



**PROGRAM „ALTERNATYWNYCH” ZAJĘĆ CYKLICZNYCH
 MŁODZIEŻOWEGO CENTRUM PROFILAKTYKI - ZAJĘCIA BEZPŁATNE DLA MŁODZIEŻY (13-22 LATA)**

Termin	Zajęcia
<p><u>Umówienie</u> <u>telefoniczne</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>PUNKT KONSULTACYJNY DLA RODZICÓW i MŁODZIEŻY</u></p> <p>Spotkania indywidualne i rodzinne - dotyczące różnych trudności i problemów młodzieży oraz rodziców nastolatków. Na godzinę spotkania prosimy umówić się telefonicznie w biurze pod tel. 65 5297494 , kom. 601564336 lub mailem na adres: nasza@alternatywa.leszno.pl</p> <p>Uwaga: Możliwe jest umówienie konsultacji na wybrany dzień tygodnia - po uzgodnieniu telefonicznym.</p>
<p><u>Poniedziałek</u> 16.00-18.00</p>	<p style="text-align: center;"><u>GRUPA WSPINACZKOWA – TRWA NABÓR</u></p> <p>Chcesz się nauczyć technik wspinania? Zaczynj swoją przygodę ze wspinaczką u nas na BEZPŁATNEJ ścianie wspinaczkowej - a potem zdobywaj szczyty! Żeby zapisać się , przyjdź lub zadzwoń – 65 52974 94, 697983437, w godz. 8.00 – 15.00, wyślij maila, napisz na facebooku.</p>
<p><u>Poniedziałek</u> 18.00-20.00</p>	<p style="text-align: center;"><u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU - „GITARA I JA”</u></p> <p>Jeśli chcesz nauczyć się gry na gitarze lub doskonalić swoje umiejętności gry- zapraszamy!!! Zabierz swój instrument i przyłącz się do nas. Jeśli nie posiadasz własnej gitary- użyczymy.</p>
<p><u>Poniedziałek</u> 18.00-21.00</p>	<p style="text-align: center;"><u>I GRUPA „POZNAJ SIEBIE”</u></p> <p>Podczas zajęć poznasz swoje mocne strony, a także dowiesz się jak osiągnąć sukcesy i być zadowolonym z życia. Nauczysz się rozwiązywać konflikty i radzić sobie z różnymi trudnościami. Poznasz techniki radzenia sobie ze stresem, techniki odmawiania, nauczysz się autoprezentacji oraz sposobów jak realizować swoje marzenia akceptując siebie. W godz. 18.00-20.00 - praca w grupie, w godz. 20.00-21.00 - praca w podgrupach.</p>
<p><u>Wtorek</u> 16.00-18.00</p>	<p style="text-align: center;"><u>GRUPA PARATEATRALNA</u></p> <p>Dla wszystkich osób, które pragną wyrazić siebie przez ruch, gest, mimikę... Zapraszamy na zajęcia alternatywnej formy teatralnej- prateatru, która jest formą wyzwolenia emocji, rozwijającą spontaniczność i zdolność twórczego myślenia. W czasie zajęć przygotowujemy happeningi, etiudy, które będą prezentowane podczas różnych imprez, spektakli itp.</p>
<p><u>Wtorek</u> 18.00-21.00</p>	<p style="text-align: center;"><u>II GRUPA „POZNAJ SIEBIE”</u></p> <p>Podczas zajęć poznasz swoje mocne strony, a także dowiesz się jak osiągnąć sukcesy i być zadowolonym z życia. Nauczysz się rozwiązywać konflikty i radzić sobie z różnymi trudnościami. Poznasz techniki radzenia sobie ze stresem, techniki odmawiania, nauczysz się autoprezentacji oraz sposobów jak realizować swoje marzenia akceptując siebie. W godz. 18.00-20.00 - praca w grupie, w godz. 20.00-21.00 - praca w podgrupach.</p>

