«ИндиЯ рядом»:

танцевально-познавательный проект

Автор

- Увлекаюсь Индией и болливудскими танцами с 15,5 лет
- В благотворительности – более 11, 5 лет
- Запустила и веду проект «ИндиЯ рядом» с ноября 2020 года (как волонтер с компетенциями и как преподаватель)
- 33 года, замужем за индийцем, есть сын 6,5 лет

Целевая аудитория

- Люди, находящиеся в социальных и медицинских учреждениях

- Координаторы волонтерских групп и волонтеры, участвующие в тематических и поддерживающих занятиях
- Все желающие: люди с ОВЗ и без на дому

Актуальность и социальная значимость проекта

Люди в медицинских и социальных учреждениях сталкиваются с потребностями в:

- большем объеме осмысленной и приятной физической нагрузки в атмосфере, не связанной с привычной обстановкой
- социализации и поддерживающем общении со стороны дружелюбной внешней среды
- преодолении неуверенности и страхов
- расширенном доступе к отобранному и качественно поданному контенту.

Эти потребности резко обострились в период ковидных ограничений за последние 3 года.

Каждый блок проекта направлен на их удовлетворение.

Актуальность и социальная значимость проекта

Мероприятия проекта также помогают:

- **вовлечь координаторов и волонтеров из добровольческих групп в полезную и приятную активность во благо подопечным.**
- **всем желающим получить поддержку сообщества, улучшить уровень жизненной энергии, расслабиться и укрепить здоровье.**

Цели

1. Повышение качества жизни участников мероприятий

2. Укрепление отношений с дружественной страной Индией

Задачи

1. Дать участникам вспомнить, узнать, освоить и закрепить двигательные навыки для здоровья и удовольствия

2. Научить участников работать с внутренними ресурсами, поддерживать себя с помощью простых практик

3. Расширить диапазон возможностей участников с помощью упражнений по развитию эмоционального интеллекта и актерского мастерства в доступной форме

4. Рассказать и помочь участникам вспомнить, узнать и усвоить знания о дружественной стране с богатейшей историей и культурой, укрепить связи

5. Подарить участникам инструменты и способы самовыражаться и проявлять себя с радостью

Мероприятия

1) «ИндиЯ на пальцах» и «Болливуд без границ»: занятия для взрослых с особенностями, а также пожилых людей в учреждениях и на дому

2) «ИндиЯ в ладошках» и «Заводной Болливуд»: занятия для «нормотипичных» детей и детей с особенностями в учреждениях и на дому

3) «ИндиZoomствие», «Зарядись Болливудом», «На расслабИНке»: занятия по болливудским танцам для широкой аудитории

4) «Люди в Болливуде»: постановка танцевальных номеров для отдельных учреждений

5) «ИндиЯ нон-стоп»: индивидуальные консультации после занятий для отдельных участников

6) «Диско Рани»: концертные номера и запись клипов для просмотра и выбора танцев

7) Продвижение проекта: выступления и мастер-классы, в частности на международных площадках

Из чего состоят занятия?

Приветствие

Разминка и танцы

Изучение жестов и слов

Просмотр развлекательных и познавательных видеоклипов

Презентации об Индии, переводы песен

Викторины, работа с индийскими пословицами, цитатами

Упражнения для поддержки и самопомощи

Актерская игра: имитация звуков, сторителлинг «Индийский театр»

Раскрашивание заранее подобранных и распечатанных раскрасок

Демонстрация сувениров, вещей и продуктов в объеме

Завершение занятия, благодарности

Итоги 2020-2023

Почти 390 мероприятий, большинство из которых проводились онлайн

(из них около **40 %** как волонтер, остальные – как преподаватель)

Более **150** учреждений и мероприятия на дому в **49** субъектах РФ, а также с гражданами других стран (Казахстан, Словения, Чехия)

На каждом мероприятии:

от **1** до **20+** учреждений;

