



Wydarzenie współfinansowane przez Miasto Leszno

**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 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> 17.00-19.00</p>	<p 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> 17.00-19.00</p>	<p 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. 17.00-19.00 - praca w grupie, w godz. 19.00-20.00 - praca w podgrupach.</p>
<p><u>Wtorek</u> 17.00-18.00</p>	<p 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> 18.00-20.00</p>	<p 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>



MŁODZIEŻOWE CENTRUM PROFILAKTYKI "ALTERNATYWA"



ul. Jana Pawła II 6, 64-100 LESZNO
tel. 529 74 94 (90), fax 529 79 29
e-mail: nasza@alternatywa.leszno.pl
www.alternatywa.leszno.pl

Wydarzenie współfinansowane przez Miasto Leszno

Środa 17.00-20.00	<u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU KUGLARSKIM/ FIRE SHOW</u> Podczas zajęć masz okazję poznać podstawy i nauczyć się żonglowania piłkami, maczugami, obręczami; poznasz tricki 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)
Czwartek 16.00.-18.00	<u>WOLONTARIAT + POMYSŁY</u> 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.
Czwartek 17.00.-19.30	<u>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU BEBNIARSKIM</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 instrumentów perkusyjnych.
Piątek 16.30-18.30	<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.
Piątek 17.00-19.00	<u>GRUPA DZIENNIKARSKO- PROJEKTOWA</u> Jesteś kreatywny, masz ciekawe pomysły, 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!
Piątek 18.30- 20.30	<u>GRUPA WSPINACZKOWA</u> Chcesz się nauczyć technik wspinania, asekuracji? Może chciałbyś spróbować sportu z domieszką ekstremalnych doznań? Zaczynij swoją przygodę ze wspinaczką u nas na BEZPŁATNEJ ścianie wspinaczkowej - a potem zdobywaj szczyty!