pacjentek i podsumowują zadanie.</p>	5 minut
<p>Motywacja i pewność siebie - pokaz</p> <p>Prowadzące przedstawiają kilka wybranych emocji i cech charakteru. Uczestniczki muszą je odgadnąć.</p>	10 minut
<p>Zabawa integracyjna: samuraj</p> <p>Uczestniczki stają w kręgu. Prowadząca wciela się w rolę samuraja, podnosząc nad głowę wyprostowane ręce. Opuszcza je w kierunku wybranej osoby, krzycząc „Ha”. Wskazana uczestniczka unosi ręce nad głowę, odpowiadając „Ho”. Osoby stojące po jej obu stronach</p>	5 minut

wykonyują ku niej ruch przypominający cięcie mieczem, krzycząc wspólnie „Hi”. Następnie zabawa się powtarza.	
<p>Przekształcanie zdań negatywnych na pozytywne i motywujące</p> <p>Uczestniczki zostają podzielone na trzyosobowe grupy. O przynależności do danego zespołu decydują wylosowane cukierki.</p> <p>Każda grupa dostaje 3 zdania, które musi przekształcić na pozytywne i motywujące. Powstałe sformułowania zostają zapisane na karteczkach i przyklejone do przygotowanego wcześniej plakatu. Prowadzące odczytują przekształcone zdania i podsumowują zadanie.</p>	10 minut
Przerwa	5 minut
<p>Intruz</p> <p>Uczestniczki tworzą krąg, trzymając się za ręce. Trzy z nich zostają poproszone o jego opuszczenie. Ich zadaniem jest nakłonienie pozostałych, aby wpuściły je do kręgu. Aby osiągnąć cel muszą wykazać się kreatywnością i sprytem. Na przekonanie grupy mają jedynie 2 minuty.</p> <p>W następnej kolejce zostają wytypowane dwie „intruzki”, a potem tylko jedna.</p>	10 minut

Na zakończenie odbywa się dyskusja na temat emocji, które towarzyszyły uczestniczkom zabawy.	
<p>Balonik po środku</p> <p>Każda z uczestniczek losuje karteczkę z fikcyjnym nazwiskiem. Musi odnaleźć osobę, która posiada taką samą. W ten sposób tworzą się pary. Każda z nich otrzymuje balonik. Osoby tworzące parę umieszczają go pomiędzy swoimi ramionami. Następnie uczestniczki zabawy wykonują przysiad, krok do przodu, klaśnięcie w dłonie, ale w taki sposób, żeby balon nie upadł na ziemię. Prowadzące podsumowują ćwiczenie, podkreślając zalety działania zespołowego.</p>	5 minut
<p>Ściana mądrości</p> <p>Uczestniczki siadają w kręgu. Każda z nich losuje kartkę z cytatem. Czyta go na głos. Następnie przykleja kartkę w odpowiednim miejscu na plakacie zawierającym fotografie i biogramy znanych osób – autorów wylosowanych sformułowań. W efekcie powstaje tzw. „ściana mądrości”.</p> <p>Prowadzące podsumowują zadanie, podkreślając rolę autorytetów w procesie motywacji.</p>	10 minut

<p>Odgrywanie emocji</p> <p>Uczestniczki losują kartki, na których zapisano pozytywne emocje. Każda z nich pokazuje, mimiką twarzy i gestami, tę, którą wylosowała. Zadaniem pozostałych uczestniczek jest odgadnąć, jaka to emocja.</p>	<p>10 minut</p>
<p>Przerwa</p>	<p>10 minut</p>
<p>Gra fabularna „Zagubione w nowym mieście”</p> <p>Prowadzące przedstawiają zasady gry i wcielają się w rolę narratorek. Odczytują historię rodziny, która przeprowadziła się do nowego miasta. Uczestniczki mają do wykonania różne zadania związane z podróżą, przeprowadzką, umeblowaniem mieszkania, zyskaniem sympatii nowych sąsiadów. Jednym z elementów do wykonania jest „szafa marzeń”, którą pacjentki konstruują z dostępnych materiałów, a następnie wkładają do niej karteczki ze swoimi marzeniami. Na koniec prowadzące dziękują za wspólną zabawę i podsumowują grę.</p>	<p>30 minut</p>
<p>Osobowe inspiracje</p> <p>Uczestniczki zostaną podzielone na cztery grupy. W tym celu losują kartki, na których umieszczono rysunki ssaków, ptaków, pojazdów oraz instrumentów muzycznych, a następnie, wydając dźwięki adekwatne do wylosowanego obiektu, szukają osób z tej samej kategorii.</p>	<p>15 minut</p>

<p>Po utworzeniu grup każdy zespół otrzymuje kopertę, wewnątrz której znajduje się życiorys znanej kobiety oraz jej fotografie. Zadaniem uczestniczek jest narysowanie jej podobizny oraz opracowanie listy cech, które najlepiej oddają charakter postaci.</p> <p>Na zakończenie każda grupa przedstawia wyniki swojej pracy, a prowadzące podsumowują zadanie.</p>	
<p>Łąka</p> <p>Uczestniczki siadają w kręgu i zamykają oczy. W tle leci muzyka relaksacyjna. Prowadzące odczytują tekst opisujący łąkę. Pojawiają się w nim różne elementy: słońce, śpiew ptaków, kwiaty itp. Następnie uczestniczki otwierają oczy, a ich zadaniem jest narysowanie tego, co wcześniej sobie wyobrażały. Na zakończenie wszystkie prace zostają umieszczone w powstałej na potrzeby warsztatów galerii.</p>	<p>15 minut</p>
<p>Podsumowanie warsztatów i podziękowanie uczestniczkom</p> <p>Wszyscy stają w kręgu. Prowadzące krótko podsumowują warsztaty. Każda osoba zostanie poproszona o dokończenie zdania: „Dziękuję za...”</p>	<p>15 minut</p>

ZDJĘCIA:



Fot. A. Karlińska-Kociuba, A. Minda

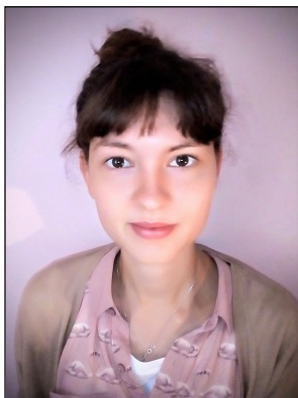


**Antonina Kozaczko,
Weronika Moskalik**

WARSZTATY KULINARNE



PROWADZENIE:



Antonina Kozaczko

studentka III roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM



Weronika Moskalik

studentka II roku projektowania kultury
w Instytucie Kultury Europejskiej UAM

TEMAT:

Warsztaty miały na celu zainteresowanie uczestniczek tematyką kulinarną oraz przekonanie ich, że przygotowywanie posiłków jest dobrą zabawą i ciekawym kierunkiem rozwoju. Były okazją do

zapoznania ich z carvingiem, czyli sztuką rzeźbienia w owocach i warzywach.

CZAS I MIEJSCE DZIAŁANIA:

Termin: 7 września 2018 r.

