

Uważne lato nad jeziorem to tygodniowy pobyt rodzinny przeznaczony dla rodzin wychowujących dzieci z **FAS/FASD lub z podejrzeniem takiej diagnozy**. Program został przygotowany z myślą o specyfice funkcjonowania tych dzieci - ich potrzebie przewidywalności, jasnej struktury dnia, spokojnego tempa oraz wsparcia w codziennych sytuacjach.

Pobyt łączy wakacyjny wypoczynek nad jeziorem z zajęciami rozwijającymi dla dzieci oraz warsztatami dla rodziców i opiekunów pomagającymi im lepiej zrozumieć specyfikę funkcjonowania dzieci z FASD i znaleźć rozwiązania, które sprawdzają się w codziennym życiu rodziny. Zamiast wykładów stawiamy na doświadczenie, wspólne aktywności i praktyczne rozwiązania, które można przenieść do codziennego życia rodzinnego. To czas na odpoczynek, lepsze zrozumienie potrzeb dziecka oraz spotkanie z innymi rodzinami mierzącymi się z podobnymi wyzwaniami.

UCZESTNICY

Pobyt przeznaczony jest dla rodzin wychowujących dzieci z **FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych)** lub z **podejrzeniem takiej diagnozy**. Zapraszamy przede wszystkim rodziny zastępcze, rodziców adopcyjnych oraz rodziców biologicznych, którzy na co dzień mierzą się ze specyficznymi trudnościami wynikającymi z neurorozwojowego charakteru tego zaburzenia.

Program kierujemy do **dzieci w wieku szkolnym (około 6–15 lat)**. Zajęcia przygotowane są z myślą o dzieciach, które potrzebują jasnej struktury dnia, spokojnego tempa pracy oraz czytelnych zasad funkcjonowania w grupie. Aktywności są krótkie, zróżnicowane i oparte na działaniu, tak aby uwzględniały typowe dla FASD trudności w zakresie koncentracji, regulacji emocji i funkcjonowania społecznego.

W pobycie mogą uczestniczyć **całe rodziny**. W wielu przypadkach w jednej rodzinie wychowuje się więcej niż jedno dziecko z FASD, dlatego program zajęć dziecięcych prowadzony jest w małych grupach i nie zakłada pracy wyłącznie w relacji jeden opiekun - jedno dziecko. Rodzice uczestniczą w części warsztatowej oraz w wybranych aktywnościach rodzinnych.

MIEJSCE I ZAKWATEROWANIE

Wakacyjne pobyty tradycyjnie odbywają się w **Kompleksie Rekreacyjnym KNIEJA** położonym w sosnowym lesie nad Jeziorem Rajgrodzkim. Czekaj na nas wszystko to, czego potrzeba do aktywnego lata: **hala sportowa, kort tenisowy, boiska do siatkówki plażowej, siłownia plenerowa oraz fantastycznie wyposażona wypożyczalnia rowerów i sprzętu wodnego**.

Zakwaterowanie w komfortowych pokojach z pełnym węzłem sanitarnym (prysznic i toaleta). Większość pokoi ma **balkony z widokiem na jezioro lub las**.

Dla tych, którzy znają KNIEJĘ, mamy dobrą wiadomość - nigdy wcześniej nie zmieniło się u nas tak wiele. Poprawiliśmy komfort i bezpieczeństwo: pokoje przeszły remont, pojawił się monitoring oraz drzwi akustyczne z zamkami na kartę.



DZIECKO, KTÓRE PRZETRWAŁO. DOROSŁY, KTÓRY MA WYTRWAĆ. WYDARZENIA, KTÓRE ZOSTAWIŁY ŚLAD.

WYŻYWIENIE

Trzy posiłki dziennie: śniadania i kolacje w formie szwedzkiego bufetu oraz obiady serwowane do stolika. Pierwszym posiłkiem jest obiad w dniu przyjazdu, ostatnim – śniadanie w dniu wyjazdu. Dodatkowo pomiędzy zajęciami programowymi przewidziane są przekąski na drugie śniadanie oraz podwieczorek.

ORGANIZACJA POBYTU

Program pobytu opiera się na przewidywalnym rytmie dnia, który łączy wspólne aktywności rodzinne, zajęcia dla dzieci, spotkania warsztatowe dla rodziców oraz czas na odpoczynek nad jeziorem. Jasna struktura dnia i powtarzalność zajęć są ważnym elementem organizacji pobytu, ponieważ pomagają dzieciom z FASD lepiej odnaleźć się w nowym miejscu i bezpiecznie funkcjonować w grupie.

Przedpołudnia (ok. 10:00–13:00) przeznaczone są na **moderowane aktywności rekreacyjne dla całych rodzin**. To wspólny czas spędzany głównie na świeżym powietrzu - nad jeziorem, na boiskach i terenach rekreacyjnych ośrodka. W programie pojawiają się gry zespołowe, zadania ruchowe, aktywności wodne oraz różnego rodzaju zabawy wymagające współpracy. Zajęcia prowadzone są w spokojnym tempie i z czytelną strukturą, tak aby dzieci mogły bezpiecznie uczestniczyć w aktywnościach i doświadczać pozytywnych sytuacji społecznych.

