

Program Kolonii
14.07.2025 r- 23.07.2025 r.:

Dzień 1: Przyjazd i zakwaterowanie

Przed południem:

- Przyjazd dzieci do Wieliczki.
- Zakwaterowanie w miejscu noclegowym.

Popołudnie:

- Spotkanie organizacyjne: omówienie regulaminu, kontraktu grupowego i planu kolonii.
- Zajęcia integracyjne – socjoterapeutyczne: „Poznajmy się” – ćwiczenia budujące zaufanie w grupie.

Wieczór:

Kolacja integracyjna i rozmowa podsumowująca pierwszy dzień.

Dzień 2: Kraków – Stare Miasto – Dojazd pociągiem.

Przed południem:

- Wycieczka do Krakowa: spacer trasą Drogi Królewskiej, zwiedzanie Sukiennic, Kościoła Mariackiego i Rynku Głównego.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Moje emocje” – ćwiczenia na rozpoznawanie i nazywanie emocji.
- Mini-warsztat: „Moje lęki i radości” – praca w małych grupach.

Wieczór:

- Refleksja: rozmowa o wrażeniach z dnia.

Dzień 3: Wieliczka – Kręgle i Kopalnia Soli

Przed południem:

- Zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce: trasa turystyczna.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Budowanie poczucia własnej wartości” – techniki odkrywania swoich mocnych stron.
- Ćwiczenia w parach: „Co potrafię najlepiej?”.

Wieczór:

- Gra w kręgle w Pałacyku Wielickim – aktywność integracyjna

Dzień 4: Bagry – Sporty Wodne – Dojazd pociągiem.

Przed południem:

- Pływanie łodzią, gra w siatkówkę plażową, zabawy wodne.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Współpraca w grupie” – ćwiczenia na zaufanie i budowanie więzi.
- Drama: „Razem możemy więcej” – rozwiązywanie sytuacji konfliktowych.

Wieczór:

- Rozmowa o wrażeniach i refleksjach z dnia.

Dzień 5: Energylandia – dojazd wynajętym busem

Przed południem:

- Wycieczka do największego w Europie parku rozrywki w Zatorze- Energylandii: zabawa w parku rozrywki.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Radzenie sobie z lękiem i stresem” – techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyobrazeniowe na podstawie przeżytych doświadczeń.
- Dyskusja: „Jak przeżywać intensywne emocje?”.

Wieczór:

- Relaks i spokojne rozmowy w grupie

Dzień 6: Zwiedzanie Wawelu – dojazd pociągiem z Wieliczki do Centrum Krakowa

Przed południem:

- Zwiedzanie Wawelu: katedra, komnaty królewskie, Smocza Jama.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Budowanie pozytywnych relacji” – aktywne słuchanie i komunikacja niewerbalna.
- Ćwiczenia w grupach: „Jak mówić, żeby nas słuchano?”.

Wieczór:

- Gry i zabawy integracyjne.

Dzień 7: Wycieczka rowerowa do Tyńca – wypożyczenie rowerów dla uczestników

Przed południem:

- Wycieczka rowerowa do Klasztoru w Tyńcu: zwiedzanie i piknik.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Wyznaczanie celów” – ćwiczenia indywidualne i w parach.
- Mini-warsztat: „Co chciałbym osiągnąć?”.

Wieczór:

Techniki wyciszające i relaksacyjne.

Dzień 8: Spływ kajakowy rzeką Rabą -dojazd wynajętym busem z Wieliczki do Gdowa

Przed południem:

- Spływ kajakowy: nauka współpracy i koordynacji.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Praca zespołowa” – ćwiczenia na wzajemne zaufanie.
- Drama: „Jak wspierać siebie i innych w trudnych sytuacjach?”.

Wieczór:

- Rozmowy w kręgu: dzielenie się wrażeniami z dnia.

Dzień 9: Podchody – gra terenowa i pożegnalne ognisko

Przed południem:

- Gra terenowa „Podchody” – praca zespołowa i rozwiązywanie zadań.

Popołudnie:

- Zajęcia socjoterapeutyczne: „Podsumowanie naszych doświadczeń” – praca w grupach i indywidualne refleksje.
- Mini-warsztat: „Co zabiorę ze sobą z tej kolonii?”.

Wieczór:

- Pożegnalne ognisko: wspólne śpiewy, pieczenie kielbasek, rozdanie dyplomów.

Dzień 10: Zakończenie obozu

Przed południem:

- Zajęcia podsumowujące: „Moja podróż” – rozmowa o osiągnięciach i przeżyciach.
- Wręczenie certyfikatów uczestnictwa i nagród.

Popołudnie:

Wyjazd dzieci do domu

Z uwagi na różne okoliczności zewnętrzne kolejność proponowanych atrakcji może ulec zmianie. Po wcześniejszym uzgodnieniu z uczestnikami i zamawiającymi mogą również ulec zmianie poszczególne atrakcje.