



25^{lat} Mazowsze

Obóz szkoleniowy dla wolontariuszy z Mazowsza

25 sierpnia – 31 sierpnia 2024 r.

Dom Wypoczynkowy w Laskach k. Warszawy

Obóz obejmie następujące działania:

Oferta skierowana jest do młodzieży w wieku 14-19 lat. Obóz, poza zapewnieniem odpoczynku wolontariuszom poza miejscem zamieszkania ma na celu przede wszystkim nabywanie wiedzy o wolontariacie i umiejętności niezbędnych do pracy wolontarystycznej. Służyć temu będą m.in. pogadanki, warsztaty, dyskusje, praca w grupach w czasie trwania obozu. Możliwość wymiany doświadczeń wynoszonych ze swoich środowisk powinna prowadzić do poszerzania spektrum działań podejmowanych przez wolontariuszy.

Ramowy program

I. Dzień pierwszy 25.07.2024 (niedziela)

12:00 - 15:00 Przyjazd i zakwaterowanie, zapoznanie uczestników z obiektem, gry i zabawy sportowe

15:00 - 16:00 Obiad

16:30 - 17:45 Praca w grupach; uczestnicy obozu podzielą się osobistymi doświadczeniami z pracy w wolontariacie

18:00 - 18:45 Zawiązanie obozu - omówienie regulaminu i programu obozu

19:00 - 19:30 Kolacja

19:45 - 21:45 Wieczór integracyjny

22:00 - 7:00 Cisza nocna

II. Dzień drugi 26.08.2024 (poniedziałek)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:15 Śniadanie

9:30 - 10:30 „Wolontariat co to takiego? Czy warto być wolontariuszem?”

10:30 - 11:45 Przerwa rekreacyjna

11:45 - 13:30 Warsztaty: "Współpraca w grupie, budowanie zaufanie"

13:45 - 14:30 Obiad

14:30 - 16:30 Zajęcia sportowe na terenie Domu Rekolekcyjnego

16:30 - 17.30 Warsztaty : „Wolontariusz to osoba kreatywna” – robimy coś z niczego

18:00 - 18:45 Kolacja

19:00 - 21:30 Ognisko - podział na 2 grupy, przygotowanie mini reklamy wolontariatu dla koleżanek i kolegów w klasie, wierszem lub prozą. Prezentacje

22:00 - 7:00 Cisza nocna

III. Trzeci dzień 27.08.2024 (wtorek)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:15 Śniadanie

10:00 – 11:30 Warsztaty: „ Wolontariat to współczesna moda. Wolontariat to postawa życiowa” - Debata Oksfordzka

11:30 – 11:45 Przerwa rekreacyjna

11:45 - 13:00 Warsztaty: "Kto to jest lider w wolontariacie?"

13:00 - 14:00 Czas wolny

14:00 - 14:45 Obiad

15:45 - 18:00 Warsztaty: pokaz filmu „Wolontariusz potrafi”, w filmie wolontariusze, z różnych organizacji, opowiadają o bardzo trudnych sytuacjach, w jakich się znaleźli w pracy wolontarystycznej i jak sobie poradzili

18:00 – 18:45 Zajęcia sportowe

19:00 - 19:45 Kolacja

20:00 - 21:30 Pogadanka: nocne rozmowy o życiu: Czy zgadzacie się z twierdzeniem, że każdy z nas powinien być odpowiedzialny za siebie i innych?

22:00 - 7:00 Cisza nocna

IV. Czwarty dzień 28.08.2024 (środa)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:00 Śniadanie

9:15 - 18:30 Wycieczka do Parku Rozrywki Suntago , Wręcza, gmina Mszczonów (relaks, moc wodnych wrażeń, odpoczynek pod palmami, wyciszenie w tropikalnym klimacie, przedstawienie zasad bezpieczeństwa w dużym obiekcie wodnym)

14:00 obiad w Suntago

19:30 - 20:15 Kolacja

20:30 - 21:30 Podsumowanie wycieczki i podzielenie się osobistymi wrażeniami pobytu w parku

rozrywki

22:00 - 7:00 Cisza nocna

V. Piąty dzień 29.08.2024 (czwartek)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:00 Śniadanie

9:30 -11:30 Warsztat: "Lider – nabywanie umiejętności, zarządzanie czasem, zarządzanie projektem"

11:30 – 11:45 Przerwa rekreacyjna

11:45 – 13:15 Warsztat: „Psychologia relacji w zespole - rozwiązywanie konfliktów, motywowanie, budowanie wspólnoty”

14:00 -14:45 Obiad

15:30 - 17:30 Warsztaty - gra terenowa – „Przyjaciel w potrzebie”

17:30 - 18:30 Czas wolny

18:30 - 19:00 Kolacja

19:30 - 21:30 Pogadanka: nocne rozmowy o życiu: "Jak pomóc koleżankom i kolegom, którzy czują się samotni, smutni, nie widzą sensu życia?"

22:00 - 7:00 Cisza nocna

VI. Szósty dzień 30.08.2024 (piątek)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:00 Śniadanie

9:30 - 11:30 Warsztaty: praca w grupach – szkolenie wstępne i profilowane, "Jak pomagać osobom z różnymi dysfunkcjami"

12:15 - 13:15 Spotkanie z dziećmi w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych krótki recital dla dzieci w wykonaniu wolontariuszy

14:00 - 14:45 Obiad

15:30 - 18:00 Pogadanka „Odwaga, bezpieczeństwo, troska o człowieka potrzebującego pomocy” oraz ćwiczenia z pierwszej pomocy

18:30 –19:00 Kolacja

19:30 –21:30 ognisko - podsumowanie dnia, wrażenia z wizyty w Ośrodku dla Dzieci Niewidomych

22:00 - 7:00 Cisza nocna

VII. Siódmy dzień 31.08.2024 (sobota)

7:30 - 8:00 Poranna gimnastyka

8:30 - 9:15 Śniadanie

10:00 -12:00 Podsumowanie obozu, wręczenie dyplomów, wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, pamiątkowe zdjęcia

12:30 -13:15 Obiad

14:00- Wyjazd uczestników