

Bezpłatne, ciekawe, służące rozwojowi i wzmocnieniu poczucia własnej wartości

zajęcia dla młodzieży w wieku 13-22 lata.

Rodzicu - zaprosz swoje Dziecko do ALTERNATYWY

Młodzieżowe Centrum Profilaktyki „Alternatywa” organizuje bezpłatne zajęcia dla młodych osób w wieku 13-22 lata – **organizujemy także grupę dla młodzieży w wieku 12 lat**). Od poniedziałku do piątku w godzinach popołudniowych prowadzimy ciekawe spotkania grupowe, codziennie inne. Państwa Dzieci mogą u nas m.in.: nauczyć się gry na gitarze i bębnach, poznać tajniki żonglerki, zagłębić się w sztuce dziennikarstwa, skosztować teatru, spróbować wspinania się, poznać tajniki samoobrony i survivalu, wziąć udział w spektakularnych projektach i uzyskać pomoc w trudnych sytuacjach. Mogą także włączyć się w działania wolontariacie i zrobić coś ważnego dla drugiego człowieka – np. uruchamiamy grupę wolontariacką – której uczestnicy będą uczyć języka polskiego osoby pracujące w Lesznie, które przyjechały z innych krajów – np. Ukrainy, mogą wspierać dzieci w Rodzinach, pomagać w nauce młodzieży z trudnościami w różnych przedmiotach, brać udział w imprezach i akcjach. Podpisujemy umowy wolontariacie

„Alternatywne” zajęcia to nie tylko sposób na nudę i oderwanie się od komputera- to przede wszystkim czas spędzony na poznawaniu nowych ludzi i odkrywaniu w sobie mocnych stron, talentów, radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez używek, przemocy czy szkodzenia sobie. Młodzież uczestnicząca w spotkaniach rozpoczyna pracę nad sobą, w tym poprawę relacji z rówieśnikami i rodzicami, rozbudza w sobie zainteresowania i wiarę we własne możliwości, zwraca uwagę na dobro swoje i innych osób. Zajęcia prowadzone są przez pedagogów – terapeutów oraz instruktorów grup.

To szansa na rozwój, wspaniałą przygodę i nowe przyjaźnie - warto spróbować – to nic nie kosztuje – program „Alternatywy” jest finansowany ze środków Miasta Leszna oraz Krajowego Bura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Zapraszamy także Rodziców na spotkania indywidualne i grupowe na różne tematy dotyczące np. postępowania z nastoletnimi dziećmi w różnych sytuacjach – np. jak ustrzec dziecko przed uzależnieniami – od internetu, środków odurzających, wzmocnić wiarę w siebie (np. osoby nieśmiałe) i inne. Zapisy na spotkania indywidualne i podane tematyki –podane są w kontakcie poniżej. Zapraszamy!

Poniżej przedstawiamy harmonogram nieodpłatnych zajęć dla młodych osób

w wieku 13-22 lata:

Poniedziałek 17.00-19.00 GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU - „GITARA i JA”

Nauka gry na gitarze i doskonalenie swoich umiejętności - zapraszamy!!!(użyczamy na zajęciach gitary) – jeżeli posiadacie Państwo gitary, których nikt nie używa, a chcielibyście przeznaczyć je nieodpłatnie dla osób chcących z nich skorzystać – chętnie przyjmiemy.

Poniedziałek 17.00-19.00 I GRUPA „POZNAJ SIEBIE”

Podczas zajęć młodzi ludzie poznają swoje mocne strony, a także zdobywają wiedzę jak osiągnąć sukcesy i być zadowolonym z życia. Nauka rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z różnymi trudnościami np. stresem, autoprezentacja oraz sposoby jak realizować swoje marzenia akceptując siebie. W godz. 18.00-20.00 - praca w grupie, w godz. 20.00-21.00 - praca w podgrupach.

Wtorek 17.00-18.00 GRUPA PARATEATRALNA

Dla wszystkich osób, które pragną wyrazić siebie przez ruch, gest, mimikę. Zapraszamy na zajęcia alternatywnej formy teatralnej- parateatru, 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.

Wtorek 18.00-20.00 II GRUPA „POZNAJ SIEBIE”

Środa 17.00-20.00 GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU KUGLARSKIM/ FIRE SHOW Podczas zajęć młode osoby poznają podstawy i uczą się żonglowania piłkami, maczugami, obręczami; poznają triki na takich sprzętach jak diabolo, flower stick, poi, show- tańca z ogniem i występować w niesamowitych spektaklach ogniowych.(można obejrzeć pokazy na facebooku)

Czwartek 17.00.-19.00 GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU BĘBNIARSKIM „SOUND OF THE NATURE”

Poznanie nietypowych instrumentów afrykańskich tj. djembe, słuchanie ich brzmienia, nauka gry! Przyjdź, zarazimy Cię pasją do muzyki etnicznej oraz kultury afrykańskiej.

Piątek 17.00-19.00 GRUPA DZIENNIKARSKO- PROJEKTOWA

Jesteś kreatywny, masz ciekawe pomysły, interesujesz się sprawami innych i tym, co dzieje się wokół Ciebie, a może lubisz pisać lub fotografować?...? Dołącz do nas! Weź udział w ciekawych projektach, wspólnie zrealizujemy Twoje pomysły, rozwijaj się w kierunku dziennikarstwa.–Jak nie spróbujesz, nie dowiesz się czy to droga dla Ciebie

Piątek16.30-18.30 JIU – JITSU i KRAV MAGA - SZTUKA WALKI i SAMOOBRONY

Ju -jitsu to sztuka walki, izraelski system samoobrony 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 18.30- 20.30 GRUPA WSPINACZKOWA

Nauka technik wspinania się i asekuracji na naszej ścianie wspinaczkowej. Wiele ekstremalnych wrażeń pod okiem instruktora. Spróbuj a potem zdobywaj szczyty! Po uzyskaniu dofinansowania z projektów organizujemy także wyjazdy w skałki, gdzie można wspiąć się na wysokość 6-8 piętra!

WOLONTARIAT

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! Możesz także pomóc w nauce języka polskiego osobom, które przyjechały z innych krajów oraz dzieciom w Rodzinach Zastępczych. Podpisujemy umowy wolontariackie . Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy z biurem.

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu 65 529 74 94,

kom. 697983437 w godzinach 08.00- 15.00

oraz mailem: nasza@alternatywa.leszno.pl

W biurze ul. Al. Jana Pawła II 6, Leszno

i na profilu placówki

[https://www.facebook.com/ MCP-Alternatywa-Leszno/](https://www.facebook.com/MCP-Alternatywa-Leszno/)

Projekt współfinansowany przez Miasto Leszno