<p>Środa 17.00-20.00</p>	<p><u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU KUGLARSKIM/ FIRE SHOW</u> Podczas zajęć masz okazję poznać podstawy i nauczyć się żonglowania piłkami, maczugami, obręczami; poznasz triki na takich sprzętach jak diabolo, flower stick, poi. Możesz uczestniczyć w zajęciach Fire show- tańca z ogniem i występować w niesamowitych spektaklach ogniowych(obejrzyj pokazy na facebooku) . Zajęcia kuglarskie to nie tylko dobra zabawa- kuglarstwo pozwala na doskonalenie umiejętności w zakresie koordynacji wzrokowo- ruchowej, poczucia rytmu i refleksu. Ponadto żonglerka usprawnia synchronizację między półkulami mózgu, co pomaga w nauce.</p>
<p>Czwartek 16.30.-18.30</p>	<p><u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU – DZIENNIKARSKA</u> Masz ciekawe pomysły, chcesz rozwijać swoją kreatywność, interesujesz się sprawami innych i tym, co dzieje się wokół Ciebie, a do tego lubisz pisać lub fotografować ? Przyłącz się do nas i poznawaj tajniki dziennikarstwa. Będziesz brał udział w: sondach ulicznych, wywiadach, reportażach, tworzeniu filmów i wielu innych działaniach wynikających także z Twoich pomysłów! Grupa dziennikarska „Młodzi Alternatywni” publikuje swoje reportaże raz w miesiącu i inne formy dziennikarskie na łamach gazety lokalnej „ABC.</p>
<p>Czwartek 18.30.-20.30</p>	<p><u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU BĘBNIARSKIM „SOUND OF THE NATURE” TRWA NABÓR</u> Jeśli chcesz poznać nietypowe instrumenty afrykańskie tj. djembe, posłuchać ich brzmienia, nauczyć się grać- zostań uczestnikiem naszych zajęć! Przyjdź, zarazimy Cię pasją do muzyki etnicznej oraz kultury afrykańskiej. Żeby zapisać się , przyjdź lub zadzwoń – 65 5297494, 697983437 w godz. 8.00 – 15.00, wyślij maila, napisz na facebooku.</p>
<p>Piątek 16.30-18.30</p>	<p><u>JIU - JITSU - SZTUKA WALKI i SAMOOBRONY</u> JIU- JITSU / KRAV MAGA to sztuka walki, izraelski system <u>samoobrony</u> i walki wręcz. System bazuje na podstawowych odruchach obronnych człowieka. Jiu - jitsu nie jest sportem, ponieważ z założenia służy samoobronie, nie ma w niej współzawodnictwa. Podstawowym celem zajęć jest nauczenie przewidywania sytuacji zagrożeń, ich unikania, przytomności umysłu i działania w stresie.</p>
<p>Aktualne terminy wyjść podane będą na stronie internetowej placówki</p>	<p><u>GRUPA SURVIVAL – „SZKOŁA PRZETRWANIA” – Wyjścia w teren</u> Jak przetrwać w ekstremalnych warunkach? W programie teoria i praktyka poruszaniu się w terenie na orientację, udzielaniu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, sprawdzeniu własnej kondycji w dziewiczym terenie, chodzenie po bagnach (wakacje) i wiele innych.</p>
<p>Uwaga!!! WOLONTARIAT</p>	<p>Chcesz zrobić w życiu coś dobrego dla innych, masz twórcze pomysły, chciałbyś prowadzić swoją grupę - to znaczy, że dobrze trafiłeś. Wolontariusze prowadzą zajęcia, biorą udział w organizowaniu i prowadzeniu imprez, akcji charytatywnych, pomocowych oraz udzielają korepetycji. Zapraszamy także do grupy WOLONTARIUSZY pomagających w nauce osobom w wieku 13-20 lat. Jeśli łatwo przychodzi Ci nauka i chcesz pomóc innym w nauce różnych przedmiotów –ZAPRASZAMY! Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy z biurem.</p>

