

ZIMOWISKO

2024



ZAKOPANE

17-24 lutý



Atrakcje i wycieczki przewidziane w ramach programu:

- Wycieczka piesza do przepięknej Doliny Kondratowej (1.333 m n.p.m.), z przystankiem na Kalatówkach (1.198 m n.p.m.), w czasie której podziwiać będziemy wspaniałe panoramy na Tatry Wysokie i Zachodnie, w tym granie słynnych Czerwonych Wierchów.
- Wycieczka piesza do Doliny Kościeliskiej. w ramach której zwiedzimy Wąwóz Kraków, docierając do schroniska Ornak (1.100 m n.p.m.).

Obydwie wycieczki odbywają się w towarzystwie doświadczonego przewodnika TPN, rodowitego górala, który dbając o nasze bezpieczeństwo, ogromnie je wzbogaca, opisując otaczające nas szczyty i przyrodę oraz przybliża zwyczaje i zasady panujące na górskich szlakach.

- Wycieczka na Gubałówkę (1.126 m n.p.m.) – wjazd i zjazd wyciągiem PKL z Polany Szymoszkowej
- Zwiedzanie skoczni Wielka Krokiew im. Stanisława Marusarza (1.378 m n.p.m.) – wjazd i zjazd wyciągiem PKL
- Wstęp do Centrum Edukacji Przyrodniczej z największą w Polsce makietą Tatr, grota jaskini i innymi interaktywnymi salami
- Wieczorny pobyt na największych w Polsce, ekskluzywnych Termach Chochołowskich, z niezliczonymi basenami i jacuzzi z wodą termalną oraz dwupoziomową strefą zewnętrzną, z której rozpościera się zachwycająca panorama na Tatry
- Góralski wieczór artystyczny, połączony z prelekcją na temat kultury i historii Podhala oraz zwyczajów charakterystycznych dla regionu
- Kulig z pochodniami pośród górskich zaśnieżonych kościeliskich łąk, zakończony ogniskiem
- Wstępy na lodowisko i przygotowane stoki saneczkowe
- Zabawy integracyjne, w tym zabawy na śniegu, gry sportowe i planszowe
- Zajęcia artystyczno-plastyczne, dyskoteki i zabawy taneczne quizy wiedzy o Podhalu.



ZAKOPANE

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „U ZOFII”

- nowoczesny, komfortowy ośrodek o wysokim standardzie łącznie dla 50 dzieci
- pokoje 2-4 osobowe z łazienkami
- na obiekcie znajdują się: kuchnia oferująca tradycyjne dania i urządzona w góralskim stylu stołówka
- ośrodek wyposażony jest w dużą salę dyskotekową i sale do zajęć artystyczno-profilaktycznych
- na obiekcie znajdują się zielone skwery i miejsce do ognisk
- teren ośrodka jest ogrodzony i zabezpieczony



- cena:
- 795zł/os.
(w przypadku gdy jeden z rodziców ubezpieczony jest w KRUS)
 - 945zł /os.

Kreatywna Profilaktyka dla dzieci i młodzieży

Program profilaktyczny w kręgu uzależnień behawioralnych.

Program Profilaktyczny

Podczas wypoczynku letniego jak i zimowego organizowanego przez Towarzystwo „Nasze Szwederowo” (TNS) przy współpracy z Centrum Wspierania Edukacji i Rozwoju (CWEiR) realizowany jest program wychowawczy ukierunkowany na profilaktykę uzależnień i promocję zdrowego stylu życia, który jest zgodny z Narodowym Programem Zdrowia na lata 2021-2025 oraz Ustawą o zdrowiu publicznym.

Celem kolonii profilaktycznych jest przeciwdziałanie szeroko pojętym uzależnieniom, w tym:

- przeciwdziałanie narkomanii,
- profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych,
- profilaktyka i przeciwdziałanie używaniu wyrobów tytoniowych
- przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym

Program adresowany jest do:

Dzieci i młodzieży pochodzącej z różnych środowisk społecznych często dysfunkcyjnych lub marginalizowanych.

Specyficzne problemy i potrzeby uczestników to m.in.:

- silna potrzeba kontaktów rówieśniczych
- silna potrzeba akceptacji
- niższy lub przeciętny status materialny,
- problemy nałogów z którymi zmagają się rodzice, osoby z bliskiego otoczenia,
- otoczenie z cechami współuzależnienia, czy DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików),
- nieprawidłowe wzorce osobowe w życiu dorastającego człowieka,
- uboga lub niewystarczająca stymulacja ze strony środowiska wychowawczego,
- tendencja młodych ludzi do podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia,
- negatywny wpływ przekazów medialnych itp.
- brak umiejętności dialogu
- brak umiejętności efektywnego spędzania czasu wolnego,
- syndrom „wyuczonej bezradności”,
- brak perspektyw życiowych,
- brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych,
- naśladowanie negatywnych zachowań opiekunów i/lub kolegów/koleżanek,
- kontakt ze środkami uzależniającymi



Cel główny programu:

Celem głównym wycieczki, kolonii profilaktycznych, jest ograniczenie podejmowania zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież poprzez taki wpływ na dziecko i młodego człowieka, aby radziło sobie lepiej, w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, rozwiązywaniu problemów, aby lepiej rozumiało siebie, umiało współżyć i współdziałać z innymi, aby także umiało znaleźć oparcie w sobie, w sytuacjach kryzysowych oraz aby lepiej rozumiało zagrożenia związane z używaniem alkoholu, substancji psychoaktywnych, nikotyny.

