

## WARSZTATY Z ODKRYWCAMI

Informujemy, że otrzymaliśmy zaproszenie z Fundacji ODKRYWCY do wzięcia udziału w organizowanych warsztatach w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych. Zainteresowani mogą zgłaszać się pod nr telefonu wskazany poniżej.

Renata Lakner

W imieniu Fundacji „ODKRYWCY” serdecznie zapraszam na cykl spotkań pn. „Warsztaty z ODKRYWCAMI” w ramach Otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w 2024 roku.

Warsztaty odbędą się w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej w Nysie przy ulicy Grodkowskiej 54 na parterze w dniach:

- **Umiejętności życiowe:** Warsztaty skupiające się na rozwijaniu codziennych umiejętności życiowych. 23.07.2024 i 24.07.2024 godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Sztuka i ekspresja:** Warsztaty artystyczne, takie jak malarstwo, muzyka czy taniec, które pozwalają na wyrażanie siebie poprzez sztukę i rozwijanie kreatywności. Warsztaty z zaproszonym artystą 07.2024 i 24.07.2024 godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Rozwój umiejętności interpersonalnych:** Warsztaty skoncentrowane na rozwijaniu umiejętności komunikacji, budowania relacji interpersonalnych, asertywności i radzenia sobie z konfliktami. 07.2024 i 26.08.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Zdrowe odżywianie i żywienie:** Warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, czytania etykiet produktów spożywczych, planowania posiłków oraz rozwijania umiejętności gotowania zdrowych posiłków. Warsztaty z dietetykiem. 07.2024 i 26.08.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Technologia wspomagająca:** Warsztaty poświęcone wykorzystaniu technologii wspomagających dla osób niepełnosprawnych, takich jak aplikacje mobilne, specjalistyczne urządzenia czy też oprogramowanie komputerowe ułatwiające codzienne funkcjonowanie. Warsztaty ze specjalistą w branży IT 08.2024 i 24.08.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Zdrowie i dobra kondycja fizyczna:** Warsztaty poświęcone zdrowiu fizycznemu i aktywności fizycznej, takie jak zajęcia fitness, joga, oraz warsztaty poświęcone technikom relaksacji i redukcji stresu. 09.2024 i 12.09.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00

- **Umiejętności zawodowe:** Warsztaty skierowane na rozwijanie umiejętności zawodowych, takie jak komputerowe umiejętności, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych, budowanie CV. 09.2024 i 26.09.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Edukacja finansowa:** Warsztaty poświęcone podstawom zarządzania finansami osobistymi, oszczędzaniu, planowaniu budżetu czy też radzeniu sobie z problemami finansowymi. Warsztaty z pedagogiem. 10.2024 i 10.10.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00
- **Samorozwój i motywacja:** Warsztaty poświęcone rozwojowi osobistemu, budowaniu pozytywnego myślenia, motywacji, radzeniu sobie z trudnościami i budowaniu własnego sukcesu życiowego. Warsztaty z pedagogiem 10.2024 i 24.10.2024r. godz: 12:00-14:00 oraz 14:00-16:00

**Uwaga:**

Szanowni Państwo, podwójne godziny i terminy zaplanowane są po to, abyście mieli Państwo dowolność w wybieraniu odpowiednich dla siebie terminów. Natomiast warsztaty odbywać się będą w grupach 15 osobowych. Serdecznie zapraszamy. To będzie piękny wspólny czas. tel. do kontaktu: 515-464-127



SAMORZĄD  
Województwa Opolskiego

