

OFERTA WYPOCZYNKU LETNIEGO 2025 - **Wakacje dla dzieci i młodzieży z edukacją profilaktyczną: „W 9 dni dookoła ŚWIATA”**

„Podróż nie zaczyna się w momencie, kiedy ruszamy w drogę i nie kończy, kiedy dotarliśmy do mety. W rzeczywistości zaczyna się dużo wcześniej i praktycznie nie kończy się nigdy, bo taśma pamięci kręci się w nas dalej, mimo że fizycznie dawno już nie ruszamy się z miejsca”.

Ryszard Kapuściński – „Podróże z Heroldem”

Wypoczynek organizowany w 2025 roku przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej po raz kolejny stworzy możliwość do odkrywania świata i rozwijania pasji naukowych **w ramach promocji i profilaktyki zdrowotnej z elementami problematyki uzależnień**. Kształtowanie prozdrowotnych postaw poprzez inspirującą, edukacyjną podróż po kulturach świata w oparciu o autorski program: „W 9 dni dookoła świata”. Program przewiduje: **zwiększenie świadomości zdrowotnej** uczestników poprzez połączenie nauki o zdrowiu z ciekawostkami o różnych regionach świata, **promowanie zdrowego stylu życia** w tym aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, higieny psychicznej i unikania nałogów – w atrakcyjnej, angażującej formie, **łączenie profilaktyki z podróżniczym odkrywaniem** – każdy „dzień” programu to symboliczna wizyta w innym kraju/kulturze, co pozwala na prezentowanie różnych podejść do zdrowia i stylu życia na świecie, **rozbudzanie ciekawości świata i postaw otwartości kulturowej**, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne, integrację społeczną i ogólny dobrostan. **W trakcie kreatywnych „podróży” edukacyjnych po kulturach świata** uczestnicy będą uczyć się, jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne, poznając jednocześnie różnorodność kulturową i zwyczaje zdrowotne w różnych regionach świata. Każdego dnia uczestnicy „odwiedzają” inny kraj lub region, gdzie poprzez zabawy, prezentacje, ćwiczenia i rozmowy poznają lokalne: zwyczaje żywieniowe, formy aktywności fizycznej, podejście do zdrowia, elementy kultury (taniec, muzyka, stroje, język), oraz poruszają tematykę profilaktyki (np. stres, uzależnienia, higiena, relacje międzyludzkie).

Kluczowe przy realizacji zadania jest zaangażowanie osób, które na co dzień podejmują pracę zawodową w zakresie promocji, profilaktyki zdrowotnej, profilaktyki uzależnień. „W 9 dni dookoła świata” to rozwijanie wiedzy o zdrowym stylu życia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych, kształtowanie postaw otwartości, tolerancji i ciekawości świata, wzmacnianie kompetencji społecznych i zdrowotnych uczestników, zachęcanie do aktywności fizycznej i dbania o kondycję psychiczną, wprowadzenie edukacji poprzez zabawę i doświadczenie, zdobywanie nowych doświadczeń, rozwijanie sprawności manualnych i umiejętności pracy w grupie, poszerzanie zasobów słownictwa obcojęzykowego (hiszpański, angielski, japoński), możliwość dzielenia się swoimi wiadomościami umiejętnościami z innymi, poczucie własnej wartości i odpowiedzialności za powierzone zadania i obowiązki.

Świat zmienia się z nieprawdopodobną szybkością. Bieg wydarzeń ulega przyspieszeniu, odległości się zmniejszają, a młody człowiek jest zasypywany co dzień ogromem wiadomości. Dlatego opracowując program edukacyjny na sezon wakacyjny 2025 pragniemy przekazać wiedzę w sposób niestandardowy, ciekawy i inspirujący do rozwijania swoich pasji.

Dziś w świecie niemalże bez granic, łatwiej jest być "Kolumbem", a obcowanie z kulturą innych narodów jest częstsze niż dotychczas i nieodwołalne z powodu wielu czynników w tym rodzinno-bytowych. Podróże od zawsze fascynowały ludzi. Pociągały tajemnicą, kusity perspektywą przeżycia przygody dlatego wierzymy, że i nam uda się wspólnie przeżyć niezapomnianą przygodę.

Udając się z nami w 9 dniową podróż dookoła świata rozbudzimy w uczestnikach ciekawość świata, chęć poznania nieznanego i poszerzenia zainteresowań.

A w programie

Każde spotkanie to nowe wyzwanie podróżnicze, nowa ciekawa kraina, którą warto poznać!

