



## Międzypokoleniowy most, czyli seniorzy i nastolatki razem na scenie

2023-10-15

**Do dziś, 15 października seniorzy 60+ i nastolatki 14+ mogą zgłaszać się do pierwszej edycji bezpłatnych warsztatów improwizacji. Warsztaty to okazja do pogłębiania samoświadomości, uczenia się akceptowania tego, na co nie mamy wpływu i integracji międzypokoleniowej, której często brakuje we współczesnym świecie.**

### Międzypokoleniowy most

Fundacja Czerwone Noski zainicjowała pilotaż programu „Międzypokoleniowy Most”, oparty na przekazaniu seniorom i nastolatkom wiedzy i umiejętności z zakresu improwizacji. Warsztaty stworzą wspólną przestrzeń do wyrażenia siebie, opowiedzenia o swoich doświadczeniach, marzeniach a także rozwoju kompetencji pomocnych w mierzeniu się z codziennymi wyzwaniami.

Polacy są drugim najszybciej starzejącym się społeczeństwem w Unii Europejskiej. Ostatnie badania demograficzne mówią, że w Polsce mamy więcej osób powyżej 60. roku życia niż poniżej 18. Jednocześnie obie grupy – seniorzy i nastolatki mówią, że czują się niewidzialni i pomijani w społeczeństwie. W badaniu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów” aż co czwarty senior deklaruje, że nie ma nikogo do kogo może zwrócić się po pomoc. Osoby starsze mówią o trudnościach w werbalizacji własnych potrzeb i dojmującej samotności oraz braku uczestniczenia w ich życiu osób z młodszych pokoleń. Z kolei z raportu „Młode Głowy” Fundacji Unaweza dowiadujemy się, że „ponad 52,4% badanych młodych odczuwa brak motywacji do działania, 28% z nich nie ma chęci do życia. Co trzeci młody człowiek (37,5%) czuje się samotny, a 32,5% nie akceptuje tego, kim jest i jak wygląda”.

### O projekcie

Fundacja Czerwone Noski zaprasza do udziału w bezpłatnych warsztatach seniorów 60+ i nastolatków 14+. **Można zapisać się poprzez [formularz online](#) lub stacjonarnie w krakowskim Klubie Wersalik. Na zgłoszenia organizatorzy czekają do 15 października. Projekt będzie prowadzony przez 4 miesiące metodą nauki poprzez doświadczenie i zakończy się finałowym otwartym pokazem z publicznością na dużej scenie.**

**Spotkania poprowadzą: Michał „Majkel” Iwanicki** – improwizator, komik, mim, instruktor improwizacji oraz pantomimy, kłown medyczny. W improwizacji od 2011 roku jako członek Grupy So Close, współtwórca Grupy Sic i Grupy Ludzi. Założyciel Fundacji Dom Komедii, członek Comedy Lab oraz kłown medyczny w Fundacji Czerwone Noski **oraz Marian Mateusz „Janek” Janusz** – recytator (uczestnik i laureat wielu ogólnopolskich konkursów), aktor, trener oraz improwizator z wieloletnim stażem, kłown medyczny w Fundacji Czerwone Noski. Doświadczenie w zakresie technik improwizacji oraz ich nauczania zdobywał jako członek i trener Teatru Improwizacji So Close, Grupy Z O.O. oraz Grupy Sic!. Aktualnie członek Grupy Ludzi, Teatru Improwizacji Pokój, Domu Komедii, Comedy Lab - Laboratorium Komедii oraz projektu LocoMotywy.

- Warsztaty improwizacji to z jednej strony świetna zabawa - otwarta atmosfera, pełna energii i



**Magiczny  
Kraków**

radości pozwala uczestnikom na oderwanie się od codziennych trosk i stresu. Z drugiej – to okazja by pozyskać umiejętności reagowania w nagłych i zaskakujących sytuacjach „tu i teraz”. Impro to nie wygłupianie się, a nauka działania bez przygotowania i planu, umiejętnego wykorzystania wszystkich dostępnych zasobów, jakie posiada człowiek – wiedzy, doświadczeń i intuicji, aby budować w sobie pewność, że będziemy potrafili zachować się tak, jak chcemy w sytuacji, w której się znajdziemy, niezależnie od tego, jaka ona będzie. Kto umie improwizować, poradzi sobie w każdej sytuacji – mówi Michał Iwanicki, koordynator projektu, aktor, trener i kłown medyczny.