



## Zrozumieć ADHD - warsztaty dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa

2024-08-19

**ADHD - to pojęcie pewnie kiedyś obito Ci się o uszy. Ale czy wiesz, co ono tak naprawdę oznacza? Czy znasz objawy ADHD i ich wpływ na życie mających je dzieci i dorosłych? Jeżeli chcesz zgłębić swoją wiedzę lub poznać od podstaw temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi zapisz się koniecznie!**

### Uczestnicy dowiedzą się:

- 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, jak wesprzeć osobę bliską z ADHD, usłyszą, czym są: maskowanie, stimowanie, zaburzenie funkcji wykonawczych, wybiórczość pokarmowa, zabawki sensoryczne.

### Warsztaty odbędą się w dwóch terminach:

- **21 września (sobota)**, w godzinach 10:00-14:00 – warsztaty „Zrozumieć ADHD” w Kłastrze Inicjatyw Społeczno--Gospodarczych Zabłocie 20.22 (ul. Zabłocie 22),
- **26 września (czwartek)**, w godzinach 16:00-20:00 – warsztaty „Zrozumieć ADHD” w Centrum Obywatelskim – Reymonta 20.

### 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.

Ze względów organizacyjnych prosimy o wcześniejszą rejestrację za pomocą [formularza](#), który będzie otwarty do tygodnia przed wydarzeniem.

Tydzień przed wydarzeniem będziemy się kontaktować się zapisanymi osobami, aby potwierdzać uczestnictwo.

### Jeżeli napotkasz problem z wypełnieniem formularza proszę skontaktuj się z nami:

- telefonicznie pod numerem: 535 853 839  
**lub**
- mailowo: [kontakt@feer.org.pl](mailto:kontakt@feer.org.pl).

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