Miejsce: Oddział Leczenia Uzależnień dla Kobiet Szpitala „Dziekanka” w Gnieźnie

Czas trwania: 120 min

CELE:

Cele ogólne:

- ✓ zainteresowanie uczestniczek obowiązującymi trendami kulinarnymi,
- ✓ zapoznanie ich z techniką carvingu,
- ✓ zachęcenie pacjentek do poszukiwania i rozwijania pasji.

Cele operacyjne:

Po zakończonych warsztatach uczestniczka/uczestnik:

Zna i rozumie:

- ✓ pojęcie carvingu, jego historię, odmiany, narzędzia jakie się w nim stosuje,
- ✓ przykłady potraw z różnych krajów,
- ✓ przepisy na szybkie i zdrowe przekąski oraz sałatki.

Potrafi:

- ✓ wykonać przykładowe dekoracje z warzyw i owoców,
- ✓ przygotować kreatywne przekąski oraz sałatki owocowe i warzywne według przepisów poznanych na zajęciach.

Jest gotowa/gotów do:

- ✓ podejmowania pracy w grupie,
- ✓ poszukiwania własnych pasji i zainteresowań.

METODY DZIAŁAŃ:

Warsztaty przewidywały zadania indywidualne i zespołowe. Przy ich realizacji wykorzystano następujące metody pracy:

- ✓ metody podające: pogadanka, wyjaśnienie,
- ✓ metody aktywizujące: dyskusja,

- ✓ metody programowane: z użyciem komputera (prezentacja multimedialna),
- ✓ metoda impresji i ekspresji,
- ✓ zabawy integracyjne.

MATERIAŁY:

Rzutnik, laptop, blok techniczny A3 (3 sztuki), nożyczki, klej do papieru w shtyfcie, zszywacz mini, zszywki (1 opakowanie), bibuła marszczona biała (15 sztuk), pisaki kolorowe (25 sztuk), blok rysunkowy A4 (3 sztuki), widelec pluszowy, gruszka styropianowa, czapki kucharskie z bibuły i papieru (25 sztuk), wydrukowane elementy do zadań, wykałaczki (2 opakowania po 100 sztuk), serwetki papierowe (50 sztuk), noże jednorazowe (50 sztuk), widelce jednorazowe (50 sztuk), maty do krojenia (12 sztuk), salaterki jednorazowe (10 sztuk), patery jednorazowe (5 sztuk), miski (4 sztuki), łyżka drewniana (2 sztuki), szczypcy kuchenne (2 sztuki), patyczki do szaszłyków (3 opakowania po 50 sztuk), dzbanki do napojów (5 sztuk), produkty spożywcze.

PRZEBIEG WARSZTATÓW:

OPIS DZIAŁANIA	CZAS REALIZACJI
<p>Inauguracja warsztatów</p> <p>Przywitanie uczestniczek warsztatów. Przedstawienie celów i planu zajęć.</p>	5 minut
<p>Mianowanie na kucharza</p> <p>Stojące w kręgu uczestniczki przekazują sobie po kolei styropianową gruszkę. Osoba, która trzyma ją w rękach, przedstawia się i opowiada o tym, co lubi gotować. Na zakończenie prowadzące rozdają wszystkim przygotowane wcześniej czapki kucharskie.</p>	10 minut
<p>Carving</p> <p>Prowadzące przedstawiają krótką prezentację multimedialną na temat carvingu.</p>	10 minut
<p>Kelner</p> <p>Uczestniczki stoją w kręgu. Każda z nich wybiera nazwę dania, która będzie jej tymczasowym imieniem. Jedna osoba zostaje poproszona o wejście do kręgu. Otrzymuje duży pluszowy widelec i zostaje mianowana kelnerem. Innej uczestniczce zostaje wręczona gruszka ze styro-</p>	10 minut

<p>pianu. Jej zadaniem jest przekazanie przedmiotu wybranej osobie i podanie jej wymyślonego imienia. Kelner musi dotknąć pluszowym widelcem osobę trzymającą gruszkę, zanim ta zdąży ją przekazać kolejnej uczestniczce.</p>	
<p>Przygotowanie sałatek</p> <p>Uczestniczki zostają podzielone na 4 grupy poprzez losowanie karteczek z ilustracjami różnych kategorii kulinarnych: owoców, warzyw, przypraw i pieczywa.</p> <p>Ich zadaniem jest przygotowanie sałatek według przepisów znajdujących się na poszczególnych stanowiskach do pracy.</p>	30 minut
<p>PRZERWA</p>	10 minut
<p>Przygotowanie smakołyków</p> <p>Uczestniczki zostają podzielone na 4 grupy poprzez losowanie nazw dań pochodzących z różnych krajów.</p> <p>Każdy zespół przygotowuje inną potrawę:</p> <ul style="list-style-type: none"> • delfiny z bananów, • królewskie kanapeczki, • naturalną lemoniadę, • zdrową przekąskę z nutką serowego dipu. 	30 minut

<p>Podsumowanie warsztatów i podziękowanie uczestniczkom</p> <p>Wszyscy stają w kręgu. Prowadzące krótko podsumowują warsztaty. Każda osoba zostanie poproszona o dokończenie zdania: „Dziękuję za...”</p>	<p>15 minut</p>
---	------------------------

ZDJĘCIA:




Fot. K. Daszkowski © CK ZAMEK

**PROJEKT
Z PERSPEKTYWY
PACJENTEK**



-  Dużo zabawy.
-  Dużo się dowiedziałam i teraz wiem, jak zagospodarować wolny czas.
-  Wspaniała organizacja.
-  Mili prowadzący.
-  Podobało mi się absolutnie wszystko.
-  Mogłam zapomnieć o problemach.
-  Wspólne zrozumienie.
-  Podobało mi się każde zadanie. Bardzo sobie cenię te chwile razem przeżyte. Dziękuję Bogu za tak wspaniałych ludzi.
-  Wszystko mi się podobało. Dużo wyniosłam z tego typu terapii.
-  Bardzo Państwu dziękuję. Poczułam się rewelacyjnie, ja i moje koleżanki.
-  Zabawa, współpraca, zapomnienie o rzeczywistości.
-  Nauczyłam się wielu nowych rzeczy.
-  Wszystkie warsztaty były pouczające, a zabawa była znakomita.
-  Podobało mi się, że tak młodzi ludzie, którzy prowadzili te warsztaty, nie potępiają takich jak my.
-  Radość, wspólnota, przebywanie razem, wspólne cele, odprężenie.
-  Warsztaty pozwoliły mi na integrację z grupą.
-  Poznałam, jak można żyć w normalnym życiu, życiu bez alkoholu.
-  Wszystko było dla mnie wartościowe. Podobała mi się taka terapia.
-  Super organizacja i zaangażowanie zespołu przygotowującego warsztaty.
-  Warsztaty były wypełnione rewelacyjnymi wrażeniami. Pozostaną w mojej pamięci.