- ⊗ **Polska** – start podróży z dobrą energią: moja mapa zdrowia i zdrowych wyborów. Paszport zdrowia – uczestnicy zbierają pieczętki za udział w zajęciach. **Na zakończenie: przyrzeczenie zdrowego obywatela świata, wyróżnienie ambasadorów zdrowia.**
- ⊗ **Hiszpańskie Flamenco** – gdzie podczas warsztatów dzieci przeżyły „jeden dzień” z życia Hiszpana, poznały kilka hiszpańskich słów, uroki sjesty, zatańczyły flamenco i paso doble w oryginalnych strojach – **WAKACYJNE FLAMENCO, WACHLARZE**
- ⊗ **Ciao, Italia!** – uczestnicy poznają flagę, krajobrazy i zabytki Włoch, nauczą się witać, dziękować i żegnać po włosku, a także poznać kilka włoskich gestów, odkryją niezwykłość Weneckiego Karnawału – wszelkie rekwizyty i aktywności sprawiają, że uczestnicy przeżyją prawdziwą włoską przygodę – **MANDORIA**
- ⊗ **Amerykański Sen** – podczas zajęć uczestnicy poznają flagę USA, dowiedzą się skąd się wziął Kaczor Donald czy Superman, zapoznają się z Waltem Disney’em, odkryją kto mieszka w Białym Domu, a także zobaczą jak wygląda Statua Wolności – **REJS STATKIEM**
- ⊗ **Ale Meksyk** – na zajęciach uczestnicy poznają etniczne zabawki, dowiedzą się jak się wykonuje rzeczy z agawy, przymierzają sombrero i meksykańskie stroje, a także poznają tajniki kuchni meksykańskiej – **KAPELUSZE**
- ⊗ **Afryka Bryka** – uczestnicy poznają kontynent afrykański, nauczą się przedstawiać po etiopsku, a także pobawią się w wiele zabaw pochodzących z tego regionu – **MASKARADA, INSTRUMENTY: GRZECHOTKI, DJEMBE**
- ⊗ **Chińskie Wynalazki** – uczestnicy nauczą się kilku zwrotów po chińsku, a także zaśpiewają chińską piosenkę Liang Zhi Lao Hu, spróbują operować chińskimi pałeczkami, a także odkryją wiele wynalazków odkrytych lub zaprojektowanych przez mieszkańców Chin – **KALIGRAFIA**
- ⊗ **Kraj Wschodzącego Słońca** – na warsztatach uczestnicy dowiedzą się co symbolizuje japońska flaga, przymierzają oryginalne stroje – kimono, yukata i jim-bei, zatańczą taniec z wachlarzami, dowiedzą się ponadto kim byli ninja i samurajowie – **ŁOMŻYŃSKI KLUB KARATE**
- ⊗ **Sztuka Japonii** – uczestnicy będą miały okazję dowiedzieć się co musi umieć gejsza, ułożyć bukiet wg zasad sztuki ikebana, zobaczyć jak powstaje bonsai, sprawdzić się w roli zapaśnika sumo, obejrzą zwierzątka origami zrobione z papieru – **ORIGAMI, IKEBANA**
- ⊗ **Słoneczna Grecja** – uczestnicy poznają na warsztatach przepiękne greckie krajobrazy, przećwiczą zmianę warty jak żołnierze z Aten, przyodzieją starożytne togi i maski rodem z teatru greckiego, zatańczą także grecką zorbę – **IGRZYSKA OLIMPIJSKIE**
- ⊗ **Na Herbatce u Królowej Anglii** – uczestnicy poznają flagę i królową Anglii, dowiedzą się o czasach kolonialnych i o bogactwach które przyływały do Anglii statkami, dowiedzą się czym jest Savoir Vivre i poznają wiele zasad dobrego zachowania, skosztują ponadto herbatkę Earl Grey i poznają angielskie zwyczaje herbaciane, uczestnicy zagrają także w krykieta – **CERAMIKA, MALOWANIE NA SZKLE**

Dodatkowo:

- ⊗ Konkurs plastyczny „**Podróż moich MARZEŃ**” - Facebook, wystawa prac (do wygrania wyprawka szkolna)

Każde wakacyjne spotkanie różni się do siebie formą, metodą i sposobem pracy, ale wszystkie są tak skonstruowane aby pobudzić uczestników do aktywnego, kreatywnego myślenia i działania a także zapewnić im miłą zabawę.

METODY PRACY:

- twórcza, zabawowa, zadaniowa, projektowa, warsztatowa, doświadczalna.

Podsumowując

Z nami wakacyjne podróżowanie to:

- ⊗ Zdobywanie nowych doświadczeń.
- ⊗ Wzbogacenie wiedzy na temat danego kontynentu i poznanie wybranych krajów na kuli ziemskiej, ich piękna, różnorodności, kultury i tradycji.
- ⊗ Rozbudzenie zainteresowania innymi kręgami kulturowymi i wykształcenie akceptacji i tolerancji wobec innych narodów i kultur.
- ⊗ Budzenie zainteresowania elementami środowiska przyrodniczego na różnych kontynentach.
- ⊗ Sukcesywne rozwijanie umiejętności poznania siebie i otaczającego świata.
- ⊗ Rozwijanie sprawności manualnych i umiejętności pracy w grupie .
- ⊗ Szanowanie odrębność ludzi innych narodów i ras.
- ⊗ Obcowanie z kulturą innych narodów poprzez zabawę, muzykę, taniec, język.
- ⊗ Poszerzanie zasobów słownictwa obcojęzykowego (hiszpański, angielski, japoński).
- ⊗ Możliwość dzielenia się swoimi wiadomościami umiejętnościami z innymi.
- ⊗ Poczucie własnej wartości i odpowiedzialności za powierzone zadania i obowiązki.

