



DIECEZJI  
ŁOMŻYŃSKIEJ

## WAKACYJNA AKCJA CARITAS DIECEZJI ŁOMŻYŃSKIEJ 2026

ul. Rybaki 1, 18-400 Łomża  
tel. +48 (86) 216 29 92, tel./fax: +48 (86) 216 29 38  
e-mail: lomza@caritas.pl, [www.lomza.caritas.pl](http://www.lomza.caritas.pl)

*„Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w piękno swoich marzeń.”*

*Eleanor Roosevelt*

### OFERTA WYPOCZYNKU LETNIEGO 2026 –

### Wakacje dla dzieci i młodzieży z edukacją profilaktyczną: **FAN-TAZJA**

Tytuł tegorocznych warsztatów edukacyjno-profilaktycznych „**FANTAZJA**” nie jest jedynie nazwą wypoczynku letniego organizowanego przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej, lecz **kluczową osią merytoryczną** całego przedsięwzięcia. Fantazja i wyobrażenia dziecka stanowią naturalne „okno” do jego tożsamości, wrażliwości oraz potencjału rozwojowego. To poprzez twórcze myślenie, ekspresję i swobodę doświadczenia młody człowiek odkrywa, kim jest, co jest dla niego ważne oraz jakie wartości chce budować w przyszłości.

Współczesne dzieci i młodzież funkcjonują w świecie nadmiaru bodźców, informacji i presji społecznej, co często prowadzi do zagubienia, obniżenia samooceny, trudności w selekcji treści oraz podatności na zachowania ryzykowne i uzależnienia. Program „**FANTAZJA**” odpowiada na te wyzwania, tworząc bezpieczną przestrzeń do rozwoju, w której wyobrażenia stają się narzędziem wzmacniania zdrowia psychicznego, a nie ucieczką od rzeczywistości.

Poprzez połączenie działań twórczych, ruchowych i edukacyjnych program umożliwia uczestnikom: uwolnienie indywidualnych talentów i predyspozycji, rozwijanie wrażliwości emocjonalnej i empatii, kształtowanie otwartości na świat przy jednoczesnej umiejętności dokonywania selektywnych, świadomych wyborów, budowanie tożsamości opartej na wartościach sprzyjających zdrowemu i odpowiedzialnemu dorastaniu.

Fantazja w programie „**FANTAZJA**” nie oznacza oderwania od rzeczywistości, lecz **bezpieczne ćwiczenie przyszłości** – uczenie się, jak korzystać z zasobów świata w sposób budujący, wzmacniający i wspierający dobrostan psychofizyczny. Dzięki temu uczestnicy rozwijają kompetencje niezbędne do świadomego funkcjonowania w dorosłym życiu: samodzielność, odporność psychiczną, umiejętność podejmowania decyzji oraz troskę o własne zdrowie.

Realizacja programu w środowisku leśnym (Zielone Płuca Polski) dodatkowo wzmacnia jego oddziaływanie – kontakt z naturą sprzyja wyciszeniu, refleksji, regulacji emocji i naturalnemu rozwojowi uważności. Las staje się przestrzenią, w której fantazja łączy się z doświadczeniem, a twórczość z odpowiedzialnością. Każdy dzień programu jest zaprojektowany jako **proces doświadczenia** – od ekspresji twórczej, przez refleksję i ruch, po świadome wybory i utrwalanie postaw prozdrowotnych.

Program „**FANTAZJA**” wpisuje się tym samym w cele promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i profilaktyki uzależnień, wykorzystując potencjał wyobraźni jako **fundamentu zdrowej tożsamości i bezpiecznej przyszłości młodego człowieka**.