-  Prace w grupach pozwoliły mi zacieśnić kontakty z koleżankami.
-  Sekunda radości, zapomnienie, zanurzenie się w innym świecie, świecie marzeń.
-  Było dla mnie ważne, że mogłam poznać się z drugiej strony, że mam wiele pozytywnych cech, które pomogą mi w utrzymaniu abstynencji.
-  Podobały mi się zabawy i to, że byłam wśród ludzi.
-  Zapomniałam o swoim koszmarnym życiu, w grupie siła.
-  Żal, że to koniec. Dziękuję.
-  To dla mnie ważne, że mogłam czegoś więcej dowiedzieć się o sobie.
-  Czułam zadowolenie, chęć do życia w trzeźwości, chcę iść przez świat z uśmiechem na ustach.
-  Dziękuję za pokazanie, jak można bawić się bez alkoholu, jakie życie i świat są piękne.
-  Zapamiętam dużo uśmiechów.
-  Doskonała zabawa, możliwość oderwania się od rzeczywistości i problemów. Dziękuję.
-  Odżyły wspomnienia o przyjemnych, radosnych chwilach w moim życiu.
-  Podobało mi się wszystko. Przeżyłam cudowne chwile z Państwem. Bawiłam się wyśmienicie.
-  Wszystko zabiorę ze sobą.
-  Zabawa, możliwość poznania przeróżnych form wykorzystania czasu wolnego. Państwa zaangażowanie i poświęcenie. Dziękuję.
-  Organizacja doskonała, super zabawa, dużo śmiechu, wspaniale.

**PROJEKT
Z PERSPEKTYWY
STUDENTEK**



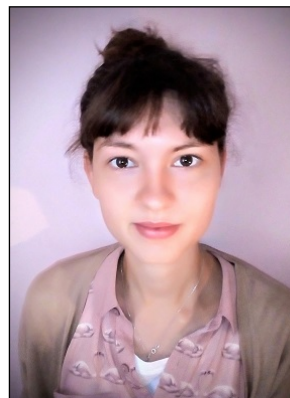


Agata Karlińska-Kociuba

Uczestnictwo w projekcie „Mała rzecz w wielkiej sprawie” było dla mnie czymś niesamowitym. Dało mi możliwość własnego rozwoju i zdobycia nowych doświadczeń na polu animacji kultury. Dostrzegłam, jak ważne jest zauważenie drugiego człowieka pomimo okoliczności w jakich się znalazł, jego potencjału, który należy wydobyć.

Rzecz, która zapadła mi w pamięć była organizacja i komunikacja pomiędzy osobami prowadzącymi, które to w każdym momencie mogły na sobie polegać. Zespół pracował jak dobrze naoliwiona maszyna. Każdy był tam, gdzie powinien, a działania były podejmowane bez wahania.

Polecam uczestnictwo w tego typu przedsięwzięciach każdemu, kto chce nauczyć się pracy w zespole, organizacji, odpowiedzialności, elastyczności w działaniu, jak również osobom, które chcą bezinteresownie zrobić coś dla innych.



Antonina Kozaczko

Uczestnictwo w projekcie dało mi ogromną satysfakcję, dużo radości z realizacji zadań, możliwość współpracy z niezwykłym zespołem i oczywiście cenne doświadczenie. Projekt był o tyle ciekawy, że każdy członek zespołu tworzył go od początku do końca. Można było zatem nauczyć się prawidłowo pisać scenariusz warsztatów, opracować kosztorys, określić cele zajęć. Grupa pacjentek, z którą miałam przyjemność pracować, była wspaniała. Mam wielką nadzieję, że kiedyś, na stopie prywatnej, spotkam panie, które poznałam podczas warsztatów, i że wówczas będą jeszcze silniejsze, bogatsze o odkryte w sobie talenty.

Z realizacji projektu na pewno zapamiętam *ex aequo* strach, który towarzyszył mi dzień przed prowadzeniem każdego warsztatów, radość z ich koordynowania oraz uczucia bliskie odkryciom Kolumba, gdy poznawał nowy ląd i nieznaną ludzi.

Z całą pewnością polecam wszystkim osobom, które mają we krwi zaangażowanie się we wszelkie wolontariaty i akcje charytatywne, są pełne optymizmu, mają głowy przepełnione pomysłami, aby szukały takich projektów i same je pisały. Naprawdę warto, bo nie liczą się tutaj kwestie materialne, ale nowe doświadczenia, niezliczone

wspomnienia, długa lista nowo poznanych osób, udoskonalenie charakteru, gdy ścierają się różne poglądy.

Mam nadzieję na udział jeszcze w niejednym takim projekcie i w jeszcze większym zespole!



Paulina Michalska

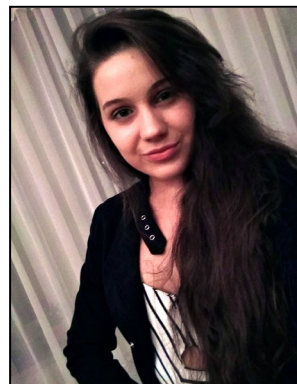
Uczestnictwo w projekcie dało mi cenne doświadczenie, którego nie da się zdobyć na co dzień. Pięć dni warsztatów utwierdziło mnie w przekonaniu, że warto pomagać drugiemu człowiekowi, niezależnie od tego jaki jest i co w życiu posiada. Projekt pokazał mi, że dając komuś tak niewiele, można go uszczęśliwić i wywołać uśmiech

na jego twarzy. Zobaczyłam, że nawet po trudnych przejściach można być miłym, sympatycznym i otwartym na nowo poznanych ludzi.

Najbardziej z realizacji projektu zapamiętam uśmiech i serdeczność pacjentek, ich zaangażowanie w powierzone im zadania. Zapamiętam także podsumowanie, które bardzo mnie poruszyło, a zwłaszcza moment, gdy panie podchodziły do mnie, ocierały moje łzy z powodu zakończenia projektu i dziękowały za poświęcony im czas

oraz wiarę w lepsze jutro. Z pewnością to był jeden z najpiękniejszych momentów tego przedsięwzięcia.

Polecam wszystkim uczestnictwo w takich projektach, ponieważ jest to coś niepowtarzalnego. Rzadko otrzymujemy szansę na to, aby zobaczyć, jak funkcjonuje odział uzależnień, który kryje w swoich murach: ból, cierpienie, słabość i brak wiary we własne siły. Co więcej, dzięki takim projektom poznaje się wspaniałych ludzi, z którymi można stworzyć fantastyczny zespół, który nigdy nie zawiedzie.



Anna Minda

Uświadomiłam sobie, że to, co robię w zakresie tworzenia i realizacji wydarzeń, ma duże znaczenie i może przyczynić się do poprawy sytuacji grupy osób takich jak uczestniczki projektu. Było to niezwykle budujące doświadczenie. Przez pięć dni mogłam przekazywać wiedzę, ale i ją

pozyskiwać. Podczas warsztatów zbudowałyśmy razem z paniami emocjonalną więź, która zaowocowała niewymuszonymi i bardzo pozytywnymi relacjami. Zrozumiałam, że animacja kulturowa i zainteresowanie się osobami będącymi w potrzebie mogą zdziałać cuda, zmienić ich samopoczucie i nastawienie do życia o 180 stopni.

Dzięki uczestnictwu w projekcie mogłam poczuć na własnej skórze, na czym polega rola animatorki i liderki grupy. Było to dla mnie bardzo ważne, ale i niełatwe zadanie, ponieważ jestem osobą nieśmiałą i wciąż buduję swoją pewność siebie. Realizacja projektu pozwoliła mi przełamać wiele barier.

