



siłownia

uzależnienia

emocje

strach

# ZRÓB SOBIE GLOW UP

uzależnienia  
behawioralne

pielęgnacja

wizaż

CZAS WOLNY

AGRESJA

zdrowa cera

zdrowe  
odżywianie

internet

## ZAPRASZAMY

**MŁODZIEŻ** w wieku od 13 do 15 lat  
na pogadankę tematyczną związaną  
z profilaktyką zdrowia i uzależnień

nawyki  
żywnościowe



# HARMONOGRAM SPOTKAŃ w ramach cyklu spotkań "Zrób Sobie GLOW UP"

Październik	Kiedy?	09.10.2023 17.00-19.00	10.10.2023 17.00-19.00	12.10.2023 17.00-19.00	16.10.2023 17.00-19.00	23.10.2023 17.00-19.00	26.10.2023 17.00-19.00	30.10.2023 17.00-19.00	
	Gdzie?	Świątlica Wiejska w Zelczynie	Dwór Dzieduszyckich w Radziszowie	Centrum Aktywności Kulturalnej w Woli Radziszowskiej	Centrum Aktywności Kulturalnej w Jaśkowicach	Centrum Aktywności Kulturalnej w Borku Szlacheckim	Dwór Dzieduszyckich w Radziszowie	Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popieluski 17	
	O czym?	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	
Listopad	Kiedy?	06.11.2023 17.00-19.00	08.11.2023 17.00-19.00	16.11.2023 17.00-19.00	16.11.2023 17.00-19.00	20.11.2023 17.00-19.00	21.11.2023 17.00-19.00	22.11.2023 17.00-19.00	
	Gdzie?	Centrum Aktywności Kulturalnej w Woli Radziszowskiej	Świątlica Wiejska w Zelczynie	Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popieluski 17	Centrum Aktywności Kulturalnej w Jaśkowicach	Dwór Dzieduszyckich w Radziszowie	Centrum Aktywności Kulturalnej w Woli Radziszowskiej	Centrum Aktywności Kulturalnej w Borku Szlacheckim	
	O czym?	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	
Grudzień	Kiedy?	04.12.2023 17.00-19.00	05.12.2023 17.00-19.00	06.12.2023 17.00-19.00	11.12.2023 17.00-19.00	13.12.2023 17.00-19.00	14.12.2023 17.00-19.00	18.12.2023 17.00-19.00	19.12.2023 17.00-19.00
	Gdzie?	Dwór Dzieduszyckich w Radziszowie	Centrum Aktywności Kulturalnej w Borku Szlacheckim	Centrum Aktywności Kulturalnej w Woli Radziszowskiej	Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popieluski 17	Centrum Aktywności Kulturalnej w Jaśkowicach	Świątlica Wiejska w Zelczynie	Centrum Aktywności Kulturalnej w Borku Szlacheckim	Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popieluski 17
	O czym?	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	Poczucie własnej wartości/relacje/ emocje - jak sobie z nimi poradzić	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta
Styczeń	Kiedy?	08.01.2024 17.00-19.00	09.01.2024 17.00-19.00	10.01.2024 17.00-19.00	11.01.2024 17.00-19.00	15.01.2024 17.00-19.00	18.01.2024 17.00-19.00	22.01.2024 17.00-19.00	23.01.2024 17.00-19.00
	Gdzie?	Centrum Aktywności Kulturalnej w Woli Radziszowskiej	Centrum Aktywności Kulturalnej w Jaśkowicach	Dwór Dzieduszyckich w Radziszowie	Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popieluski 17	Świątlica Wiejska w Zelczynie	Centrum Aktywności Kulturalnej w Borku Szlacheckim	Centrum Aktywności Kulturalnej w Jaśkowicach	Świątlica Wiejska w Zelczynie
	O czym?	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta	Treningi sportowe, fitness czy siłownia?	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	Jak dbać o cerę/ Makijaż/Pielęgnacja/Look	Samoakceptacja/Rozwój osobisty/Uzależnienia/ Higiena cyfrowa	Zdrowe odżywianie/Nawyki żywieniowe/Dieta