

2017.07.10-17. Jövőt építünk tábor





A tábort csapatépítéssel kezdtük, majd a szülők egy önismereti kurzuson és egy konfliktuskezelési foglalkozáson vettek részt. Ezután interaktív módon gyakorolhatták az asszertív kommunikációról hallottakat. A tábor tematikájában az egészségfejlesztést és az egészség megőrzését is fontos feladatnak tartottuk. A szűrővizsgálatokról szóló előadás az önvizsgálat gyakorlásával vált

emberközelivé. Az interaktív formában terítékre kerültek a háztartásvezetési praktikák. Ezt követően közösen elkészítettük az egészséges és olcsó ételeket, melyet vacsoraként fel is tálaltunk. Segítségként a családok egy-egy szakácskönyvet kaptak, mely olcsó, és gyorsan elkészíthető ételek receptjeit tartalmazta. A résztvevők összetételéből adódóan fontos feladatnak éreztük a foglalkoztató, felzárkóztató képzést. Így a programok közé a „Vissza a munka világába” téma is bekerült. A tesztekkel mindenki feltérképezhette az érdeklődési körét, majd megkereshette ehhez, a végzettségének megfelelő szakmát. Végül az előadó irányításával minden résztvevő elkészítette a saját önéletrajzát. A felnőtt programok ideje alatt a gyermekekkel korosztályos bontásban foglalkoztunk. Lehetőséget biztosítottunk különböző foglalkozásokra: barkácsolás, játszóház, társasjáték parti, játszótéri programok, sportfoglalkozások. A nagyobbak számára önismereti foglalkozás, asszertív kommunikáció és párkapcsolati előadás is volt. A kisebbek a múzeumpedagógia foglalkozáson tanult ismereteket az erdei kiránduláson tudták hasznosítani. Az egészséges életmód érdekében „Egészség- és környezetvédelmi társasjáték”-kal bővítettük ismereteiket. Gyógytornász mérte fel mozgásszervi állapotukat, melyről a szülők tájékoztatást kaptak. A szakember játékos tornagyakorlatokat tanított a gyermekeknek, hogy az eltéréseiket korrigálni tudják ill. meg tudják előzni annak kialakulását. Az egészséges táplálkozási ismeretek megszerzésében dietetikus szakember segített játékos formában. Táborunk célja, az ismeretek bővítésén túl a közösség építése és erősítése is volt. Ennek érdekében a több kulturális program után egy balatoni kirándulással is támogattuk a csapatösszetartást. Az erdei túránk a fenti célon túl azt is szolgálta, hogy a szülők megtapasztalják, hogy a minőségi együtt töltött idő nem pénzkérdés, hanem elhatározás, oda figyelés és az idő rászánása.