Zapamiętam każdy szeroki uśmiech, wzruszające podziękowania, ogromne zaangażowanie, pasję i zespół. Szczególnie miło będzie wspominać to, co działo się „od kuchni” – godziny spędzone na przygotowaniach, nieprzespana noc, wczesne wstawanie, pakowanie i przewożenie materiałów. Można powiedzieć, że był to ogromny wysiłek, ale działanie z takim zespołem było czystą przyjemnością. Świetnie bawiliśmy się, realizując ten projekt. Nie było dnia bez śmiechu do łez, pozytywnego nastawienia czy ciekawych rozmów przy kolacjach. Wszystko to zaowocowało wydarzeniami, które pozostaną na zawsze w mojej pamięci i do których na pewno będę często wracać.

Zapamiętam również uczestniczki, które dały nam od siebie tyle ciepła i pozytywnej energii, że nie sposób tego opisać. Po warsztatach pozostał we mnie ogromny niedosyt i podekscytowanie, byłam gotowa od razu realizować kolejne przedsięwzięcie. Przeprowadziliśmy te działania w oparciu o nasze zaangażowanie i otrzymaliśmy je z powrotem, ze zdwojoną siłą.

Każdy, kto chce zdobyć doświadczenie jako animator kultury, powinien wziąć udział w takim projekcie, choć dla mnie najważniejsza

była magiczna więź z uczestnikami oraz możliwość przekazania swojej pasji, poczucie tego, że komuś podoba się to, co robię. Takiej szansy nie dostaje się często, tym bardziej w okresie studiów.



Weronika Moskalik

Uczestnictwo w projekcie pokazało mi, na czym polega praca animatora kultury. Zobaczyłam, że poprzez niewielkie działania można pomóc innym, a jednocześnie samemu wiele się nauczyć, zarówno od uczestniczek, jak i współprowadzących warsztaty.

Na zawsze zapamiętam pierwszą wizytę na oddziale, kiedy poznałam uczestniczki warsztatów. Nie wiedziałam, czego mogę się spodziewać. Później były szkolenia, na których dowiedziałam się, w jaki sposób prowadzić tego typu zajęcia. Następnie opracowywanie scenariusza, które nie było łatwe. W końcu nadszedł wrzesień i czas realizacji naszych pomysłów. To był moment, z którego zapamiętałam najwięcej, szczególnie początkowy strach w oczach uczestniczek, który później przerodził się w łączy szczęścia i smutek, że te warsztaty trwały tak krótko.

Warto brać udział w takich projektach dlatego, że są one unikatowe i pozwalają sprawdzić, na czym polega praca animatora kultury. Poza tym, to niesamowite przeżycie, które na zawsze pozostaje w pamięci.

**PROJEKT
Z PERSPEKTYWY
KOORDYNATOREK**





dr Zofia Kaczmarek

Instytut Kultury Europejskiej w Gnieźnie
Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu

Fot. S. Salo

Projekt „Mała rzecz w wielkiej sprawie” był dla mnie dużym wyzwaniem nie tylko ze względu na cele, które sobie stawialiśmy, ale też ze względu na grupę odbiorców. Zastanawiałam się, na ile studentki, niebędące przecież terapeutkami, poradzą sobie w tak specyficznym środowisku. Pomimo tych obaw zdecydowałam się na udział w projekcie, ponieważ rzadko trafiają się takie inicjatywy, które dają studentom autentyczną szansę sprawdzenia swoich możliwości i zdobycia cennego doświadczenia.

Wybrane w wyniku dwuetapowej rekrutacji studentki wykazały się ogromnym zaangażowaniem, zarówno podczas szkoleń do nich skierowanych, które odbyły się w Instytucie Kultury Europejskiej UAM i w Szpitalu „Dziekanka” w Gnieźnie, jak i w trakcie przygotowywania scenariuszy do ich autorskich warsztatów.

W tygodniu, w którym realizowaliśmy warsztaty, dały się z kolei poznać jako znakomicie zorganizowany i zgrany zespół. To przesą-

dziło o sukcesie projektu. Sukcesu tego nie można mierzyć w żadnej skali, ale codzienna radość i ciekawość pacjentek, ich zaangażowanie w zajęcia były aż nadto widoczne i znalazły odzwierciedlenie w codziennych ankietach.

Dla mnie, jako koordynatorki projektu ze strony Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, najważniejszy był wkład tej inicjatywy w proces kształcenia. Oczywiście, studentki zyskały doświadczenie praktyczne, jednak wydaje mi się, że projekt dał im dużo więcej. Przez tych pięć dni udało nam się stworzyć, głównie dzięki współpracy studentek i pacjentek, przyjazną atmosferę, która umożliwiała integrację i zbudowanie wzajemnego zaufania. Empatii i otwarcia na drugiego człowieka – cech zbudowanych w tej atmosferze – nie można wpisać w CV, ale stanowią one kapitał, na którym można budować w przyszłości. Nacechowany niezwykle silnymi, ale pozytywnymi emocjami, finał projektu był tego najlepszym dowodem. Mogę zaryzykować tezę, że udało nam się zrealizować główne założenia projektu – integrację między różnymi środowiskami oraz stworzenie platformy pozwalającej na dzielenie się swoimi pasjami i refleksjami.

Uczestnictwo w projekcie dało mi pewność, że takie inicjatywy są potrzebne w procesie kształcenia. Dzięki naszym działaniom dla pacjentek Szpitala nie tylko zyskaliśmy praktyczne doświadczenie w animacji kulturowej (piszę my, ponieważ było to nowe przedsięwzięcie nie tylko dla studentek, ale i dla mnie), ale także mieliśmy czo- i pracochłonne, było satysfakcjonujące. Poza praktycznym

zastosowaniem wiedzy wynikającej z opanowania programu studiów, dawało szansę „zarażenia” innych swoją pasją.

Projekt „Mała rzecz w wielkiej sprawie” to nie tylko nauka przez doświadczenie, to również wspomnienie niesamowitej atmosfery, którą tworzyły pełne poświęcenia osoby. Wydaje mi się istotnym, aby kształcenie, zwłaszcza na kierunkach praktycznych związanych z kulturą, wzbogacić o tego typu inicjatywy. Pozwalają one dostrzec wykluczonych, budując w ten sposób społeczeństwo obywatelskie. Nie potrzeba dla nich wielkich nakładów finansowych, wystarczy odrobina pracy, a korzyści dla środowiska uniwersyteckiego i lokalnej społeczności są ogromne.



mgr Aldona Płachtij

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego w Gnieźnie

Fot. K. Wasilkiewicz

Moim zdaniem projekt realizowany na Oddziale Leczenia Uzależnień spełnił postawione przed nim cele. W perspektywie terapeutycznej jednymi z podstawowych założeń były kształtowanie pasji pomocnych w walce z nałogiem, budowanie motywacji wewnętrznej do podejmowania działań w obszarze kultury oraz stabilizowanie poczucia własnej wartości.

