



Organizator:



Biurowo EkoPodróży ZIELONY ROWER
działające przy **Fundacji Bieszczadzkiej**
38-700 Ustrzyki Dolne, ul. Rynek 14
tel.: +48 13 469 72 97; tel./ fax: +48 13 469 62 90
www.zielonyrower.pl

KOLONIA W GÓRACH DLA UCZNIÓW UCZĘSZCZAJĄCYCH
DO SZKÓŁ PODSTAWOWYCH, GIMNAZJÓW ORAZ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH
FUNKCJONUJĄCYCH NA TERENIE POWIATU PUŁTUSKIEGO

w ramach projektu pt.

„Musimy siać...” Program profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży w powiecie pułtuskim, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego PL13:

„Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu”

dofinansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014”

BIESZCZADY 2016

TURNUS I

3-7 lutego 2016 roku

PROGRAM

Miejsce zakwaterowania i wyżywienia:

Ośrodek Wypoczynkowy REWITA WDW Solina

Solina, 38-612 Solina, <http://www.rewita.pl/wdw-solina/>

Projekt opracowany w ramach Programu Operacyjnego PL13: „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu” dofinansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz z budżetu państwa.

Project developed within Operational Programme PL 13: “Reduction of social inequalities in health sector” supported by the Norwegian Financial Mechanism 2009-2014 and state budget.

Dzień kolonii	Godz.	Program
Dzień 1. 03/02/2016 środa	07.00 - 08.00	<i>Przyjazd autokarów na parking przy budynku Zespołu Szkół nr 4 w Pułtusku; Pułtusk, ul. New Britain 1</i>
	08.00 - 08.45	Kontrola sprawności autokarów oraz trzeźwości kierowców przez policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Pułtusku Zbiórka uczestników przy budynku Zespołu Szkół nr 4 w Pułtusku; Pułtusk, ul. New Britain 1: 112 uczniów i 8 wychowawców-nauczycieli Publicznej Szkoły Podstawowej nr 4 im. Ireny Szewińskiej w Pułtusku 66 uczniów i 4 wychowawców-nauczycieli Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusku oraz zajęcie miejsc w autokarach nr 1, 2,3 i 3 – zgodnie z przyporządkowaniem zawartej w tabeli poniżej.
	08.45 - 17.00	Wyjazd wszystkich autokarów (nr 1-4) z Pułtuska. Przejazd (z przerwami odpowiednio do potrzeb uczestników) z Pułtuska do Ośrodka Wypoczynkowego REWITA WDW Solina w Bieszczadach.
	17.00 - 18.00	Przyjazd do OW REWITA WDW Solina. Zakwaterowanie. <i>* W zależności od liczby przerw podczas przejazdu oraz warunków drogowych czas przyjazdu oraz w konsekwencji czas realizacji pozostałych punktów programu tego dnia mogą być opóźnione.</i>
	18.00 - 19.00	Obiadokolacja - OW REWITA WDW Solina. (dwa dania ciepłe: zupa i drugie danie mięsne z ziemiankami lub frytkami, surówką oraz do wyboru ryba)
	20.00 - 21.30	Zajęcia integracyjne z psychologiem.
	21.30 – 23.00	Zabawy taneczno-ruchowe.

autokar nr 1		autokar nr 2		autokar nr 3		autokar nr 4	
liczba miejsc dla pasażerów:		liczba miejsc dla pasażerów:		liczba miejsc dla pasażerów:		liczba miejsc dla pasażerów:	
	49		49		49		49
	liczba pasażerów:		liczba pasażerów:		liczba pasażerów:		liczba pasażerów:
PSP nr 4 w Pułtusku	Uczniowie klasy Va	PSP nr 4 w Pułtusku	Uczniowie klasy Vc	PSP nr 4 w Pułtusku	Uczniowie klasy VIc	LO w Pułtusku	Uczniowie
	Uczniowie klasy Vb		Uczniowie klasy IVd		Uczniowie klasy Vd		Wychowawcy
	Wychowawcy		Wychowawcy		Wychowawcy		Koordinatorzy
	14		33		4		44
	30		13		18		3
	4		2		2		1
	ZAJĘTYCH MIEJSC RAZEM: 48		ZAJĘTYCH MIEJSC RAZEM: 48		22		ZAJĘTYCH MIEJSC RAZEM: 49
				LO w Pułtusku	Wychowawcy	Pow. pułtuski	Przedstawiciele
				Fundacja Bieszczadzka	Koordinatorzy		
				ZAJĘTYCH MIEJSC RAZEM: 48	48		

