

Kolonia letnia w ROWACH

Termin: 05-12.07.24 r. / 8 dni/

Cena: 1.499zł/os.



PROGRAM OBOZU:

I DZIEŃ 05.07.24 r.

Wyjazd z miejsca zbiórki. - Przejazd Kotlin – Rowy , zakwaterowanie - Obiadokolacja.
Zapoznanie z terenem. Spacer nad morzem.

II DZIEŃ 06.07.24 r.

Podział na grupy – Zwiedzanie Rowów
Zajęcia sportowo – rekreacyjne
gry i zabawy na terenie ośrodka oraz na plaży w różnych dyscyplinach, plażowanie i kąpiele morskie.
Zajęcia terapeutyczne:

BUDOWA TRATWY – integracja i zawarcie kontraktu terapeutycznego:

- integracja przez zabawę i lepsze poznanie się grupy,
- uświadomienie zadań stojących przed uczestnikami realizującymi program profilaktyki,
- zainteresowanie uczestników treścią i formą programu oraz zebranie ich propozycji, sugestii,
- kształtowanie umiejętności konstruktywnego słuchania i mówienia.

III DZIEŃ 07.07.24 r.

Pieszna wycieczka do Słowińskiego Parku Narodowego – Światowego Rezerwatu Biosfery nad jezioro Gardno na pomost widokowy
Zajęcia sportowo – rekreacyjne
rozwrywki piłki siatkowej plażowej, spacery brzegiem morza, plażowanie
Zajęcia terapeutyczne:

W POSZUKIWANIU WARTOŚCI-wzmacnianie poczucia własnej wartości

- trening pozytywnego myślenia o sobie, akceptacja siebie, samopoznanie (cechy, umiejętności i relacje z innymi), pułapki samooceny,
- uświadomienie, czym są wartości, cele, potrzeby w życiu człowieka,
- refleksja nad własnym systemem wartości i wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- uświadomienie mechanizmu konfliktu i własnych strategii postępowania w przypadku zaistnienia sprzecznych interesów.

IV DZIEŃ 08.07.24 r.

Pieszna wycieczka do Dębiny – Klifowe Wybrzeże – szlak czerwony
Zajęcia sportowo – rekreacyjne
Gra w mini piłkę nożną, tenis stołowy, spacer po plaży, kąpiele w morzu, wieczorem dyskoteka
Zajęcia terapeutyczne:

O UCZUCIACH INACZEJ- UMIEJĘTNOŚĆ REGULACJI EMOCJI

- uświadomienie uczestnikom zajęć co to są uczucia/emocje,
- uczenie rozpoznawania i nazywania uczuć,
- nabywanie umiejętności wyrażania uczuć,
- rozwijanie zdolności empatycznego odczuwania,
- przykre uczucia-konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi,

- wprowadzenie wybranych technik mindfulness.

V DZIEŃ 09.07.24 r.

Wycieczka autokarowa do Czołpina – marsz po ruchomych wydmach, wejście na latarnię Morską
Zajęcia sportowo – rekreacyjne
Gry i zabawy na terenie ośrodka w różnych dyscyplinach
Zajęcia terapeutyczne:

UDANE I ZDROWE ŻYCIE

- wskazanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu,
- kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i o świecie,
- psychoedukacja na temat problemów związanych z lękiem i smutkiem, złością i gniewem, zaburzeń odżywiania, funkcji samookaleczeń,; trening umiejętności zastępczych,
- uświadomienie zasad zdrowego stylu życia (sport - aktywność, odżywianie, sen, zainteresowania).

VI DZIEŃ 10.07.24 r.

Wycieczka autokarowa do Darłóka – zwiedzanie miasta oraz pobyt nad morzem.
Zajęcia sportowo – rekreacyjne
Plażowanie oraz turniej siatkówki plażowej - wieczorem dyskoteka
Zajęcia terapeutyczne:

KSZTAŁTOWANIE CHARAKTERU - UMIEJĘTNOŚCI ASERTYWNE

- uczenie się określania własnych wartości i poznawania wartości innych ludzi,
- pomoc w osiągnięciu powodzenia w ćwiczeniu charakteru,
- uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego i uczenie się mówienia NIE, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji związanych z piciem alkoholu, paleniem i zażywaniem innych środków odurzających,
- rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania własnych opinii.

VII DZIEŃ 11.07.24 r.

" Neptunalia " - chrzest morski , gry i zabawy oraz rozrywki sportowe – ogromna dawka energii i pozytywnych wibracji – DOBRA ZABAWA GWARANTOWANA !!!

Zajęcia terapeutyczne:

INDYWIDUALNY PROGRAM NA ŻYCIE

- rozwijanie samoświadomości,
- refleksja nad tym co wpływa na decyzje,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- nabywanie umiejętności zaplanowania i wykorzystania uzyskanych umiejętności dla siebie,
- podsumowanie i usystematyzowanie zdobytej wiedzy podczas programu.



Na zakończenie pobytu ognisko z pieczeniem kielbasek

VIII DZIEŃ 12.07.24 r.

Śniadanie, wykwaterowanie z pokoi, pożegnanie z morzem, pobranie suchego prowiantu na drogę powrotną.

Powrót w godzinach wieczornych.

CENA ZAWIERA:

- * transport autokarem turystycznym,
- * 7 x nocleg w ośrodku wypoczynkowym **"SŁOWIŃSKA PERŁA"** (pokoje 4, 5 os. z łazienkami),
- * wyżywienie: 3 x dziennie (śniadanie i kolacja w formie bufetu szwedzkiego, obiad serwowany do stolika). Pobyt zaczyna się obiadem kolacją w dniu przyjazdu a kończy śniadaniem w ostatnim dniu pobytu + suchy prowiant na drogę powrotną,
- * ognisko z pieczeniem kielbasek,
- * wieczorem dyskoteki,
- * 1 x wycieczka piesza po Słowińskim Parku Narodowym,
- * 1 x piesza wycieczka do Dębiny – klifowe wybrzeże,
- * 1 x autokarowa wycieczka turystyczno – krajoznawcza do Czołpina,
- * ubezpieczenie NNW Signal Iduna
- * opiekę wykwalifikowanej kadry pedagogicznej zatwierdzonej przez Kuratorium Oświaty,

- * zajęcia socjoterapeutycznej profilaktyki uzależnień prowadzone przez specjalistę psychoterapii,
- * materiały pomocnicze do ćwiczeń,
- * opiekę ratownika,
- * opiekę medyczną – NFZ Rowy,
- * takse klimatyczną,
- * obowiązkową składkę na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny – 2 zł/os. (bezzwrotny) oraz Turystyczny Fundusz Pomocowy – 2 zł/os. (bezzwrotny) – **opłaty wprowadzone przez rząd, nie są pobierane na rzecz Biura Podróży**, biuro odprowadza je w całości do poszczególnych funduszy. Co ważne, ustawodawca zarządził że składki są **BEZZWROTNE** co oznacza, że nie ma możliwości ich odzyskania, nawet w przypadku gdy impreza turystyczna nie dojdzie do skutku.
- * opłaty parkingowe,
- * podatek VAT



DODATKOWE INFORMACJE:

- wskazane jest zabranie kremów z filtrami UV, nakryć głowy, okularów przeciwsłonecznych, maści na oparzenia słoneczne, kurtki przeciwdeszczowej, strojów kąpielowych, ręcznika na plażę oraz małego plecaka na wycieczki.

Zapisy w Biurze Podróży „RAJDTOUR” w Koninie, ul. Kolejowa 11, tel. 63 249 12 22

Impreza kalkulowana przy grupie minimum 40 osób płacących.