**HARMONOGRAM**

**„Aktywizacja społeczna – Grupy wsparcia”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Temat zajęć** | **Data** | **Czas trwania od - do** |
| 1 | Problematyka związana z umowami o pracę i zatrudnieniem. | 03.10.2018 | 10:00-12:00 |
| 2 | Rynek pracy, prawa i obowiązki osoby poszukującej pracy, aktywizacja zawodowa. | 23.20.2018 | 11:30-13:30 |
| 3 | Racjonalne żywienie a zdrowie człowieka. | 08.11.2018 | 14:30-16:30 |
| 4 | Kynoterapia sposobem na zwalczanie depresji i przewlekłego stresu. | 15.11.2018 | 14:30-16:30 |
| 5 | Mnemotechniki. Techniki pamięciowe. | 22.11.2018 | 14:30-16:30 |
| 6 | Chemia w żywności. | 29.11.2018 | 14:30-16:30 |
| 7 | Wsparcie osób niepełnosprawnych, współpraca z instytucjami. | 06.12.2018 | 14:30-16:30 |
| 8 | Kobieta współczesna. Zdrowie kobiety XXI wieku. Psychoprofilaktyka przedporodowa. | 10.12.2018 | 14:45-16:45 |
| 9 | Fryzury na różne okazje – do pracy, przyjęcie, wieczorowo. Dobór fryzury do kształtu twarzy. | 13.12.2018 | 14:30-16:30 |
| 10 | Ozdoby świąteczne – świecznik wykonany metodą decoupage. | 20.12.2018 | 14:30-16:30 |
| 11 | Pokarm szczęścia, czyli dieta na dobry nastrój. | 28.01.2019 | 14:30-16:30 |
| 12 | Kynoterapia sposobem na zwalczanie depresji i przewlekłego stresu. | 07.02.2019 | 14:45-16:45 |
| 13 | Pełnomocnik i obrońca z urzędu na gruncie Kpc i Kpk. | 14.02.2019 | 14:45-16:45 |
| 14 | Trening pamięci. | 20.02.2019 | 14:45-16:45 |
| 15 | Grupa wsparcia z zakresu tematyki szeroko pojmowanej pomocy społecznej. | 06.03.2019 | 14:30-16:30 |
| 16 | Przemoc w sieci – zjawisko cyberprzemocy. | 06.03.2019 | 14:3-16:30 |
| 17 | Problematyka pomocy społecznej w kontekście prawnym. | 13.03.2019 | 14:45-16:45 |
| 18 | Przemoc w sieci – zjawisko cyberprzemocy. | 13.03.2019 | 14:45-16:45 |
| 19 | Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP w środowisku pracy. | 20.03.2019 | 16:00-18:00 |
| 20 | Media społecznościowe jako narzędzie do poszukiwania pracy. | 25.03.2019 | 16:00-18:00 |
| 21 | Diety niekonwencjonalne- ich znaczenie dla zdrowia (dieta Keto, Dąbrowskiej). | 03.04.2019 | 18:00-20:00 |
| 22 | Wielkanoc w kuchni – przepisy tradycyjne kuchni kujawskiej. | 10.04.2019 | 17:00-19:00 |
| 23 | Patostreamy – czyli o niebezpiecznym trendzie w Internecie. | 17.04.2019 | 17:00-19:00 |
| 24 | Edukacja ustawiczna i jej znaczenie w naszym życiu. | 27.04.2019 | 9:00-11:00 |
| 25 | Upadłość konsumencka – podstawowe problemy, procedura. | 08.05.2019 | 17:00-19:00 |
| 26 | Wpływ Internetu na rozwój nowych więzi społecznych. | 11.05.2019 | 9:00-11:00 |
| 27 | Bezpieczeństwo zdrowotne żywności – czytamy etykiety. | 15.05.2019 | 17:00-19:00 |
| 28 | Problematyka prawa rodzinnego i spadkowego. | 22.05.2019 | 17:00-19:00 |
| 29 | Postępowanie przed sądami, prawa osób pokrzywdzonych. | 29.05.2019 | 17:00-19:00 |
| 30 | Dieta antynowotworowa – produkty wskazane i niemleczne. | 05.06.2019 | 15:00-17:00 |
| 31 | Uzależnienie od Internetu – rozpoznanie i terapia. | 12.06.,2019 | 17:00-19:00 |
| 32 | Ekonomia społeczna szanse dla osób wykluczonych społecznie. | 15.06.2019 | 9:00-11:00 |
| 33 | Ćwiczenia usprawniające pamięć. | 18.06.2019 | 12:00-14:00 |
| 34 | Gospodarowanie budżetem domowy. | 01.07.2019 | 15:00-17:00 |
| 35 | Oszczędzanie i dyscyplina wydatków. | 03.07.2019 | 16:30-18:30 |
| 36 | Świadczenia chorobowe. | 10.07.2019 | 14:45-16:45 |
| 37 | Umowy cywilnoprawne. | 17.07.2019 | 16:30-18:30 |
| 38 | Renty i emerytury, świadczenie przedemerytalne. | 24.07.2019 | 16:45-18:45 |
| 39 | Obowiązek alimentacyjny – kiedy i dla kogo.  | 31.07.2019 | 17:00-19:00 |
| 40 | Blogosfera jako jeden ze sposobów wyrażania/prezentowania się w sieci. | 07.08.2019 | 17:00-19:00 |
| 41 | Działalność gospodarcza i sposoby jej prowadzenia. | 10.08.2019 | 14:45-16:45 |
| 42 | Wielopokoleniowość a niezależność jednostki. | 17.08.2019 | 14:45-16:45 |
| 43 | Rozliczenie osób fizycznych z Urzędem Skarbowym. | 24.08.2019 | 14:45-16:45 |
| 44 | Rola współczesnej kobiety w rodzinie | 31.08.2019 | 14:45-16:45 |
| 45 | Istota dialogu i dobrej komunikacji w małżeństwie i rodzinie. | 07.09.2019 | 9:00-11:00 |
| 46 | Problemy wychowawcze w XXI wieku. | 14.09.2019 | 9:30-11:30 |
| 47 | Alternatywne metody rozwiązywania sporów | 21.09.2019 | 9:30-11:30 |
| 48 | Zajęcia komornicze, obciążenia z tytułu umowy o pracę, umowy cywilnoprawnej | 28.09.2019 | 9:30-11:30 |
| 49 | Media społecznościowe jako narzędzia reklamy internetowej – sprzedaż internetowa | 12.10.2019 | 9:00-11:00  |
| 50 | Wpływ samooceny na funkcjonowanie w relacji osobistej i zawodowej. Moje mocne strony oraz dostępne zasoby – analiza na tle grupy. | 04.01.2020 | 15:00-17:00 |
| 51 | Media społecznościowe w procesie komunikacji | 11.01.2020 | 15:00-17:00 |
| 52 | Czym jest autoprezentacja? Zasady skutecznej komunikacji w relacjach interpersonalnych. | 25.01.2020 | 15:00-17:00 |
| 53 | Czym jest stres? Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wykorzystanie postawy asertywnej w życiu zawodowym i osobistym. | 08.02.2020 | 15:00-17:00 |