Dzień kolonii	PROGRAM									
	Godz.					Godz.				
Dzień 2. 04/02/2016 czwartek	08.00 - 09.00	Śniadanie w formie szwedzkiego stołu - OW REWITA WDW Solina (dla całego turnusu)								
		WYJAZD DO cyfrowego KINA „ORZEŁ” w Ustrzykach Dolnych					I SESJA WARSZTATOWA – dla uczestników przypisanych do autokarów nr 3 i nr 4; podział na 4 grupy warsztatowe			
							Grupa W5	Grupa W6	Grupa W7	Grupa W8
					09.00 – 10.00		Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe
	09.00 - 09.30	Przejazd do Ustrzyk Dolnych – <i>autokary nr 1 i 2</i>				10.00 – 10.10	Przerwa – zmiana grup warsztatowych			
	09.30 - 12.00	Seans filmowy 3D: „GWIEZDNE WOJNY. PRZEBUDZENIE MOCY” – Gatunek: Przygodowy, Sci-Fi (okulary 3D dla każdego widza na własność)				10.10 – 11.10	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu
						11.10 – 11.20	Przerwa – zmiana grup warsztatowych			
	12.00 - 13.00	Chwila czasu na zakup pamiątek				11.20 – 12.20	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne
						12.20 – 12.30	Przerwa – zmiana grup warsztatowych			
	13.00 - 13.30	Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2				12.30 – 13.30	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem
	13.30 – 14.30	Obiad w OW Rewita WDW Solina – dla całego turnusu								
		I SESJA WARSZTATOWA – dla uczestników przypisanych do autokarów nr 1 i nr 2; podział na 4 grupy warsztatowe					WYJAZD DO cyfrowego KINA „ORZEŁ” w Ustrzykach Dolnych			
		Grupa W1	Grupa W2	Grupa W3	Grupa W4					
	14.30 – 15.30	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe					
	15.30 – 15.40	Przerwa – zmiana grup warsztatowych				14.30 – 15.00	Przejazd do Ustrzyk Dolnych – <i>autokary nr 3 i 4</i>			
	15.40 – 16.40	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu	15.00 – 17.30	Seans filmowy 3D: „GWIEZDNE WOJNY. PRZEBUDZENIE MOCY” – Gatunek: Przygodowy, Sci-Fi (okulary 3D dla każdego widza na własność)			
	16.40 – 16.50	Przerwa – zmiana grup warsztatowych								
	16.50 – 17.50	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty plastyczne	17.30 – 18.30	Chwila czasu na zakup pamiątek			
	17.50 – 18.00	Przerwa – zmiana grup warsztatowych								
	18.00 – 19.00	Warsztaty plastyczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	18.30 – 19.00	Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4			
19.00 - 20.00	Kolacja - OW REWITA WDW Solina – dla całego turnusu									
20.00 - 23.00	Karnawałowy wieczorek taneczny z poczęstunkiem – z udziałem wszystkich uczestników danego turnusu.									