от **1** до **80+** уникальных участников от учреждений

Каждое мероприятие длится от **5** минут до **2** часов, чаще всего **1** час

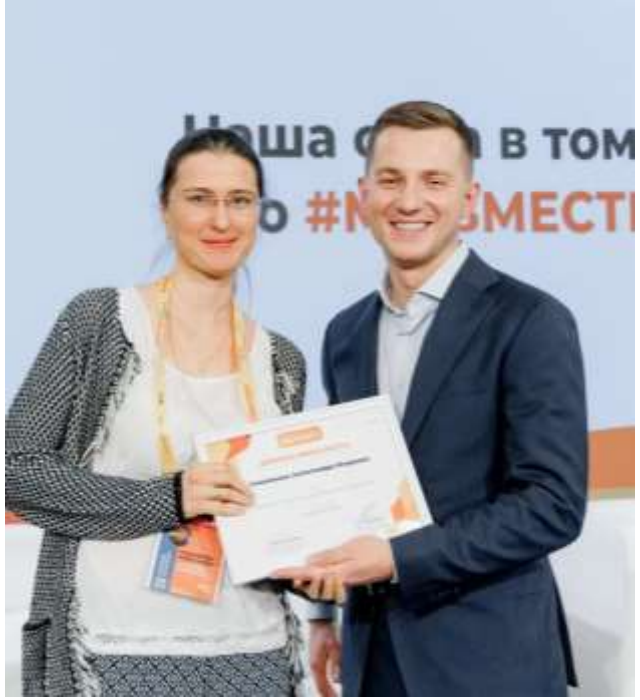
Ссылки и отзывы

Список постов и публикаций (сайты, соцсети, Яндекс-Дзен, блоги) учреждений и партнерских НКО https://disk.yandex.ru/i/mTgKe-FbzZlbgQ

Отзывы от сотрудников учреждений: https://disk.yandex.ru/d/Jr9Bcj_YVW8uog

Отзывы волонтеров и других участников на дому о поддерживающих занятиях https://disk.yandex.ru/i/qnBV0DXydgMqKA

Ролик: https://vk.com/pni_kumertay?z=video-174161227_456239034%2F12f7171d510684db7e%2Fpl_post_-174161227_802



ПРИЗНАНИЕ ПРОЕКТА

- ✓Победитель регионального этапа (по Москве) в номинации «Здоровье нации» (категория «Волонтеры») Международной премии «Мы вместе» 2022.
- ✓Вошел в ТОП-7 номинации «Здоровье нации» (категория «Волонтеры») в финале Международной премии «Мы вместе» 2022.

УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЯХ И КОНКУРСАХ

Bollywood Dance Fest – диплом за первое место в номинации Соло. Взрослые 2. Традиционный Болливуд. Дебют

Международный конкурс восточного танца Dance Fest 2023 – диплом за второе место в номинации Взрослые_Соло_Калейдоскоп

Международный фестиваль-конкурс исполнителей индийского танца Nataraja 2023, Индия Фест 2023, Фестиваль-конкурс Холи Мела 2023 – дипломы и благодарность за участие

ПАРТНЕРЫ

Разовые и серийные программы, волонтерский проект «Даниловцы онлайн»

Даниловцы
Добровольческое движение

Серия «Болливуд на Кузбассе: танцуют все», направление «Простые четверги»

Благо Дарю
Региональный центр развития добровольчества

Цикл «Индия в радость», направление «Видеоволонтерство»

Старость в радость

Волонтерский цикл «Индия на пальцах» - напрямую с учреждением

Занятия серии «Зарядись Болливудом» для участниц Миндального клуба – сообщества помощи женщинам с раком молочной железы

Pro bono мастер-класс программы «Болливуд без границ»

Inclusive Dance
благотворительный фонд

Pro bono мастер-класс программы «Индия в ладошках»

DE ТИ PRO +

Просто люди

Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक सम्बंध परिषद्

Цикл «Инклюзивная Индия», грантовая программа «Простыми словами»

ИНСТИЛЬ

Pro bono мастер-класс программы «Болливуд без границ»

I ♥ life
Я люблю жизнь
Благотворительный фонд

Перспективы

1. Продолжение и развитие циклов в уже задействованных учреждениях.
2. Развитие проекта в новых учреждениях за счет сотрудничества с партнерскими НКО и новыми организациями.
3. Увеличение постановок танцев для проживающих и пациентов учреждений.
4. Привлечение к участию в занятиях большего количества индийцев из разных сфер.
5. Расширение информационного обеспечения проекта и обмена опытом.
6. Запуск очных занятий в учреждениях, где позволяют правила допуска и удаленность субъекта.
7. Создание инклюзивной танцевальной студии NACHALO для всех желающих вне учреждений на льготной основе.
8. Проведение индивидуальных занятий для всех желающих для повышения компетенций и привлечения материальных ресурсов, что позволит проводить больше волонтерских занятий для НКО.
9. Запись видеоуроков широкой направленности.