



## Zrozumieć ADHD – bezpłatne warsztaty

2024-08-26

**Wiesz, co oznacza skrót ADHD? Znasz objawy ADHD i ich wpływ na życie dzieci czy dorosłych? Chcesz dowiedzieć się, jak wspierać osobę bliską z ADHD? Jeżeli chcesz rozszerzyć swoją widzę lub poznać od podstaw temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, weź udział w bezpłatnych warsztatach, które odbędą się 21 i 26 września. Trwają zapisy, liczba miejsc ograniczona.**

Uczestnicy warsztatów „Zrozumieć ADHD” dowiedzą się, czym jest ADHD, jak wpływa na codzienne funkcjonowanie i jakie są objawy tego zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Dowiedzą się także czym są: maskowanie, stymowanie, zaburzenie funkcji wykonawczych, wybiórczość pokarmowa czy zabawki sensoryczne. Warsztaty będą też okazją do skonfrontowania się z powszechnymi mitami na temat ADHD oraz poznania strategii organizacyjnych, które można wykorzystać, będąc osobą z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. To również możliwość poznania sposobów wspierania bliskich z ADHD.

Warsztaty odbędą się w dwóch terminach – do wyboru: w sobotę, **21 września** w godz. 10.00-14.00 w Kłastrze Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 (ul. Zabłocie 22) lub w czwartek, **26 września** w godz. 16.00-20.00 w Centrum Obywatelskim przy ul. Reymonta 20.

Możliwość rejestracji za pomocą [formularza](#). Łącznie dostępnych jest 50 miejsc. W przypadku problemów z wypełnieniem formularza można kontaktować się z organizatorami telefonicznie pod numerem: 535 853 839 lub mailowo: [kontakt@feer.org.pl](mailto:kontakt@feer.org.pl).

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

Przedsięwzięcie jest realizowane w ramach zadania publicznego „Zrozumieć ADHD – warsztaty dla mieszkańców Krakowa” współfinansowanego ze środków Miasta Krakowa.