



## **Zrozumieć ADHD - bezpłatne warsztaty dla mieszkańców Krakowa**

2024-08-21

**Ważny temat, więc zachęcamy w imieniu Organizatorów do rezerwowania terminu i wzięcia udziału w bezpłatnym warsztacie na temat ADHD.**

Dwie możliwości w różnych terminach i lokalizacjach:

- **21 września** (sobota) w godzinach **10-14** w Kładrze Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 (ul. Zabłocie 22),
- **26 września** (czwartek) w godzinach **16-20** w Centrum Obywatelskim - Reymonta 20.

Jeśli chcą Państwo zgłębić swoją świadomość w temacie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, to koniecznie zachęcamy do zarejestrowania się na bezpłatne warsztaty „Zrozumieć ADHD”. Więc dlatego w imieniu Organizatorów, prosimy o wcześniejszą rejestrację za pomocą formularza, który będzie otwarty do tygodnia przed wydarzeniem: <https://forms.gle/XLQrXHMch7pPMLoB8>

Warsztaty poprowadzą:

- Alicja Bazan (Kobieta z ADHD) - samorzeczniczka z ADHD i OzN, studentka pedagogiki specjalnej w Uniwersytecie Jagiellońskim, członkini ATTENTIO - Stowarzyszenia Osób Dorosłych z ADHD, dziennikarka, działaczka społeczna.
- Katarzyna Sterecka (Projekt Psyche) - samorzeczniczka z AuDHD, trenerka rozwoju osób neuroatypowych, psychoedukatorka i psychoterapeutka w trakcie kształcenia.

W trakcie warsztatów „Zrozumieć ADHD” uczestnicy:

- dowiedzą się, czym jest ADHD i jakie są jego objawy,
- skonfrontują się z powszechnymi mitami o ADHD,
- zrozumieją, jak ADHD wpływa na codzienne funkcjonowanie,
- poznają strategie organizacyjne, jakie można wykorzystać będąc osobą z ADHD i sposoby, w wesprzeć osobę bliską z ADHD,
- usłyszą, czym są: maskowanie, stimowanie, zaburzenie funkcji wykonawczych, wybiórczość pokarmowa, zabawki sensoryczne.

Jeżeli będą mieć Państwo problem z wypełnieniem formularza, to prosimy o kontakt:

1) telefonicznie pod numerem: 535 853 839,

b) mailowo: [kontakt@feer.org.pl](mailto:kontakt@feer.org.pl)

Tydzień przed wydarzeniem Organizatorzy będą potwierdzać uczestnictwo.

Wydarzenia odbywają się w ramach zadania publicznego „Zrozumieć ADHD – warsztaty dla mieszkańców Krakowa”. Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału.