



## Prądniczanie opanowują sztukę gry na bębnach

2018-10-01

**Dzielnica IV Prądnik Biały od lipca prowadzi bezpłatne warsztaty bębniarskie. To jeden z projektów budżetu obywatelskiego, na który w zeszłym roku zagłosowali mieszkańcy tej dzielnicy. Na wspólne granie przychodzą dzieci, młodzież i rodzice. Mieszkańcom pomysł się spodobał i w tegorocznej edycji BO znów trafił na listę zadań do realizacji. Ci, którzy rozpoczęli przygodę z bębnami, będą mogli doskonalić swoje umiejętności w przyszłym roku.**

Warsztaty mają formę ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć dla dzieci, młodzieży i rodziców. Mogą na nie przychodzić nawet czterolatki. Nauka gry na bębnach pozwala poznać świat kultury etnicznej, rozwija poczucie rytmu i koordynację ruchową, uczy improwizacji i koncentracji, ułatwia relaks, a ponieważ prowadzona jest w grupach – kształtuje również takie postawy, jak otwartość na innych, współpraca czy wzajemność, pozwalając przełamać nieśmiałość i brak pewności siebie. Co ważne – szczególnie w przypadku dzieci i ludzi młodych – bębny pomagają spożytkować nadmiar energii, rozładować napięcie i stres, które negatywnie wpływają na młody organizm.

W trwających od lipca warsztatach wzięło już udział około 30 osób. Zajęcia będą prowadzone do końca tego roku (pierwszy cykl: 10 godzin warsztatów od lipca do września, drugi cykl: 10 godzin warsztatów od października do grudnia). Spotkania prowadzi muzykoterapeutka i pasjonatka muzyki afrykańskiej Katarzyna Zadora, która nie tylko potrafi fascynująco wprowadzić w korzenne rytmy, ale też udostępnia uczestnikom własne bębny.

Na warsztaty można zapisać się przez formularz umieszczony [na stronie MOPS](#), który jest realizatorem zadania.

Można to zrobić także osobiście w siedzibie Programu Aktywności Lokalnej „Sami dla siebie” przy ul. ks. K. Siemaszki 31. Tam też odbywają się wszystkie zajęcia.