W momencie podjęcia abstynencji osoba uzależniona doświadcza ogromnej pustki. Przyjaciele i znajomi odsunęli się, rodzina przeżywa rozczarowanie i rozgoryczenie, w obszarze zawodowym często dochodzi do degradacji. Nałóg niszczy sprawczość, chęć podejmowania inicjatyw, motywację do doświadczania nowości, prowadząc stopniowo do utraty zainteresowań. Dlatego naszym celem było zmotywowanie pacjentek do poszukiwania hobby, rozwijania pasji, odkrywania siebie poprzez sztukę. Zamiłowanie do jakiegoś rodzaju działań może stać się jednym z czynników leczących w obszarze uzależnienia. Właśnie leczniczego wpływu

arteterapii i choreoterapii doświadczyły panie uczestniczące w zajęciach.

Wraz z całym zespołem terapeutycznym obserwowałam zmiany zachodzące w emocjach i funkcjonowaniu pacjentek, występujące w efekcie prowadzonych zajęć. Panie były przepełnione energią, sprawcze, kreatywne. Odzyskiwały radość życia. W czasie warsztatów rozwijały umiejętność współpracy, komunikatywność, decyzywność. Z relacji pacjentek wynika (efekty działania studentów były monitorowane terapeutycznie), że niektóre z nich po raz pierwszy korzystały z możliwości uczestnictwa w zabawie, rekreacji, radosnym działaniu bez używek. Część pań doświadczyła ekspresji w wyrażaniu własnych emocji, bez alkoholu. Atmosfera bezpieczeństwa, życzliwości i wsparcia, która została wypracowana przez studentki, sprzyjała budowaniu współpracy.

Wprowadzenie animacji kulturalnej w sferę oddziaływań terapeutycznych było pomysłem nowatorskim. Prowadzące warsztaty nie były profesjonalnymi tancerkami, kucharkami, fotografkami czy plastyczkami. Istniało ryzyko, że dorosłe kobiety będące pacjentkami Oddziału nie znajdą płaszczyzny porozumienia z grupą młodych studentek nienaznaczonych uzależnieniem. Właściwie nie do końca było wiadomo, jak pacjentki przyjmą grupę nowych osób, czy im zaufają, czy będą potrafiły otworzyć się na tyle, aby zaistnieć we wspólnym działaniu. Myślę jednak, że właśnie zaangażowanie studentek, ich entuzjazm i bezinteresowność w czynieniu dobra umożliwiły pacjentkom doświadczanie radości bez wspomagan

używkami. Mam nadzieję, że w efekcie warsztatów osoby uzależnione będą poszukiwać własnych zainteresowań, zamiłowań i pasji. Jestem przekonana również, że staną się odważniejsze w dążeniu do rozwijania talentów i zdolności. Ja sama, obserwując oddziaływanie warsztatów na samopoczucie pacjentek, utwierdziłam się w przekonaniu, że terapia uzależnień oparta tylko i wyłącznie na przepracowywaniu traum i kosztów uzależnienia zdaje się niepełna w swoich oddziaływaniach. Patrząc na przemianę pacjentek, jestem przekonana, że wspólne działanie, dobra energia pochodząca z tworzenia, kreatywność, zaangażowanie i radość to rzeczywiste czynniki leczące.



Zofia Kaczmarek

WYKAZ INSTYTUCJI KULTURY
W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIAT CHODZIESKI

Chodzieski Dom Kultury
ul. Strzelecka 15, 64-800 Chodzież
www.chdk.com.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Janusza Korczaka w Chodzieży
ul. St. Staszica 17 A, 64-800 Chodzież
www.mdkchodziej.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Margoninie
ul. Powstańców Wielkopolskich 15, 64-830 Margonin
www.kulturalnymargonin.pl

Szamociński Ośrodek Kultury
ul. 19 Stycznia 29 B, 64-820 Szamocin
www.szok-info.pl

POWIAT CZARNKOWSKO-TRZCIANECKI

Miejskie Centrum Kultury w Czarnkowie
ul. Kościuszki 60, 64-700 Czarnków
www.mck.czarnkow.pl

Trzcianecki Dom Kultury
ul. Broniewskiego 7, 64-980 Trzcianka
www.tdk.trzcianka.com.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Krzyżu Wlkp.
ul. Wojska Polskiego 11, 64-761 Krzyż Wlkp.
www.mgokkrzyz.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Wieleniu
ul. Dworcowa 1, 64-730 Wieleni
www.mgok-wielen.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Połajewie
ul. Obornicka 1, 64-710 Połajewo
www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-w-Polajewie

Gminny Ośrodek Kultury w Lubaszu
ul. Kościelna 4, 64-720 Lubasz
www.gok-lubasz.pl

Młodzieżowy Dom Kultury w Trzciance
ul. Sikorskiego 26, 64-980 Trzcianka
www.mdktrzcianka.pl

POWIAT GNIEŹNIEŃSKI

Miejski Ośrodek Kultury w Gnieźnie
ul. Łubieńskiego 11, 62-200 Gniezno
www.mok.gniezno.pl

Centrum Kultury „Scena To Dziwna” w Gnieźnie
ul. Roosevelta 42, 62-200 Gniezno
www.scenatodziwna.home.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kłecku
ul. Gnieźnieńska 8, 62-270 Kłecko
www.mgokklecko.naszgok.pl

POWIAT GOSTYŃSKI

Gostyński Ośrodek Kultury „Hutnik”
ul. Hutnika 4, 63-800 Gostyń
www.gok.gostyn.pl

Gminne Centrum Kultury i Rekreacji
im. Jana z Domachowa Bzdęgi w Krobi
ul. Powstańców Wlkp. 27, 63-840 Krobia
www.krobia.home.pl/mgok

Gminny Ośrodek Kultury w Piaskach
ul. Strzelecka 4, 63-820 Piaski
www.gokpiaski.webd.pl

POWIAT GRODZISKI

Centrum Kultury „Rondo” w Grodzisku Wielkopolskim
ul. Kolejowa 12, 62-065 Grodzisk Wielkopolski
www.ckrondo.pl

Centrum Kultury „Pod Wieżą” w Wielichowie
ul. Poczтовая 16, 64-050 Wielichowo
www.ckwielichowo.pl

POWIAT JAROCIŃSKI

Jarociński Ośrodek Kultury
Plac Festiwalu Muzyki Rockowej 1, 63-200 Jarocin
www.jokjarocin.pl

Galeria „Żerków”
ul. Mickiewicza, 63-210 Żerków
www.galeriazerkow.prv.pl

Gminny Ośrodek Kultury Jaraczewo
ul. Kolejowa 4, 63-233 Jaraczewo
www.gok.jaraczewo.pl

Dom Kultury w Kotlinie
ul. Powstańców Wlkp. 3 A, 63-220 Kotlin
www.domkultury.kotlin.com

KALISZ – MIASTO NA PRAWACH POWIATU

Centrum Kultury i Sztuki
ul. Łazienna 6, 62-800 Kalisz
www.ckis.kalisz.pl

Ośrodek Kultury Plastycznej „Wieża Ciśnień”
ul. Górnośląska 66 A, 62-800 Kalisz
www.wiezacisnien.kalisz.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Władysława Broniewskiego
ul. Fabryczna 13/15, 62-800 Kalisz
www.mdk.kalisz.pl

