



# AKADEMIA SPOŁECZNEJ AKTYWNOŚCI

**program wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami  
z terenu powiatu zgorzeleckiego**

Fundacja Nasze Dzieci ze Zgorzelca zaprasza do udziału w projekcie realizowanym **od czerwca do listopada 2024.**

**Akademia Społecznej Aktywności** oferuje bezpłatne warsztaty, wsparcie specjalistyczne, zajęcia edukacyjne i spotkania integracyjne dla osób z niepełnosprawnością i ich otoczenia.




Zajęcia w ramach Akademii Społecznej Aktywności poprowadzą specjaliści z odpowiednimi kwalifikacjami i doświadczeniem, na co dzień pracujący z osobami z niepełnosprawnością.

**Więcej informacji na temat organizowanych działań można uzyskać w siedzibie Fundacji Nasze Dzieci w Zgorzelcu przy ul. Francuskiej 41 (w godz. 8:00-12:00) lub telefonicznie: 511 189 903 / 605 606 725**

## Dodatkowe informacje

 **Fundacja Nasze Dzieci**

### KONTAKT

 Francuska 41, 59-900 Zgorzelec  
 511 189 903 / 605 606 725  
 fundacjazgc@onet.pl  
NIP 618-204-80-10  
REGON 3630763870000  
KRS 0000588064



## OBSZAR TERAPEUTYCZNY

### Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne dla młodzieży (socjoterapia)

Spotkania mają na celu wzmocnienie oddziaływań terapeutycznych i profilaktycznych w odniesieniu do młodzieży borykającej się ze swoją niepełnosprawnością, którzy z różnych przyczyn: osobowościowych, rozwojowych, środowiskowych mają problemy w zakresie nawiązywania relacji z rówieśnikami, funkcjonowania w różnych sytuacjach czy pełnieniu ról społecznych.

## OBSZAR EDUKACYJNY

### Trening Umiejętności Społecznych dla dorosłych

To metoda terapeutyczna stosowana w celu rozwijania kompetencji społecznych, rozumianych jako umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych w sposób społecznie akceptowalny, w tym rozpoznawania i reagowania na swoje i cudze emocje, dobrej komunikacji czy współpracy w grupie.

Program TUS skupia się na kilku kluczowych aspektach, takich jak komunikacja werbalna i niewerbalna, asertywność, radzenie sobie z emocjami, rozwiązywanie konfliktów i budowanie relacji.

## Akademia Społecznej Aktywności

program wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami z terenu powiatu zgorzeleckiego

## OBSZAR ARTYSTYCZNY

### Zajęcia muzyczno ruchowe dla dorosłych

Na spotkaniach uczestnicy dzięki muzyce, czy choreoterapii mogą wyrazić swoje uczucia, co poprawia komunikację interpersonalną, umiejętność pracy w grupach oraz stan fizyczny, psychiczny i społeczny. Muzyka, ruch nie tylko mają lecznicze działanie ale również poprawiają samopoczucie. Są formą relaksu i odskocznią od codziennego życia, alternatywną i atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu.

### Arteterapia dla dorosłych

To forma pomocy psychologicznej i społecznej oraz wsparcia rozwojowego opierającego się na działaniach twórczych. Zajęcia te są doskonałym sposobem rozładowywania negatywnych emocji, obniżenia stresu i wyciszenia się. Obcowanie ze sztuką, a także aktywne tworzenie dzieł sztuki pozwala wyrazić swoje uczucia i emocje, otwiera na świat i innych ludzi.

## OBSZAR INTEGRACYJNY

### Klub Dobrej Energii

Ideą powstania Klubu przyświeca silna potrzeba wzajemnego wsparcia oraz nawiązywania relacji. To spotkania, podczas których każdy dobrowolnie może podzielić się swoimi troskami, doświadczeniami, spostrzeżeniami i radościami. To przestrzeń dla tych, którzy doświadczają stresu, frustracji, niemocy z powodu swojej niepełnosprawności. W bezpiecznej atmosferze, kameralnej grupie, przy asyście specjalistów uczestnicy mogą posłuchać lub opowiedzieć o tym co dla nich ważne.