Celem programu jest również rozwijanie wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z mediów elektronicznych i chronią przed e-uzależnieniami. Opracowane zajęcia pomagają w rozwijaniu kluczowych z punktu widzenia profilaktyki kompetencji życiowych. Zostały zogniskowane, także wokół takich tematów: nadużywanie mediów i cyberprzemoc, radzenie sobie z emocjami, radzenie sobie ze stresem, samoocena. Scenariusze zostały tak przygotowane, aby mogły zostać dostosowane do odpowiedniej grupy wiekowej. Proponowane w ramach poruszanej tematyki zadania służą jednocześnie poznawaniu siebie, zacieśnianiu wzajemnych relacji, uwrażliwianiu dzieci i młodzieży na wzajemne uczucia i granice. Mogą zatem stać się pomocne w realizowaniu działań mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej zarówno online, jak i offline.

Cele szczegółowe programu:

Cele szczegółowe dotyczą więc następujących obszarów:

1. Dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne, np.:

- poznanie i zachowanie zasad higieny osobistej i najbliższego otoczenia,
- poznawanie i zachowanie zasad zdrowego stylu życia,
- poznanie i uczestnictwo w alternatywnych formach spędzania wolnego czasu,
- rozwijanie świadomości własnego ciała i poznanie roli równowagi psychofizycznej,
- zachęcanie do świadomego wyboru ról życiowych,
- odkrywanie zainteresowań własnych.

2. Nawiązywanie relacji interpersonalnych i rozwiązywanie konfliktów, np.:

- autoprezentacja,
- trening umiejętności społecznych (komunikacja, konflikty),
- tworzenie, rozumienie i przestrzeganie reguł oraz zasad współżycia w grupie.

3. Uczestnictwo w grupie, np.:

- wymiana informacji, doświadczeń, bodźców
- świadomość wsparcia ze strony innych, życzliwość, pomoc, zrozumienie, etc,

4. Zapobieganie uzależnieniom i zachowaniom niepożądanym np.:

- zwiększenie wiedzy o konsekwencjach uzależnień
- zwiększenie wiedzy o konsekwencjach stosowania przemocy i innych niepożądanych zachowań
- kształtowanie umiejętności zabawy, wypoczynku bez stosowania środków uzależniających
- tworzenie „mody na niepalenie, nie picie, nie branie”

5. Rozwijanie zainteresowań i talentów dzieci i młodzieży

Podczas wycieczki, kolonii podejmowane będą różnorodne działania edukacyjne, wychowawcze i psychoprofilaktyczne mające na celu kształtowanie w młodych ludziach postaw społecznych negujących spożywanie alkoholu, używanie narkotyków i innych substancji psychoaktywnych, jako czynników wpływających na zmniejszenie ryzyka występowania patologii społecznych, a także promowanie zdrowego stylu życia. Oddziaływania wychowawcze będą także kształtować wzorce zachowań, rozwijać poczucie własnej wartości u dzieci i młodzieży, zainteresowania i talenty, pewność siebie i poczucie odpowiedzialności za swoją przyszłość.

CO ZAPEWNIAMY?

- transport uczestników z gminy na miejsce wypoczynku i z powrotem w cenie oferty
- zakwaterowanie uczestników w pokojach
- 4 posiłki podczas dnia
- program wychowawczo- rekreacyjny
- program profilaktyczny
- atrakcje i wycieczki zapisane w ofercie
- opiekę wychowawczą i socjoterapeutyczną
- opiekę przewodnika TOPR podczas wycieczek górskimi szlakami
- opiekę lekarza i pielęgniarki podczas całego pobytu
- ubezpieczenie NNW uczestników

DOŚWIADCZENIE

Towarzystwo od 2003 roku specjalizuje się w organizacji kolonii dla dzieci i młodzieży będących podopiecznymi ośrodków pomocy społecznej. W latach 2010-2023 zorganizowało wypoczynek we współpracy z ponad 210 gminami z 12 województw, łącznie dla blisko 47.500 dzieci. W realizacji zadania szczególną wagę przywiązujemy do umiejętności i doświadczenia zawodowego kadry realizującej program profilaktyczny. Współpracujemy z ośrodkami socjoterapii, szkołami i wydziałami pedagogiki uczelni wyższych.



Towarzystwo „Nasze Szwederowo”
ul. Dworcowa 45/5
85-009 Bydgoszcz

tel. 509 125 958
881 772 008
naszeszwederowo@op.pl