POWIAT KALISKI

Gminny Ośrodek Kultury w Blizanowie
Janków Pierwszy 101 A, 62-814 Blizanów
www.blizanow.naszgok.pl

Centrum Promocji i Kultury w Brzezinach
ul. Sienkiewicza 10/12, 95-060 Brzeziny
www.cpi-k-brzeziny.com.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Liskowie
ul. Ks. Blizińskiego 42 A, 62-850 Lisków
www.facebook.com/gok.wliskowie

Gminny Ośrodek Kultury w Opatówku
ul. Kościelna 2, 62-860 Opatówek
www.opatowek.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Zbiersku
Zbiersk-Cukrownia 237, 62-830 Zbiersk
www.facebook.com/MGOK.Zbiersk

POWIAT KĘPIŃSKI

Kępiński Ośrodek Kultury
ul. Władysława Broniewskiego 5, 63-600 Kępno
www.kok-kepno.org

Gminny Ośrodek Kultury w Perzowie
Perzów 77 A, 63-642 Perzów
www.gokperzow.pl

POWIAT KOLSKI

Miejski Dom Kultury i Kino w Kole
ul. Słowackiego 5, 62-200 Koło
www.mdk.kolo.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna w Dąbju
ul. 3-go Maja 4, 62-660 Dąbie
www.mgokibp.gminadabie.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kłodawie
ul. Kościelna 5, 62-650 Kłodawa
www.gok.klodawa.eu

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Przedczu
ul. Zamkowa 5, 62-635 Przedecz
www.gok.przedecz.com.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Babiaku
ul. Poznańska 2, 62-620 Babiak
www.gok-babiak.pl

KONIN – MIASTO NA PRAWACH POWIATU

Koniński Dom Kultury
Plac Niepodległości 1, 62-510 Konin
www.kdk.konin.pl

Młodzieżowy Dom Kultury w Koninie
ul. Przemysłowa 3 D, 62-510 Konin
www.mdkkonin.pl

Centrum Kultury i Sztuki w Koninie
ul. Okólna 47 A, 62-510 Konin
www.ckis.konin.pl

CKiS Dom Kultury „Oskard”
Al. 1 Maja 7 A, 62-510 Konin
www.ckis.konin.pl

POWIAT KONIŃSKI

Dom Kultury w Golinie
Plac Kazimierza Wielkiego 2, 62-590 Golina
www.dkgolina.pl

Miejsko-Gminne Centrum Kultury w Kleczewie
Al. 600-lecia 33, 62-540 Kleczew
www.centrum-kultury-kleczew.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Sompolnie
Plac Wolności 26, 62-610 Sompolno
www.mgok.sompolno.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Ślesinie
ul. Młodzieżowa 11, 62-561 Ślesin
www.mgok.slesin.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kazimierzu Biskupim
Plac Wolności 2, 62-530 Kazimierz Biskupi
www.gok.info.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kramsku
ul. Rynek 4 A, 62-511 Kramsk
www.gokramsk.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Brzeźnie
Brzeźno, ul. Główna 70 A, 62-513 Krzymów
www.facebook.com/gok.brzezno

Gminny Ośrodek Kultury w Skulsku
ul. Sikorskiego 5 A, 62-560 Skulsk
www.skulsk.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Wilczynie
ul. Rynek 14, 62-550 Wilczyn
www.gokwilczyn.pl

POWIAT KOŚCIAŃSKI

Kościański Ośrodek Kultury
ul. Adama Mickiewicza 11, 64-000 Kościan
www.kok.koscian.pl

Centrum Kultury Czempin
ul. Stęszewska 27, 64-020 Czempin
www.ck.czempin.pl

Centrum Kultury w Śmiglu
ul. Kościuszki 20, 64-030 Śmigiel
www.ck-smigiel.pl

POWIAT KROTOSZYŃSKI

Krotoszyński Ośrodek Kultury
ul. 56 Pułku Piechoty Wlkp. 18, 63-700 Krotoszyn
www.kok.krotoszyn.pl

Gminny Zespół Instytucji Kultury w Koźminie Wlkp.
ul. Floriańska 18 A, 63-720 Koźmin Wielkopolski
www.kultura.kozminwlkp.pl

Zdunowski Ośrodek Kultury
ul. Rynek 1 - Ratusz, 63-760 Zduny
www.zok.zduny.pl

Sulmierzycki Dom Kultury
ul. Strzelecka 10, 63-750 Sulmierzyce
www.sdk.net.pl

LESZNO – MIASTO NA PRAWACH POWIATU

Miejski Ośrodek Kultury w Lesznie
ul. B. Chrobrego 3 A, 64-100 Leszno
www.mok.leszno.pl

Centrum Kultury i Sztuki w Lesznie
ul. Narutowicza 69, 64-100 Leszno
www.ckisleszno.kei.pl

POWIAT LESZCZYŃSKI

Gminny Ośrodek Kultury Włoszakowice
ul. Kurpińskiego 29, 64-140 Włoszakowice
www.wloszakowice.pl

Samorządowy Ośrodek Kultury w Świąciechowie
ul. Śmigielska 1 A, 64-115 Świąciechowa
www.kultura-swieciechowa.pl

Rydziński Ośrodek Kultury
ul. Rynek 7, 64-130 Rydzyna
www.rok.rydzyna.pl

Gminne Centrum Kultury w Krzemieniewie
ul. Zielona 6, 64-120 Krzemieniewo
www.gck.krzemieniewo.pl

Centrum Kultury i Biblioteka w Osiecznej
Plac 600-lecia 6, 64-113 Osieczna
www.ckibosieczna.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Wijewie
ul. Powstańców Wlkp. 19, 64-150 Wijewo
www.facebook.com/gokwijewo

Gminny Ośrodek Kultury w Lipnie
ul. Powstańców Wielkopolskich 7, 64-111 Lipno
www.lipno.naszgok.pl

POWIAT MIĘDZYCHODZKI

Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury
im. Jana Daniela Janockiego w Międzychodzie
Plac Kościuszki 9, 64-400 Międzychód
www.bpikamiedzychod.pl

Sierakowski Ośrodek Kultury
ul. Poznańska 25, 64-410 Sieraków
www.sok.sierakow.pl

Kwileckie Centrum Kultury i Edukacji im. Floriana Mazurkiewicza
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 19, 64-420 Kwilcz
www.ckie.kwilcz.pl

Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna w Chrzypsku Wielkim
ul. Główna 22, 64-412 Chrzypsko Wielkie
www.gokchrzypsko.pl

POWIAT NOWOTOMYSKI

Gminny Ośrodek Kultury w Kuślinie
ul. Leśna 13, 64-316 Kuślin
www.gokkuslin.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Lwówku
Al. E. Szczanieckiej 56, 64-310 Lwówek
www.mgok.lwowek.com.pl

Nowotomyski Ośrodek Kultury
ul. Tysiąclecia 3, 64-300 Nowy Tomyśl
www.nok.home.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury „Taklamakan” w Opalenicy
Os. Centrum 11, 64-330 Opalenica
www.taklamakan.pl

Zbąszyńskie Centrum Kultury
ul. Powstańców Wlkp. 12, 64-360 Zbąszyń
www.zck.org.pl

