

„Teatr blisko domu” ponownie w Lubartowie. Spotkanie dla mam i najmłodszych



Już we wtorek, **15 września o godz. 10:00**, w Lubartowskim Ośrodku Kultury odbędzie się drugie spotkanie w ramach cyklu „Teatr blisko domu”. Tym razem warsztaty skierowane są przede wszystkim do mam małych dzieci. W spotkaniu można uczestniczyć zarówno z dzieckiem, jak i bez niego.

Podczas zajęć aktorki **Teatru Andersena** pokażą, jak za pomocą teatru, ruchu, opowieści i zabawy można wprowadzać najmłodszych w świat kultury. Warsztaty będą jednak dotyczyły nie tylko relacji z dzieckiem. Ważnym elementem spotkania będzie również troska o własne potrzeby, emocje i granice.

Tematem przewodnim wtorkowych zajęć będzie **radzenie sobie ze stresem**. Uczestniczki będą miały okazję nie tylko poznać teatralne sposoby pracy z ruchem i opowieścią, ale także zatrzymać się na chwilę i zastanowić nad tym, jak na co dzień radzą sobie z napięciem i trudnymi emocjami.

Kolejne spotkanie, zaplanowane na **22 września**, poświęcone będzie **asertywności**. Uczestniczki porozmawiają m.in. o tym, jak mówić „tak” i „nie”, stawiać granice oraz dbać o siebie bez poczucia winy.

Teatr, kultura i wsparcie

„Teatr blisko domu” to projekt łączący **teatr, edukację kulturalną najmłodszych, integrację oraz wsparcie mam małych dzieci**. Spotkania są również okazją do poznania innych kobiet, rozmowy, wymiany doświadczeń i wspólnego spędzenia czasu w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze.

Jednym z celów projektu jest także przybliżenie profesjonalnej oferty teatralnej rodzinom mieszkającym w mniejszych miejscowościach. Dzięki temu teatr i działania kulturalne mogą być dostępne bliżej miejsca zamieszkania, bez konieczności wyjazdu do większego miasta.

Drugie spotkanie cyklu „Teatr blisko domu” odbędzie się 15 września o godz. 10:00 w Lubartowskim Ośrodku Kultury.

- **Lubartowski Ośrodek Kultury**
- **Warsztat dla mam - można uczestniczyć również z dzieckiem**
- **Udział w projekcie jest bezpłatny.**

Organizatorzy zachęcają mamy, aby przyszły takie, jakie są - z dzieckiem lub bez, z potrzebą rozmowy, zabawy albo po prostu chwilą dla siebie.