Dzień kolonii	PROGRAM									
	Godz.			Godz.						
Dzień 3. 05/02/2016 piątek	08.00 – 09.00	Śniadanie w formie szwedzkiego stołu - OW REWITA WDW Solina (dla całego turnusu)								
		WYCIECZKA CAŁODNIOWA				KULIG (w razie braku śniegu przejazd woźami konnymi):				
		<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 1</i>		<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 2</i>		<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 3</i>		<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 4</i>		
	09.00 - 10.00	Przejazd do Sanoka – <i>autokary nr 1 i 2</i>				Przejazd w okolicy Ustrzyk Dolnych do miejsca organizacji kuligu – <i>autokary nr 3 i 4</i>				
	10.00 - 12.00	Zwiedzanie Muzeum Budownictwa Ludowego (MBL) ¹	Wizyta w kręgielni ²		09.00 - 09.45	Podział uczestników przypisanych do autokarów nr 3 i nr 4 na 3 grupy „kuligowe”: K4, K5 i K6				
	12.00 - 12.15	Przejazd do kręgielni	Przejazd do MBL		09.45 - 10.50	Przejazd saniami (lub woźami)	Zabawy i gry na świeżym powietrzu	Spacer z przyrodnikami		
		Wizyta w kręgielni ²	Zwiedzanie Muzeum Budownictwa Ludowego (MBL) ¹		10.50 - 11.55	Zabawy i gry na świeżym powietrzu	Spacer z przyrodnikami	Przejazd saniami (lub woźami)		
					11.55 - 13.00	Spacer z przyrodnikami	Przejazd saniami (lub woźami)	Zabawy i gry na świeżym powietrzu		
	12.15 - 14.15				Przez cały czas trwania kuligu, w miejscu organizacji zabaw i gier - ognisko z kiełbaskami i ciepłą herbatą dla uczestników					
	14.15 - 14.30	Przejazd na obiad – <i>autokary nr 1 i 2</i>				13.00 - 13.30	Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4			
	14.30 - 15.30	Obiad w jednej z restauracji w Sanoku lub w okolicach Sanoka – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2				13.30 - 14.30	Obiad w OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4			
		Przejazd do Leska – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2					II SESJA WARSZTATOWA – dla uczestników przypisanych do autokarów nr 3 i nr 4			
						Podział uczestników przypisanych do autokarów nr 1 i nr 2 na 4 grupy warsztatowe: W5, W6, W7 i W8				
						Grupa W5	Grupa W6	Grupa W7	Grupa W8	
	15.30 - 16.00	Przejazd do Leska – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2				14.30 – 15.30	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty taneczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe
						15.30 – 15.40	Przerwa – zmiana grup warsztatowych			
	16.00 - 18.30	Pobyt w Basenie „AQUARIUS” w Lesku ³ – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2				15.40 – 16.40	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty taneczne	Warsztaty orientingu
							Przerwa – zmiana grup warsztatowych			
16.40 – 16.50						Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	Warsztaty taneczne	
18.30 - 19.00	Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2				17.50 – 18.00	Przerwa – zmiana grup warsztatowych				
					18.00 – 19.00	Warsztaty taneczne	Warsztaty orientingu	Warsztaty sportowe	Warsztaty z psychologiem	
19.00 - 20.00	Kolacja - OW REWITA WDW Solina (dla całego turnusu)									
20.00 - 22.00	Dyskoteka połączona z nauką tańców i innymi zabawami – z udziałem wszystkich uczestników danego turnusu.									

