



WOJEWODA WIELKOPOLSKI



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](mailto:nasza@alternatywa.leszno.pl)  
[www.alternatywa.leszno.pl](http://www.alternatywa.leszno.pl)



Wydarzenie współfinansowane przez Miasto Leszno oraz ze środków Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Wojewody Wielkopolskiego

## PROGRAM ZAJĘĆ 2024

**ZAJĘCIA ODBYWAJĄCE SIĘ W MŁODZIEŻOWYM CENTRUM  
PROFILAKTYKI „ALTERNATYWA”- BEZPŁATNE! – dla młodych osób  
w wieku 11-22 lata**

<p><b>Umówienie telefoniczne</b></p>	<p><b>PUNKT KONSULTACYJNY DLA RODZICÓW I MŁODZIEŻY</b></p> <p>Spotkania indywidualne i rodzinne – dotyczące różnych trudności i problemów młodzieży oraz rodziców nastolatków. Na godzinę spotkania prosimy umówić się w biurze lub pod tel. kom. 601 564 336, mailem na adres: <a href="mailto:nasza@alternatywa.leszno.pl">nasza@alternatywa.leszno.pl</a></p> <p>Uwaga: Możliwe jest umówienie konsultacji na wybrany dzień tygodnia – po uzgodnieniu telefonicznym</p> <p>tj. do południa (8.00-15.00) i na popołudnie-wieczór w godz. 15.00-20.00</p>
<p><b>Poniedziałek 18.00-20.00</b></p>	<p><b>GRUPA GITAROWA</b></p> <p>Jeśli chcesz nauczyć się gry na gitarze lub doskonalić swoje umiejętności gry- zapraszamy!!! Udostępnimy gitary do ćwiczeń!</p>
<p><b>Wtorek 16.00-18.00</b></p>	<p><b>GRUPA POZNAJ SIEBIE Z ELEMENTAMI PARATEATRU</b></p> <p>Podczas zajęć poznasz swoje mocne strony, a także dowiesz się jak osiągnąć sukcesy i być zadowolonym z życia. Poznasz techniki autoprezentacji, pracy z ciałem – sposoby wyrażanie siebie poprzez ruch, gest, mimikę. Wykorzystanie formy wyzwolenia emocji, rozwijającej spontaniczność i zdolność twórczego myślenia – możesz też wziąć udział w spektaklu bez słów!!</p>
<p><b>Wtorek 18.00-20.00</b></p> <p>zajęcia w grupie 20.00 do 21.00 wzmocnione oddziaływanie w małych grupach</p>	<p><b>GRUPA „POZNAJ SIEBIE”</b></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 i doceniając swoje mocne strony.</p>
<p><b>Środa</b></p>	<p><b>GRUPA TWÓRCZEGO ROZWOJU O PROFILU KUGLARSKIM/ FIRE SHOW</b></p> <p>Podczas zajęć masz okazję poznać podstawy i nauczyć się żonglowania piłkami,</p>



**Wydarzenie współfinansowane przez Miasto Leszno oraz ze środków Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Wojewody Wielkopolskiego**

18:00-20:00	maczugami, obręczami; poznasz tricki na takich sprzętach jak diablo, 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	<p align="center"><b>GRUPA „POZNAJ SIEBIE I INNYCH”</b></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.</p>
dodatkowo w soboty ( po uzgodnieniu na grupie)	<p align="center"><b>GRUPA FIRE SHOW</b></p> <p>Na zajęciach młodzi ludzie przede wszystkim doskonalą umiejętności techniczne na sprzętach ogniowych typu: poi, kij ogniowy, kij ogniowy całopalny, iskrowniki, kij iskrownik, wachlarze, parzydła, płomyki, ćwiczą ruch sceniczny, tworzą własne układy taneczne i scenariusze widowiska, dobierają muzykę do widowiska, przygotowują kostiumy i charakteryzację, uczą się organizacji, myślenia konstruktywnego i działania w grupie pod wpływem presji czasu. Uwaga grupa zaawansowana, dla początkujących zalecamy grupę kuglarską.</p>
dodatkowo (zapisy telefoniczne) na warsztaty	<p align="center"><b>WARSZTATY FOTOGRAFICZNO-FILMOWO - DZIENNIKARSKIE</b></p> <p>Zapraszamy na 2-godzinne Warsztaty Medialne dla Młodzieży „Moje Miejsce” obejmujące naukę podstaw fotografii i dziennikarstwa telewizyjnego. Zajęcia poprowadzi zawodowy operator kamery TVP Poznań Piotr Majdrowicz. W ramach zajęć m in. tematy tj: budowa scenariusza i realizacja sceny filmowej, realizacja prób autorskich miniatur filmowych. Warsztaty prowadzone w ramach porozumienia dofinansowane przez WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE</p>
<u>ZGŁOSZENIE</u> <u>Prowadzenie</u> <u>korepetycji,</u> <u>udział w akcjach</u> <u>- po ustaleniu</u> <u>terminów</u>	<p>Chcesz zrobić w życiu coś dobrego dla Innych, masz twórcze pomysły, chciałbyś prowadzić swoją grupę – to znaczy, że dobrze trafiłeś! <b>Wolontariusze</b> prowadzą zajęcia, biorą udział w organizowaniu i prowadzeniu imprez, akcji charytatywnych, pomocowych (również popołudniu, soboty i niedziele).</p> <p>Zapraszamy także do grupy WOLONTARIUSZY pomagających w nauce osobom w wieku 12-20 lat. Jeśli łatwo przychodzi Ci nauka i chcesz pomóc innym w nauce różnych przedmiotów – ZAPRASZAMY!</p>



Wydarzenie współfinansowane przez Miasto Leszno oraz ze środków Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Wojewody Wielkopolskiego

**ZAPRASZAMY DO ZAPISU NA GRUPY i WARSZTATY poniżej:**

Osoby zainteresowane uczestnictwem w grupach i warsztatach proszone są o zapisy:

pod numerem telefonu 65 529 74 94, kom. 601564336, kom 697983437

lub poprzez wiadomość mailową [nasza@alternatywa.leszno.pl](mailto:nasza@alternatywa.leszno.pl)

i na stronie facebooka [MCP ALTERNATYWA LESZNO](https://www.facebook.com/MCP.ALTERNATYWA.LESZNO)

**Prosimy śledzić stronę na facebooku – tam informować będziemy o możliwych zmianach godzin i dodatkowych zajęciach!**

**Zapraszamy !!!**

**ZAMIAST SIĘ NUDZIĆ – MASZ „ALTERNATYWĘ”!!!**

