

KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO

1. Nazwa projektu

Taniec najlepszym antydepresantem.

2. Zakres/kategoria

Rehabilitacja społeczna i zdrowotna

3. Termin realizacji

Od 1 lutego do 10 maja 2013 r. w każdy piątek w godz. 11³⁰-12³⁰

4. Miejsce realizacji

Budynek A Rudzkiego Zakładu Aktywności Zawodowej- Ruda Śląska ul.Główna11

5. Beneficjenci projektu

Grupa 25 pracowników niepełnosprawnych RZAZ.

6. Partner projektu

Śląska Szkoła Tańca w Bytomiu.

7. Cele projektu

- a. przełamywanie własnych barier nieśmiałości,
- b. polepszenie samopoczucia poprzez ruch, odreagowanie sytuacji stresowych i nagromadzonych emocji,
- c. pobudzanie własnej wyobraźni i kreatywnego myślenia,
- d. kształcenie umiejętności współdziałania z innymi osobami, współpracy z grupą,
- e. integrowanie Załogi wokół wspólnego celu,

8. Harmonogram działań

W każdy piątek w godz. 11³⁰ - 12³⁰

9. Budżet

Projekt realizowany w ramach budżetu RZAZ ze środków Zakładowego Funduszu Aktywności.

10. Oczekiwane efekty realizowanego projektu

- a. poprawa stanu zdrowia, w tym: układu krążenia, oddechowego, nerwowego,
- b. rozwój koncentracji, koordynacji i pamięci ruchowej,
- c. wzrost poczucia własnej wartości i satysfakcji z osiągniętego efektu.
- d. opanowanie podstawowych kroków tanecznych (Walc, Rumba, Czacza , Samba, Mambo, Jife),
- e. kreatywne wykorzystanie czasu wolnego,
- f. umiejętne stosowanie metod na odreagowanie napięcia, codziennego stresu,
- g. zwiększenie stopnia komunikacji społecznej

11. Ewaluacja

- a. indywidualne rozmowy z pracownikami opiniujące całość kursu,
- b. przeprowadzenie ankiety badającej stopień zadowolenia uczestników kursu.
- c. samodzielne prezentowanie układów tanecznych podczas publicznych imprez integracyjnych,