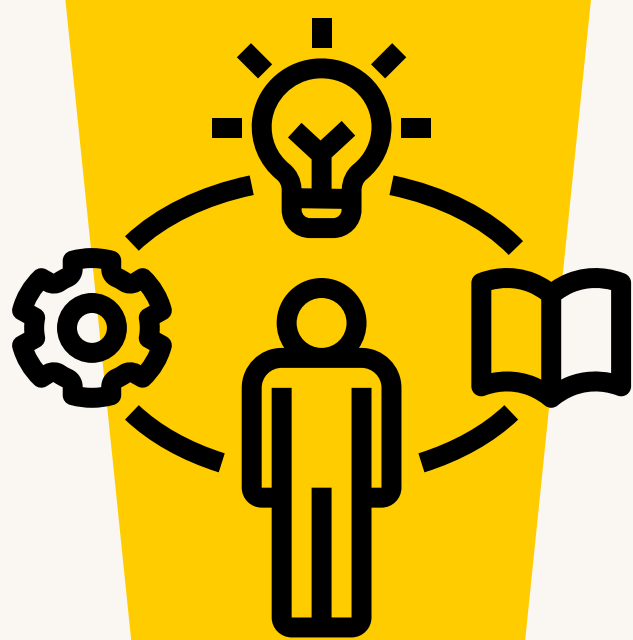


OFERTA LOKALNEGO OŚRODKA WIEDZY I EDUKACJI W ELBLĄGU



ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE OSOBISTE

8h

radzenie sobie ze stresem, renowacja mebli, warsztaty krawieckie, warsztaty pielęgnacji ciała, warsztaty makijażu dziennego, zarządzanie sobą w czasie, komunikacja interpersonalna, podstawy majsterkowania, malort - zabawy malarskie dla dorosłych, praca z historiami lokalnymi, warsztat ze świadomej komunikacji, wyjścia do kina, teatru, muzeum, restauracji

ZAJĘCIA PROZDROWOTNE

2-3h

zajęcia fitness - zdrowy kręgosłup, dbałość o zdrowie psychiczne, ziołolecznictwo, naturalne metody wzmacniania odporności i leczenia różnych chorób, zdrowe odżywianie, świadoma praktyka na rzecz dobrostanu

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OBYWATELSKIE

6h

bezpieczeństwo na co dzień, edukacja prawna, zajęcia komputerowe, pierwsza pomoc medyczna, zarządzanie budżetem domowym, pozyskiwanie funduszy na działania społeczne, cyberprzemoc wobec dzieci i młodzieży, substancje psychoaktywne - jak rozpoznać, jakie obecnie są zagrożenia, kontrola rodzicielska na urządzeniach z dostępem do internetu, fake newsy, praca z młodzieżą, wielokulturowość

ZAJĘCIA ZAWODOWE

8h

poszukiwanie pracy, zakładanie działalności gospodarczej, grafika komputerowa CANVA, excel dla średniozaawansowanych

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE RODZICIELSKIE I OPIEKUŃCZE

4h

warsztaty dla rodziców i opiekunów

ZAJĘCIA Z "ZIELONYCH UMIEJĘTNOŚCI"

4h

fotowoltaika, zrównoważony rozwój, gospodarka obiegu zamkniętego, obniżanie efektywności energii, warsztaty robienia rzeczy użytkowych z odpadów (up-cykling), spacerzy leśne - korzystanie z darów przyrody (zioła, grzyby itp.)

KURSY ZAWODOWE

30 os.

kursy zawodowe zgodnie z przeprowadzoną diagnozą



Oferta LOWE jest przewidziana dla 120 osób w dwóch edycjach: XI.2024-V.2025 oraz VI.2025 - I.2026. Skorzystanie z oferty będzie poprzedzone indywidualną diagnozą doradcy edukacyjno-zawodowego i animatora LOWE. Każdy z uczestników będzie zobowiązany do wzięcia udziału w kilku formach wsparcia wynikających z diagnozy. Zajęcia będą odbywały się w grupach. Terminy zajęć będą podawane na bieżąco w zależności od tworzonych grup. Powyższy katalog może zostać rozszerzony o nowe tematy.