POWIAT OBORNICKI

Obornicki Ośrodek Kultury
ul. Armii Poznań 18, 64-600 Oborniki
www.ook.oborniki.pl

Rogozińskie Centrum Kultury
ul. Wojska Polskiego 4, 64-610 Rogoźno
www.rck.rogozno.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Ryczywole
ul. Nowa 2, 64-630 Ryczywół
www.gok.ryczywol.pl

POWIAT OSTROWSKI

Centrum Kultury oraz Biblioteka Publiczna
Gminy i Miasta Nowe Skalmierzyce
ul. Mostowa 1, 63-460 Nowe Skalmierzyce
www.noweskalmierzyce.pl

Odolanowski Dom Kultury
ul. Bartosza 7, 63-430 Odolanów
www.odk.odolanow.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Raszkowie
ul. Koźmińska 8, 63-440 Raszków
www.mgok.net

Młodzieżowy Dom Kultury w Ostrowie Wlkp.
ul. Wolności 10, 63-410 Ostrów Wielkopolski
www.mdkostrow.pl

Ostrowskie Centrum Kultury
ul. Wolności 2, 63-400 Ostrów Wielkopolski
www.ockostrow.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Wysocku Wielkim
ul. Kościelna 52, 63-400 Wysocko Wielkie
www.gokwysocko.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Przygodzicach
ul. Wrocławska 52, 63-421 Przygodzice
www.gokprzygodzice.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Sieroszewicach
ul. Ostrowska 49, 63-405 Sieroszewice
www.sieroszewice.pl

Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka Publiczna w Sośniach
ul. Wielkopolska 29, 63-435 Sośnie
[www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-i-Gminna-Biblioteka-Publiczna-w-Sośniach-497299806995023](http://www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-i-Gminna-Biblioteka-Publiczna-w-Sozniach-497299806995023)

POWIAT OSTRZESZOWSKI

Centrum Kultury w Grabowie nad Prosną
ul. Klasztorna 12, 63-520 Grabów nad Prosną
www.grabownadproсна.com.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Mikstacie
ul. Chopina 1, 63-510 Mikstat
www.mgokmikstat.pl

Ostrzeszowskie Centrum Kultury im. Antoniego Serbeńskiego
ul. Gorgolewskiego 2, 63-500 Ostrzeszów
www.ock-ostrzeszow.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Brzezinach
ul. 1000-lecia 10, 62-874 Brzeziny
www.facebook.com/GOK.Brzeziny

Dom Kultury w Czajkowie
Czajków 181, 63-524 Czajków
www.czajkow-gmina.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Doruchowie
ul. Sportowa 3, 63-505 Doruchów
www.doruchow.pl

Kobylogórski Ośrodek Kultury
Plac Wiosny Ludów 2, 63-507 Kobyła Góra
www.kobyła-góra.pl

POWIAT PILSKI

Młodzieżowy Dom Kultury „ISKRA” w Pile
ul. Okrzei 9, 64-920 Piła
www.mdk.pila.pl

Regionalne Centrum Kultury – Fabryka Emocji w Pile
Plac Staszica 1, 64-920 Piła
www.rck.pila.pl

Ośrodek Upowszechniania Kultury w Wysokiej
Plac Powstańców Wielkopolskich 16, 89-320 Wysoka
www.ouk-wysoka.pl

Gminne Centrum Kultury w Łobzenicy
ul. Adama Mickiewicza 20, 89-310 Łobzenica
www.gck.lobzenica.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Białośliwiu
ul. Podgórna 47, 89-340 Białośliwie
www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-w-Bialosliewiu-1558112554505671

Ujski Dom Kultury
ul. Czarnkowska 32, 64-850 Ujście
www.udk.ujscie.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kaczorach
ul. Dworcowa 23, 64-810 Kaczory
www.gokk.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Wyrzysku
ul. Kościuszki 15, 89-300 Wyrzysk
www.mgokwyrzysk.pl

Dom Kultury w Miasteczku Krajeńskim
ul. Dąbrowskiego 39, 89-350 Miasteczko Krajeńskie
www.facebook.com/gdkmiasteczko

Centrum Upowszechniania Kultury w Szydłowie
64-930 Szydłowo
www.cuk.szydlowo.pl

POWIAT PLESZEWSKI

Gminne Centrum Kultury w Gizałkach
ul. Kaliska 21, 63-308 Gizałki
www.gizalki.pl/gminne-centrum-kultury.html

Gminny Ośrodek Kultury w Choczu
ul. Żeromskiego 2, 63-313 Chocz
www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-w-Choczu-1509709682615497

Gminny Ośrodek Kultury w Czerminie
Czermin 469, 39-304 Czermin
www.czermin.pl

Dom Kultury w Pleszewie
ul. Bogusza 1, 63-300 Pleszew
www.dkpleszew.pl

Gminne Centrum Kultury w Dobrzycy
ul. Koźmińska 10, 63-330 Dobrzyca
www.gck-dobrzyca.pl

POZNAŃ – MIASTO NA PRAWACH POWIATU

Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu
ul. Św. Marcin 80/82, 61-809 Poznań
www.ckzamek.pl

Wykaz instytucji kultury w Poznaniu jest dostępny na stronie
www.poznan.pl

POWIAT POZNAŃSKI

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Murowanej Goślinie
ul. Mściszewska 10, 62-095 Murowana Goślina
www.domkultury.murowana-goslina.pl

Gminny Ośrodek Kultury „Sokół”
ul. Gdyńska 47, 62-004 Czerwonak
www.gok-sokol.pl

Pobiedziski Ośrodek Kultury
ul. Kostrzyńska 21, 62-010 Pobiedziska
www.ok-pobiedziska.pl

Ośrodek Kultury w Swarzędzu
ul. Poznańska 14, 62-020 Swarzędz
www.ok-swarzedz.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kostrzynie
ul. Poznańska 33, 62-025 Kostrzyn
www.mgok-kostrzyn.pl

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Kleszczewie
ul. Poznańska 2, 63-005 Kleszczewo
www.facebook.com/GOKiS.Kleszczewo

Kórnicki Ośrodek Kultury
ul. Prowent 6, 62-035 Kórnik
www.kornickiosrodek kultury.pl

Mosiński Ośrodek Kultury
ul. Dworcowa 4, 62-050 Mosina
www.kultura.gmina.pl

Biblioteka Miejska im. Małgorzaty Musierowicz
Centrum Animacji Kultury w Puszczykowie
ul. Rynek 15, 62-040 Puszczykowo
www.biblioteka.iq.pl

Ośrodek Kultury w Luboniu
ul. Jana III Sobieskiego 97, 62-030 Luboń
www.oklubon.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Komornikach
ul. Stawna 7/11, 62-052 Komorniki
www.gokkomorniki.pl

Dom Kultury w Stęszewie
ul. Poznańska 22A, 62-060 Stęszew
www.domkulturysteszew.pl

Gminna Biblioteka Publiczna i Centrum Kultury w Dopiewie
ul. Konarzewska 12, 62-070 Dopiewo
www.bibldop.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Buku
ul. Dobieżyńska 27, 64-320 Buk
www.mgokbuk.pl

