



Harmonogram zajęć odbywających się w ramach projektu LOWE

Nazwa wydarzenia/forma wsparcia	Krótki opis	Terminy zajęć	Miejsce wydarzenia (dokładny adres)	Osoba prowadząca	Liczba uczestników w grupie
Warsztaty z języka angielskiego	Zajęcia rozwijające znajomość języka angielskiego od poziomu Starter (A0) do poziomu Elementary (A1). Rozwój wszystkich sprawności językowych, ze szczególnym naciskiem na komunikację ustną.	wtorek, czwartek – grupa I i II	Zajęcia on-line na platformie Zoom	Marek Krzywicki	10 osób
Warsztaty psychologiczne (umiejętności interpersonalne)	Warsztaty z zakresu kompetencji społecznych będą obejmować następujące obszary: - autoprezentacja, - ja a grupa społeczna, - sposoby komunikacji (mowa werbalna i niewerbalna, bariery komunikacyjne, autonomiczne style porozumiewania się), - role społeczne.	piątek, grupa I	Zajęcia on-line na platformie Teams	Ewa Troć - Maziarz	10 osób
Warsztaty społeczne (w tym rodzicielskie)	Warsztaty z zakresu kompetencji społecznych, w tym rodzicielskich będą skupiały się na następujących zagadnieniach: - sposoby komunikacji - likwidowanie barier komunikacyjnych - sposoby rozwiązywania konfliktów oraz metody rozwiązań kompromisowych	Sobota, grupa I	Zajęcia on-line na platformie internetowej	Agnieszka Gepner	10 osób
Zajęcia ruchowe (aerobik, pilates)	Podczas zajęć pilatesu uczestnicy poznają techniki i sposoby na wzmocnienie mięśni pleców. Wykonywane podczas zajęć ćwiczenia angażować będą rzadko używane mięśnie	Wtorek, czwartek – grupa I i II	zajęcia stacjonarne Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Reja w	Magdalena Kostecka-Ciesielka	10 osób



	<p>głębokie, które stanowią rusztowanie dla całej sylwetki i pomagają zachować prawidłową postawę ciała. Uczestnictwo w treningu pozwoli wzmocnić mięśnie brzucha, poprawić postawę ciała oraz efektywnie wymodelować i ujędrnić sylwetkę.</p> <p>Podczas zajęć z aerobiku uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznają ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające, rozciągające, kształtujące, poprawiające wydolność organizmu oraz różne formy ruchu i odmiany aerobiku wykonywane przy muzyce; - poznają zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń, redukcji masy ciała oraz sposoby rozładowania napięć; 	poniedziałek, środa – grupa I i II	Rejowcu Fabrycznym, ul. Lubelska 18, 22-170 Rejowiec Fabryczny	Karolina Pilipczuk	
Warsztaty rękodzieła	<p>Podczas warsztatów uczestnicy wykonają m. in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - robótki na drutach i szydełku - wyszywanie - filcowanie 	piątek, sobota – grupa I i II	zajęcia stacjonarne Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Reja w Rejowcu Fabrycznym, ul. Lubelska 18, 22-170 Rejowiec Fabryczny	Ewa Oleszczyńska Maria Stachnik	10 osób
Warsztaty rękodzieła	<p>Podczas warsztatów uczestnicy wykonają m. in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dekoracje jutowe - drewniane zawieszki - serca gipsowe 		Środowiskowy Dom Samopomocy w Rejowcu Fabrycznym	Marek Pukas Anna Kondraciuk	10 osób
Indywidualne spotkania z psychologiem	<p>Podczas pierwszego spotkania psycholog zada pytania dotyczące sytuacji życiowej, celów i oczekiwań uczestnika.</p>	Termin po wcześniejszym ustaleniu z	zajęcia stacjonarne Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Reja w	Marta Stefańska	10 osób



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



	Na podstawie uzyskanych informacji zostanie opracowany indywidualny plan działań.	osobą zainteresowaną	Rejowcu Fabrycznym, ul. Lubelska 18, 22-170 Rejowiec Fabryczny		
--	---	----------------------	--	--	--

W dalszym ciągu trwa rekrutacja na rozpoczęte już zajęcia i warsztaty (będą tworzone kolejne grupy). Prowadzimy cały czas zapisy na pozostałe zajęcia zaplanowane do realizacji w projekcie:

- zajęcia z języka niemieckiego
- warsztaty florystyczne
- zajęcia z obsługi komputera
- warsztaty ekologiczne
- warsztaty kulinarne
- zajęcia fotograficzne
- warsztaty rękodzieła
- kurs pierwszej pomocy

Kontakt z biurem LOWE:

e-mail: lowerejowiecfabr@gmail.com

telefon: 500234775

oraz poprzez nasz profil na Facebooku: Lokalny Ośrodek Wiedzy i Edukacji w Rejowcu Fabrycznym

Sekretariat LOWE