Dzień kolonii	PROGRAM					
	Godz.		Godz.			
Dzień 4. 06/02/2016 sobota	08.00 – 09.00	Śniadanie w formie szwedzkiego stołu - OW REWITA WDW Solina (dla całego turnusu)				
		WYCIECZKA CAŁODNIOWA		KULIG (w razie braku śniegu przejazd wozami konnymi):		
		<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 3</i>	<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 4</i>	<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 1</i>	<i>Uczestnicy przypisani do autokaru nr 2</i>	
	09.00 - 10.00	Przejazd do Sanoka – <i>autokary nr 3 i 4</i>		Przejazd w okolicy Ustrzyk Dolnych do miejsca organizacji kuligu – <i>autokary nr 1 i 2</i>		
	10.00 - 12.00	Zwiedzanie Muzeum Budownictwa Ludowego (MBL) ¹	Wizyta w kręgielni ²	09.00 - 09.45	Podział uczestników przypisanych do autokarów nr 1 i nr 2 na 3 grupy „kuligowe”: K1, K2 i K3	
	12.00 - 12.15	Przejazd do kręgielni	Przejazd do MBL	09.45 - 10.50	Grupa K1⁴ Przejazd saniami (lub wozami)	
		Wizyta w kręgielni ²	Zwiedzanie Muzeum Budownictwa Ludowego (MBL) ¹	10.50 - 11.55	Grupa K2⁵ Zabawy i gry na świeżym powietrzu	
				11.55 - 13.00	Grupa K3⁶ Spacer z przyrodnikiem	
				Przez cały czas trwania kuligu, w miejscu organizacji zabaw i gier - ognisko z kiełbaskami i ciepłą herbatą dla uczestników		
	14.15 - 14.30	Przejazd na obiad – <i>autokary nr 3 i 4</i>		13.00 - 13.30	Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2	
	14.30 - 15.30	Obiad w jednej z restauracji w Sanoku lub w okolicach Sanoka – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4		13.30 - 14.30	Obiad w OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 1 i 2	
	15.30 - 16.00	Przejazd do Leska – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4		13.30 - 14.30	II SESJA WARSZTATOWA – dla uczestników przypisanych do autokarów nr 1 i nr 2	
	16.00 - 18.30	Pobyty w Basenie „AQUARIUS” w Lesku ³ – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4		14.30 – 15.30	Podział uczestników przypisanych do autokarów nr 1 i nr 2 na 4 grupy warsztatowe: W1, W2, W3 i W4	
	18.30 - 19.00			Powrót do OW Rewita WDW Solina – uczestnicy przypisani do autokarów nr 3 i 4		Grupa W1 Warsztaty z psychologiem
	19.00 - 20.00			Kolacja - OW REWITA WDW Solina (dla całego turnusu)		Grupa W2 Warsztaty taneczne
	20.00 - 22.00			Dyskoteka połączona z nauką tańców i innymi zabawami – z udziałem wszystkich uczestników danego turnusu.		Grupa W3 Warsztaty orientingu
				15.30 – 15.40	Grupa W4 Warsztaty sportowe	
				15.40 – 16.40	Przerwa – zmiana grup warsztatowych	
				16.40 – 16.50	Przerwa – zmiana grup warsztatowych	
				16.50 – 17.50	Przerwa – zmiana grup warsztatowych	
			17.50 – 18.00	Przerwa – zmiana grup warsztatowych		
			18.00 – 19.00	Przerwa – zmiana grup warsztatowych		

Dzień kolonii	Godz.	Program
Dzień 5 07/02/2016 niedziela	08.00 - 09.00	Śniadanie - OW REWITA WDW Solina. Wydanie suchego prowiantu na drogę.
	09.00 - 10.00	Wykwaterowanie. Wręczenie nagród i pamiątkowych dyplomów. Podsumowanie i zakończenie kolonii.
	10.00 - 11.30	Przejazd do centrum miejscowości Solina - spacer po koronie największej zapory wodnej w Polsce – pożegnanie z Bieszczadami.
	11.30 - 20.30	Powrót z Bieszczadów do domu <i>* W zależności od liczby przerw podczas przejazdu oraz warunków drogowych czas przyjazdu może być inny.</i>

ORGANIZATOR zapewnia uczestnikom kolonii:

- 1) transport z miejsca wyjazdu w Bieszczady i z powrotem oraz podczas przejazdów lokalnych (wycieczek) - wszystkie autokary będą sprawne technicznie i dopuszczone do jazdy, klasy lux ze sprawnym video/DVD, sprawną klimatyzacją, zgodnie z obowiązującymi przepisami, autokary będą spełniać wszystkie wymogi bezpieczeństwa dotyczące przewozu dzieci i posiadać wszystkie aktualne dokumenty wymagane do przewozu pasażerów i poruszania się pojazdów po drogach publicznych;
- 2) 4 noclegi w pokojach 2-, 3-osobowych oraz w pokojach 4-osobowych typu studio (2 pokoje 2-osobowe ze wspólnym węzłem sanitarnym) w Ośrodku Wypoczynkowym REWITA WDW Solina
- 3) wyszczególnione w programie posiłki dla uczestników kolonii – wszystkie w formie stołu szwedzkiego; obiadokolacja w I dniu, śniadanie, obiad i kolacja w II, III i IV dniu oraz śniadanie i suchy prowiant na drogę w V dniu:
 - a) ŚNIADANIA – dwa dania ciepłe, wędliny, sery, dżemy, płatki kukurydziane, warzywa do wyboru minimum 3, ponadto ciepłe napoje takie jak kakao, herbata, kawa naturalna, mleko,
 - b) OBIADY, OBIADOKOLACJE – dwa dania ciepłe: zupa i drugie danie mięsne z ziemiankami lub frytkami, surówką oraz do wyboru ryba,
 - c) KOLACJE – jedno danie ciepłe do wyboru, wędliny, sery, dżemy, płatki kukurydziane, warzywa do wyboru minimum 3, ponadto ciepłe napoje takie jak kakao, herbata, mleko;
- 4) opiekę kierownika kolonii
- 5) opiekę wychowawców zgodnie z wytycznymi,
- 6) opiekę ratownika medycznego przez cały okres kolonii (24 h na dobę)
- 7) opiekę lekarza – na wezwanie w razie potrzeby
- 8) program turystyczny obejmujący:
 - a) całodzienną wycieczkę autokarową (z opieką pilotów/ przewodników/ ratowników, biletami wstępu i obiadem) z:
 - wejściem do basen (<http://www.basen.lesko.pl/>)
 - zwiedzaniem Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku ([http://skansen.mblsanok.pl](http://skansen.mblsanok.pl;); <http://skansen.sanok.pl>)

- wejściem do kręgielni - do wyłącznej dyspozycji uczestników (ok. 45 dzieci i młodzieży przy każdym 2-godzinnym wejściu) będą 3 tory kręgielni oraz 2 stoły bilardowe
- b) kulig, a w razie braku śniegu przejazd wozami konnymi) z:
 - przejazdem saniami (wozami),
 - zabawami i grami na świeżym powietrzu prowadzonymi przez animatorów
 - spacer – krótka wycieczka - z przyrodnikiem tropem bieszczadzkiej zwierzyny
- c) wyjazd na seans filmowy 3D: „**GWIEZDNE WOJNY. PRZEBUDZENIE MOCY**” – Gatunek: Przygodowy, Sci-Fi (*okulary 3D dla każdego widza na własność*)
- d) warsztaty:
 - z psychologiem – zgodnie z przygotowanym wcześniej programem zajęć profilaktycznych
 - sportowe – w sali gimnastycznej i/lub na świeżym powietrzu
 - taneczne – z instruktorem tańca
 - plastyczne – tworzenie masek karnawałowych
 - z orientingu – poznanie w teorii i praktyce zasad poruszania się i orientacji w terenie z wykorzystaniem mapy i kompasu oraz oprogramowania, które można zainstalować na smartfon z GPSEM
- e) sprzęt, pomoce i materiały podczas zajęć warsztatowych
- f) drobne nagrody za udział w rywalizacji podczas warsztatów i dyplomy za udział w kolonii
- g) 1 zabawa karnawałowa i 2 dyskoteki i
- 9) ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków - NNW – do 10 000 PLN.

UWAGI:

- 1) kolejność realizacji programu może ulec zmianie.
- 2) Prosimy uczestników o zabranie:
 - a) ubioru turystycznego odpowiedniego dla gór i zimy (przede wszystkim: buty trekkingowe zakrywające kostkę, kurtki przeciwdeszczowe)
 - b) stroju sportowego do zajęć w Sali gimnastycznej oraz na świeżym powietrzu (przede wszystkim odpowiednie buty i spodnie);
 - c) czepka i ręcznika kąpielowego – potrzebnego podczas wejścia na basen
 - d) sprawnych latarek – ze względu na krótki jeszcze o tej porze dzień
 - e) przyborów do mycia