Wypoczynek, który oferujemy, jest przeznaczony dla osób w wieku od 8 (podchodzimy elastycznie do wieku najmłodszych biorąc pod uwagę ich rozwój społeczny i emocjonalny) do 16 lat. Wykwalifikowana kadra wspiera rozwój interpersonalny i poszczególne umiejętności dzieci i młodzieży.

OFERTA obejmuje:

1. Autorski program wychowawczy z elementami profilaktyki uzależnień, program zdobywania i rozwijania talentów;
2. Zakwaterowanie i wyżywienie. Zakwaterowanie – domki letniskowe po remoncie z pełnymi węzłami sanitarnymi, smaczne domowe i pełnowartościowe wyżywienie (5 posiłków), świetlica, stołówka, kompleks sportowo – rekreacyjny, basen odkryty, kajaki, boiska, place zabaw. Miejsce wypoczynku: Ośrodek „CARITAS BLIŹNIM” – PTAKI, 18-414 Nowogród. Ośrodek wypoczynkowy spełnia wymagania w zakresie bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży.
3. Opiekę pedagogiczną, duszpasterską, opiekę medyczną oraz ratowniczą;
4. Ubezpieczenie NNW;
5. **Wycieczki turystyczno-krajoznawcze:**

Wycieczka 1. Miejsce: Ruciane-Nida/Mikołajki

Zajęcia: 1. Rejs statkiem po jeziorach mazurskich (2h), zwiedzanie miasta

Wycieczka 2. Miejsce: Drozdowo - Tykocin

Zajęcia: 1. Seans w kinie Hetman, edukacja filmowa, zwiedzanie miasta

Zajęcia 2. Muzeum Przyrody – Dwór Lutostawskich: bilet wstępu na wystawy (motyle, akwarystyka) z przewodnikiem, zwiedzanie połączone z warsztatami twórczymi

Wycieczka 3. Miejsce: Miasto Przygód, Park Rozrywki Mandoria - miejsce gdzie renesansowa Europa łączy się z nowoczesnością, a XV-wieczne miasto handlowe zmienia się w park rozrywki.

Zajęcia: 1. Park rozrywki i ekscytujących odkryć: wspaniałe karuzele, emocjonujące przejażdżki roller-coasterami, gigantyczna zjeżdżalnia, szalupy, strzelnica i wiele innych.

6. Kino plenerowe;
7. Wycieczki piesze: Nowogród – piknik pod wiatą, Morgowniki – leśne ścieżki edukacyjne;
8. Dowóz dzieci do/z miejsca wypoczynku we własnym zakresie lub wg ustaleń;
9. Warsztaty zostaną zorganizowane przy uwzględnieniu określonych procedurach (wg GIS, MZ i MEN), zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 21.01.1997r (Dz. U. Nr 12, poz. 67, z późn. zm.), zostaną zgłoszone do Kuratorium Oświaty w Białymstoku.

TERMINARZ:

- ✓ 29.06-07.07, 22.08-30.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa mazowieckiego*
- ✓ 08.07-16.07, 17.07-25.07, 26.07-03.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa podlaskiego*
- ✓ 04.08-12.08, 13.08-21.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa podlaskiego, mazowieckiego*

KOSZT UCZESTNICTWA*: Dzieci i młodzież (8-16lat) – 1 500,00 zł. Przy zgłoszeniach grupowych - pełne 10 osób – 11 osoba gratis

* w przypadku otrzymania dotacji KRUS przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej: **dzieci rolników płatników KRUS** – 400zł/osoba + zaświadczenie o pełnym ubezpieczeniu KRUS jednego z rodziców.

REZERWACJA:

- ✓ Szkoły, parafie, inne placówki zainteresowane skierowaniem większej liczby dzieci na wypoczynek, prosimy o kontakt telefoniczny z biurem Caritas tel. 86 2162938. Karty kwalifikacyjne będą do odebrania w biurze Caritas po ustaleniach telefonicznych **do dnia 06.06.2025 r.**
- ✓ Ze względu na dużą bazę noclegowo – wypoczynkową ośrodka oraz religijny charakter wypoczynku, kierując dzieci, prosimy, aby nie brać pod uwagę kryterium dochodowego rodziny.
- ✓ **Wypełnione Karty kwalifikacyjne** należy dostarczyć do Caritas Diecezji Łomżyńskiej, najpóźniej **do dnia 20.06.2025 r.** Niedostarczenie karty w tym terminie spowoduje skreślenie z listy uczestników wypoczynku.
- ✓ **Osoby do kontaktu:**
- rezerwacja miejsc, uzyskanie informacji szczegółowych dotyczących wypoczynku:
Pani Katarzyna Szklarz – tel. 662 056 798, Pani Agnieszka Cuch - tel. 602 265 563

Zapraszam do współpracy!

Załączniki:

1. Plakat - Wakacyjna Akcja Caritas 2024
2. Karta uczestnika + załączniki