## **Struktura programu FAN – TAZJA.**

**F – Forma i Frajda → promocja zdrowia (14h):** Tu zaczyna się twoja historia (4h) – Integracja, bezpieczeństwo, poczucie wartości, Forma to styl życia (5h) – Odżywianie, sen, obraz ciała, Frajda bez filtra (5h) – Zdrowie psychiczne, czas wolny bez używek

**A – Aktywność → profilaktyka zdrowotna (14 h):** Rusz się po swoją energię (5h) – Ruch, współpraca, aktywność, Twoje zdrowie = Twój Kapitał (5h) – pierwsza pomoc, bezpieczeństwo, Nie musisz być jak wszyscy (4h) – stres, presja, higiena psychiczna

**N – Niezależność → profilaktyka uzależnień (14 h):** Masz wybór (5h) – profilaktyka uzależnień, Jesteś ważniejszy niż myślisz (5h) – poczucie własnej wartości, asertywność, Zabierasz to ze sobą (4h) – podsumowanie i ewaluacja.

**FORMY REALIZACJI:** warsztaty profilaktyczne i decyzyjne, gry symulacyjne i scenki sytuacyjne, treningi uważności i autorefleksji, warsztaty rękodzielnicze (breluki – symbole wyborów), działania podsumowujące i ewaluacyjne.

### ***A w programie .....***

- ✓ **Zdrowe warsztaty cukiernicze – Bezowa CHMURKA**
- ✓ **Zajęcia sportowe, stretching – Dom Fitnessu Pieloch**
- ✓ Malowanie tkanin, ceramika, Aromaterapia (mydełka)
- ✓ Odkryty basen, pilates na trawie
- ✓ Gra terenowa „50”
- ✓ **FESTIWAL LATAWCÓW I BANIEK MYDLANYCH**
- ✓ **FESTIWAL TAŃCA I ŚWIATŁA**
- ✓ **Wakacyjny DZIEŃ DZIECKA:** dmuchańce, spotkanie ze zwierzętami: kucyki, alpaki, wata cukrowa, popcorn

***i wiele innych fantastycznych akcentów!***

### **METODY PRACY:**

- ✓ metody aktywizujące i doświadczenia,
- ✓ arteterapia i ekspresja twórcza,
- ✓ trening uważności (mindfulness),
- ✓ zajęcia ruchowe i korekcyjne,
- ✓ praca indywidualna i zespołowa,
- ✓ edukacja przez działanie i refleksję.

### **SPODZIEWANE EFEKTY - Uczestnicy programu:**

- ✓ lepiej rozpoznają swoje emocje i potrzeby,
- ✓ wzmacniają poczucie tożsamości i wartości,
- ✓ rozwijają zdrowe nawyki ruchowe i regeneracyjne,
- ✓ uczą się selektywnego i świadomego korzystania z bodźców świata,
- ✓ zwiększają odporność psychiczną i umiejętność dokonywania wyborów,
- ✓ nabywają kompetencje wspierające zdrową i bezpieczną przyszłość.

**Każdy dzień programu rozpoczynać się będzie cytatem motywacyjnym odnoszącym się do fantazji, wyobraźni, tożsamości lub świadomych wyborów, stanowiącym punkt wyjścia do działań merytorycznych danego dnia.**

### **OFERTA obejmuje:**

1. Autorski program wychowawczy z elementami profilaktyki uzależnień, program zdobywania i rozwijania talentów;

2. Zakwaterowanie i wyżywienie. Zakwaterowanie – domki letniskowe po remoncie z pełnymi węzłami sanitarnymi, smaczne domowe i pełnowartościowe wyżywienie (5 posiłków), świetlica, stołówka, kompleks sportowo – rekreacyjny, basen odkryty, kajaki, boiska, place zabaw. Miejsce wypoczynku: Ośrodek „CARITAS BLIŹNIM” – PTAKI, 18-414 Nowogród. Ośrodek wypoczynkowy spełnia wymagania w zakresie bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży.

3. Opiekę pedagogiczną, duszpasterską, opiekę medyczną oraz ratowniczą;

4. Ubezpieczenie NNW;

#### **5. Wycieczki turystyczno -krajoznawcze, piesze:**

##### **Wycieczka 1. Miejsce: Ruciane-Nida/Mikołajki**

Zajęcia: 1. Rejs statkiem po jeziorach mazurskich (2h), zwiedzanie miasta. Relaks i odprężenie w otoczeniu mazurskich jezior.

