

Program i harmonogram

DZIEŃ 1, 29.08.

9:30, 10:00 – podstawienie autokaru i wyjazd z Nowej Soli

13:45 - przyjazd do hotelu, obiad

14:30 –15:00– zakwaterowanie, spotkanie organizacyjne i przedstawienie planu pobytu

15:00 – 18:30 – warsztaty zgodnie z tematami wskazanymi w przedmiocie zamówienia

Gr 1: Warsztat 1 - Jak racjonalnie gospodarować budżetem domowym.

Gr 2: Warsztat 2: Poprawa wizerunku. Zajęcia z fryzjerem, kosmetyczką.

Gr 3: Warsztat 3: - nauka technik i metod relaksacji - sposoby radzenia sobie ze stresem, odreagowanie trudnych emocji, - wdrażanie i motywowanie do podejmowania aktywności fizycznej jako formy spędzania wolnego czasu, -zajęcia z autoprezentacji, - zajęcia psychoedukacyjne z zakresu propagowania zdrowego stylu życia.

18:30 – 19:15 – kolacja w formie bufetu szwedzkiego z uwzględnieniem diet dla wskazanych osób

19:15 – 22:00 – spacer na plażę, oglądanie zachodu Słońca, później integracyjny wieczorek taneczny.

DZIEŃ 2, 30.08.

8:00 – 9:00 - śniadanie w formie bufetu szwedzkiego z uwzględnieniem diet dla wskazanych osób

9.00 – 10:30 - korzystanie z infrastruktury hotelu (basen, sauna, jacuzzi)

10:30 - 13.00 – plażowanie, zabawy integracyjne na plaży; piesza wycieczka po Sianożętach i Ustroniu z przewodnikiem

13:00 obiad dwudaniowy z deserem z uwzględnieniem diet dla wskazanych osób

13:45 – 18:45 - warsztaty zgodnie z tematami wskazanymi w przedmiocie zamówienia

Blok I: 13:45 – 16:15

Gr 2: Warsztat 1 - Jak racjonalnie gospodarować budżetem domowym.

Gr 3: Warsztat 2: Poprawa wizerunku. Zajęcia z fryzjerem, kosmetyczką.

Gr 1: Warsztat 3: - nauka technik i metod relaksacji - sposoby radzenia sobie ze stresem, odreagowanie trudnych emocji, - wdrażanie i motywowanie do podejmowania

aktywności fizycznej jako formy spędzania wolnego czasu, -zajęcia z autoprezentacji, - zajęcia psychoedukacyjne z zakresu propagowania zdrowego stylu życia.

Blok II: 16:15 – 18:45

Gr 3: Warsztat 1 - Jak racjonalnie gospodarować budżetem domowym.

Gr 1: Warsztat 2: Poprawa wizerunku. Zajęcia z fryzjerem, kosmetyczką.

Gr 2: Warsztat 3: - nauka technik i metod relaksacji - sposoby radzenia sobie ze stresem, odreagowanie trudnych emocji, - wdrażanie i motywowanie do podejmowania aktywności fizycznej jako formy spędzania wolnego czasu, -zajęcia z autoprezentacji, - zajęcia psychoedukacyjne z zakresu propagowania zdrowego stylu życia.

18:45 – 19:15 – kolacja w formie bufetu szwedzkiego z uwzględnieniem diet dla wskazanych osób

19:30 – 22:00 – integracyjny wieczorek – karaoke, zabawy taneczne, gry i zabawy integracyjne

DZIEŃ 3, 31.08.

8:00 – 9:00 - śniadanie w formie bufetu

9:00 – 10:30 – korzystanie z infrastruktury hotelu (basen, sauna, jacuzzi)

11:00 – wyjazd z ośrodka, wydanie prowiantu

11:30 – 14:00 – w drodze powrotnej: wycieczka do Kołobrzegu z przewodnikiem (spacer po Promenadzie, Porcie, Molo, wizyta w Latarni morskiej)

14:00 – 17:45 – wyjazd i powrót do Nowej Soli