Gminny Ośrodek Kultury „Sezam” w Tarnowie Podgórnym
ul. Poznańska 96, 62-080 Tarnowo Podgórne
www.goksezam.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Rokietnicy
ul. Szamotulska 29, 62-090 Rokietnica
www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-w-Rokietnicy-1083104365085437

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las
ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las
www.osrodekkultury.pl

POWIAT RAWICKI

Gminne Centrum Kultury, Sportu, Turystyki i Rekreacji w Bojanowie
ul. Ratuszowa 10 A, 63-940 Bojanowo
www.gc.gminabojanowo.pl

Gminne Centrum Kultury i Rekreacji w Jutrosinie
ul. A. Mickiewicza 2, 63-930 Jutrosin
www.gckir.jutrosin.eu

Ośrodek Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej w Miejskiej Górcie
ul. Jana Pawła II 6, 63-910 Miejska Górka
www.osrodekkultury.info

Dom Kultury w Rawiczu
ul. Targowa 1, 63-900 Rawicz
www.dk.rawicz.pl

Ośrodek Kultury i Rekreacji w Pakosławiu
ul. Kolejowa 4, 63-920 Pakosław
www.pakoslaw.com

POWIAT SŁUPECKI

Miejski Dom Kultury w Słupcy
ul. Romualda Traugutta 5, 62-400 Słupca
www.mdkslupca.pl

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Zagórowie
ul. Wojska Polskiego 13, 62-410 Zagórow
www.mgokzagorow.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Łądku
ul. Rynek 26, 62-406 Łądek
www.gokladek.pl

Dom Kultury w Powidzu
ul. Park Powstańców Wielkopolskich 25, 62-430 Powidz
www.powidz.naszdomkultury.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Strzałkowie
ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 62-420 Strzałkowo
www.strzalkowo.naszgok.pl

POWIAT SZAMOTULSKI

Szamotulski Ośrodek Kultury Instytucja Kultury
ul. Dworcowa 43, 64-500 Szamotuły
www.szok.info.pl

Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Centrum Kultury Pniewy
ul. Strzelecka 11 A, 62-045 Pniewy
www.bibliotekapniewy.pl

Wroniecki Ośrodek Kultury
ul. Poznańska 59, 64-510 Wronki
www.wokwronki.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kaźmierzu
ul. Dworcowa 2, 64-530 Kaźmierz
www.gok-kazmierz.pl

POWIAT ŚREDZKI

Gminny Ośrodek Kultury w Nowym Mieście nad Wartą
ul. Poznańska 8 A, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą
www.goknowemiasto.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Krzykosach
ul. Główna 27, 63-024 Krzykosy
www.gokkrzykosy.com

Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna w Dominowie
ul. Centralna 10, 63-012 Dominowo
www.facebook.com/Gminny-Osrodek-Kultury-i-Biblioteka-Publiczna-w-Dominowie-493350210683786

Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Zaniemyślu
ul. Sienkiewicza 3, 63-020 Zaniemyśl
www.facebook.com/gokirzaniemysl

Ośrodek Kultury w Środzie Wlkp.
ul. 20 Października 30, 63-000 Środa Wlkp.
www.oksroda.pl

POWIAT ŚREMSKI

Centrum Kultury Książ Wlkp.
ul. Zakrzewska 15, 63-130 Książ Wlkp.
www.ck-ksiazwlkp.pl

Śremski Ośrodek Kultury
ul. Mickiewicza 77, 63-100 Śrem
www.sok.srem.pl

Brodnicki Dom Kultury
ul. Przykop 43, 87-300 Brodnica
www.bdk.brodnica.net

POWIAT TURECKI

Miejski Dom Kultury w Turku
ul. Kościuszki 13, 62-700 Turek
www.mdk.turek.pl

Centrum Kultury w Dobrej
ul. Dekerta 34, 62-730 Dobra
www.mgok.dobranet.pl

Gminy Ośrodek Kultury „Wozownia” w Brudzewie
ul. Kolnica 3, 62-720 Brudzew
www.okwozownia.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Przykonie
ul. Szkolna 7, 62-731 Przykona
www.bibliotekaprzykona.pl

Gminy Ośrodek Kultury we Władysławowie
ul. Rynek 23, 62-710 Władysławów
www.gok.wladyslawow.pl

Miejsko-Gminy Ośrodek Kultury w Tuliszkowie
ul. Buczka 2, 62-740 Tuliszków
www.mgok-tuliskow.pl

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna w Malanowie
ul. Kaliska 2, 62-709 Malanów
www.ckibp.malanow.pl

POWIAT WĄGROWIECKI

Gminny Ośrodek Kultury w Damasławku
ul. Żnińska 9, 62-110 Damasławek
www.damaslawek.pl

Gołaniecki Ośrodek Kultury
ul. Dr. Piotra Kowalika 1, 62-130 Gołańcz
www.golanczgok.pl

Miejski Dom Kultury w Wągrowcu
ul. Kościuszki 55, 62-100 Wągrowiec
www.mdkwagrowiec.pl

POWIAT WOLSZTYŃSKI

Wolsztyński Dom Kultury
ul. 5 Stycznia 20, 64-200 Wolsztyn
www.domkulturywolsztyn.pl

Filia Wolsztyńskiego Domu Kultury w Kębłowie
ul. Nowa 8, 64-223 Kębłowo
www.keblowo.pl

Gminne Centrum Kultury i Biblioteka w Przemęcie
ul. Jagiellońska 8, 64-234 Przemęt
www.gckib.org.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Siedlcu
ul. Zbąszyńska 19, 64-212 Siedlec
www.goksiedlec.pl

POWIAT WRZESIŃSKI

Miłosławskie Centrum Kultury
ul. Różowa 6, 62-320 Miłosław
www.mck.iswift.eu

Nekielski Ośrodek Kultury
ul. Wiosny Ludów 2 B, 62-330 Nekla
www.nok.nekla.eu

Wrzesiński Ośrodek Kultury
ul. Kościuszki 21, 62-300 Września
www.wok.wrzesnia.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Kołaczkowie
Plac Wł. Reymonta w Kołaczkowie, 62-306 Kołaczkowo
www.gokkolaczkowo.pl

Centrum Kultury, Sportu i Promocji w Pyzdrach
ul. Kaliska 25, 62-310 Pyzdry
www.pyzdry.pl

POWIAT ZŁOTOWSKI

Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej
Al. Piasta 26, 77-400 Złotów
www.zlotow.pl/Zlotowskie_Centrum_Aktywnosci_Spolecznej.html

Ośrodek Kultury w Jastrowiu
ul. Poznańska 50, 64-915 Jastrowie
www.okjastrowie.pl

Krajeński Ośrodek Kultury
ul. Rynek 1, 77-430 Krajenka
www.kok.krajenka.pl

Okoneckie Centrum Kultury
ul. Leśna 35, 64-965 Okonek
www.ockokonek.pl

Gminny Ośrodek Kultury w Lipce
ul. IV Dyw. Piechoty WP 2, 77-420 Lipka
www.goklipka.pl

Gminna Biblioteka Publiczna i Ośrodek Kultury w Tarnówce
ul. Zwycięstwa 51, 77-416 Tarnówka
www.facebook.com/Gminna-Biblioteka-Publiczna-i-Osrodek-Kultury-w-Tarnowce-894010537387677