Zajęcia: 2. Mazurolandia: Park Miniatur Zabytków Warmii i Mazur to część Mazurolandii, w której w jednym miejscu znajduje się ponad 40 najciekawszych zabytków regionu a „Republika wolnych królików” to jedyne miejsce w Polsce, gdzie wśród miniatur zabytków Mazur i Warmii w sposób naturalny bytują małe, pocieszne i skoczne stworzenia.

##### **Wycieczka 2. Miejsce: Łomża**

Zajęcia: 1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży: gokarty, park trampolin, dmuchańce, stadion – zajęcia sportowo-integracyjne

Zajęcia 2. Bezowa Chmurka – warsztaty twórcze w pracowni cukierniczej, Dom Fitnessu Pieloch – zajęcia rozciągająco-korekcyjne

**Wycieczka 3. Miejsce: Farma Iluzji – Edukacyjny Park Rozrywki (Trojanów).** Miejsce gdzie nauka spotyka się z fascynującą zabawą. Interaktywne atrakcje i iluzje optyczne pobudzają wyobraźnię i kreatywne myślenie.

#### **6. NOWOŚĆ!! Mobilne kino sferyczne w ramach promocji zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i profilaktyki uzależnień: Zdrowie w trój wymiarze 3D (seanse między i w trakcie warsztatów)**

7. Wycieczki piesze: Nowogród – piknik pod wiatą, Morgowniki – leśne ścieżki edukacyjne;

8. Dowóz dzieci do/z miejsca wypoczynku we własnym zakresie lub wg ustaleń;

9. Warsztaty zostaną zorganizowane przy uwzględnieniu określonych procedurach (wg GIS, MZ i MEN), zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 21.01.1997r (Dz. U. Nr 12, poz. 67, z późn. zm.), zostaną zgłoszone do Kuratorium Oświaty w Białymstoku.

#### **TERMINARZ:**

✓ 27.06-05.07, 20.08-28.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa mazowieckiego*

✓ 06.07-14.07, 15.07-23.07, 24.07-01.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa podlaskiego*

✓ 02.08-10.08, 11.08-19.08 – *parafie, gminy, miasta z województwa podlaskiego, mazowieckiego*

**KOSZT UCZESTNICTWA\*:** **Dzieci i młodzież (8-16lat)** – 1 600,00 zł. Przy zgłoszeniach grupowych - pełne 10 osób – 11 osoba gratis

\* w przypadku otrzymania dotacji KRUS przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej: **dzieci rolników płatników KRUS** – 450zł/osoba + zaświadczenie o pełnym ubezpieczeniu KRUS jednego z rodziców.

#### **REZERWACJA:**

✓ Szkoły, parafie, inne placówki zainteresowane skierowaniem większej liczby dzieci na wypoczynek, prosimy o kontakt telefoniczny z biurem Caritas tel. 86 2162938. Karty kwalifikacyjne będą do odebrania w biurze Caritas po ustaleniach telefonicznych do dnia 05.06.2026 r.

✓ Ze względu na dużą bazę noclegowo – wypoczynkową ośrodka oraz religijny charakter wypoczynku, kierując dzieci, prosimy, aby nie brać pod uwagę kryterium dochodowego rodziny.

✓ **Wypełnione Karty kwalifikacyjne** należy dostarczyć do Caritas Diecezji Łomżyńskiej, najpóźniej **do dnia 22.06.2026 r.** Niedostarczenie karty w tym terminie spowoduje skreślenie z listy uczestników wypoczynku.

✓ **Osoby do kontaktu:**

- *rezerwacja miejsc, uzyskanie informacji szczegółowych dotyczących wypoczynku:*

Pani Katarzyna Szklarz – tel. 662 056 798, Pani Agnieszka Cuch - tel. 602 265 563

*Zapraszam do współpracy*

**Załączniki:** Plakat - Wakacyjna Akcja Caritas 2026, karta uczestnika + załączniki