# AKTYWNI W ŁÓDZKIM – EDYCJA 2

## Harmonogram działań – listopad 2026 r.

**Projekt:** „Aktywni w łódzkim – edycja 2”

**Numer projektu:** FELD.07.05-IP.01-0111/25

**Beneficjent / realizator projektu:** Akademia Zdrowia Izabela Łajs

## 1. Indywidualne spotkania IPD z psychologiem i doradcą

**Termin:** 12–16 listopada 2026 r. (z wyłączeniem niedzieli)

**Liczba uczestników:** 10 osób

**Zakres wsparcia na uczestnika:**

- 2 godziny indywidualnego wsparcia psychologicznego
- 2 godziny indywidualnego wsparcia doradczego

**Łącznie: 4 godziny na uczestnika, tj. 40 godzin wsparcia dla 10 osób.**

## Harmonogram spotkań indywidualnych

| Data | Uczestnik | Psycholog (2 h) | Doradca (2 h) |
|---|---|---|---|
| 12.11 (czw.) | UP 1 | 9:00–11:00 | 11:00–13:00 |
| 12.11 (czw.) | UP 2 | 13:00–15:00 | 15:00–17:00 |
| 13.11 (pt.) | UP 3 | 9:00–11:00 | 11:00–13:00 |
| 13.11 (pt.) | UP 4 | 13:00–15:00 | 15:00–17:00 |
| 14.11 (sob.) | UP 5 | 9:00–11:00 | 11:00–13:00 |
| 14.11 (sob.) | UP 6 | 13:00–15:00 | 15:00–17:00 |
| 16.11 (pon.) | UP 7 | 8:00–10:00 | 10:00–12:00 |
| 16.11 (pon.) | UP 8 | 12:00–14:00 | 14:00–16:00 |
| 16.11 (pon.) | UP 9 | 16:00–18:00 | 18:00–20:00 |
| 16.11 (pon.) | UP 10 | 18:00–20:00 | 16:00–18:00 |

## 2. Grupowe warsztaty społeczne

**Termin:** 19–24 listopada 2026 r.

**Liczba uczestników:** 10 osób

**Łączny wymiar warsztatów:** 30 godzin

## Harmonogram warsztatów

| Data | Godziny | Zakres tematyczny |
|---|---|---|
| 19.11 (czw.) | 9:00–15:00 (6 h) | Komunikacja interpersonalna i umiejętności społeczne |
| 20.11 (pt.) | 9:00–15:00 (6 h) | Asertywność i radzenie sobie w sytuacjach trudnych |
| 21.11 (sob.) | 9:00–15:00 (6 h) | Budowanie poczucia własnej wartości i motywacji do działania |
| 23.11 (pon.) | 9:00–15:00 (6 h) | Współpraca w grupie i rozwiązywanie problemów |
| 24.11 (wt.) | 11:30–17:30 (6 h) | Samodzielność życiowa i aktywizacja społeczno-zawodowa |

## 3. Podsumowanie wsparcia

**Okres realizacji:** 12–24 listopada 2026 r.

| Rodzaj wsparcia | Liczba godzin |
|---|---|
| Wsparcie psychologiczne (indywidualne) | 20 h |
| Wsparcie doradcze (indywidualne) | 20 h |
| Warsztaty grupowe | 30 h |
| **Łącznie** | **70 h** |

---

Projekt „Aktywni w łódzkim – edycja 2” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) w ramach programu Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027.

**Beneficjent / realizator projektu:** Akademia Zdrowia Izabela Łajs

**Strona internetowa:** www.akademia-zdrowia.com.pl

**Numer projektu:** FELD.07.05-IP.01-0111/25