Popołudnia (ok. 16:00–18:00) to czas **zajęć warsztatowych i terapeutycznych** prowadzonych równolegle dla dzieci i dla rodziców. Dzieci uczestniczą w zajęciach rozwijających umiejętności społeczne, regulację emocji, współpracę w grupie oraz radzenie sobie z codziennymi trudnościami wynikającymi ze specyfiki FASD. Zajęcia mają charakter aktywny i oparte są na zabawie, ruchu oraz zadaniach praktycznych.

W tym samym czasie rodzice biorą udział w spotkaniach warsztatowych poświęconych lepszemu rozumieniu funkcjonowania dzieci z FASD oraz szukaniu rozwiązań pomocnych w codziennym życiu rodziny. Spotkania mają formę rozmowy, wymiany doświadczeń i pracy na realnych sytuacjach, z którymi rodziny spotykają się na co dzień.

Wieczory (ok. 20:00–21:00) przeznaczone są na wspólny czas wszystkich uczestników pobytu - ogniska nad jeziorem, gry zespołowe, spokojne aktywności integracyjne oraz rozmowy. To moment, w którym rodziny mogą odpocząć po dniu pełnym zajęć, lepiej się poznać i po prostu pobyć razem w wakacyjnej atmosferze.

ZAŁOŻENIA TERAPEUTYCZNE

Pobyt „Uważne lato nad jeziorem” został przygotowany z myślą o dzieciach z **FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych)** oraz o rodzinach, które na co dzień mierzą się ze specyfiką tego neurorozwojowego zaburzenia. W przypadku FASD wiele trudności dziecka związanych z koncentracją, regulacją emocji, pamięcią czy funkcjonowaniem społecznym wynika nie z braku motywacji czy niewłaściwego wychowania, lecz ze sposobu funkcjonowania jego mózgu.



Program pobytu koncentruje się na **praktycznym rozumieniu potrzeb dziecka z FASD** oraz na szukaniu rozwiązań, które pomagają w codziennych sytuacjach - w domu, w szkole i w relacjach społecznych. Zamiast wykładów czy teoretycznych prezentacji stawiamy na rozmowę, wymianę doświadczeń oraz pracę na realnych sytuacjach, z którymi rodziny spotykają się na co dzień.

Letni charakter pobytu sprzyja pracy osadzonej w **naturalnych sytuacjach dnia codziennego**. Wspólne aktywności, zmiana otoczenia i czas spędzany razem pozwalają obserwować funkcjonowanie dzieci w różnych sytuacjach - podczas zabawy, aktywności ruchowych czy kontaktu z rówieśnikami. Dzięki temu wiele ważnych momentów edukacyjnych i wspierających pojawia się nie tylko w trakcie zajęć warsztatowych, ale również w codziennym życiu obozu.

W pracy z dziećmi wykorzystujemy elementy **zabawy terapeutycznej, pracy w ruchu oraz aktywności twórczych**, które pomagają rozwijać umiejętności społeczne, regulację emocji i współpracę w grupie. Zajęcia mają charakter doświadczeniowy, a dzieci uczą się poprzez działanie, zabawę i sytuacje społeczne pojawiające się w trakcie wspólnych aktywności.

Równolegle prowadzona jest **część warsztatowa dla rodziców i opiekunów**, podczas której omawiane są typowe trudności związane z funkcjonowaniem dzieci z FASD oraz sposoby organizowania codzienności w sposób bardziej przewidywalny i wspierający dla dziecka. Zajęcia dla rodziców prowadzi **Małgorzata Korolczuk** – mama adopcyjna dwójki dzieci z FAS, od wielu lat zaangażowana w działania na rzecz rodzin wychowujących dzieci z FASD. Jest inicjatorką i twórczynią idei **FASMisja**, projektu wspierającego rodziców i opiekunów w lepszym rozumieniu specyfiki funkcjonowania tych dzieci oraz w szukaniu praktycznych rozwiązań pomocnych w codziennym życiu. Jej doświadczenie łączy perspektywę rodzica z wieloletnią działalnością edukacyjną i wspierającą inne rodziny.

Dla rodzin, które są **w trakcie poszukiwania diagnozy**, istnieje możliwość wykonania **wstępnej oceny przy użyciu czterocyfrowego Waszyngtońskiego Kodu Diagnostycznego FASD (4-Digit Diagnostic Code)** w formie przesiewowego badania kwestionariuszowego. Badanie to nie stanowi pełnej diagnozy klinicznej, ale może pomóc w uporządkowaniu obserwacji dotyczących funkcjonowania dziecka oraz wskazać dalszy kierunek diagnostyczny.

Program koncentruje się przede wszystkim na **lepszym rozumieniu funkcjonowania dzieci z FASD**, rozwijaniu umiejętności społecznych, wspieraniu regulacji emocji oraz budowaniu bardziej przewidywalnego i bezpiecznego środowiska dla dziecka. W razie potrzeby możliwe są również krótkie rozmowy indywidualne lub konsultacje z rodzicami. Ważnym elementem pobytu pozostaje także spotkanie z innymi rodzinami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami i mogą dzielić się swoim doświadczeniem.

PROGRAM REKREACYJNY

Latem Knieja żyje pełnią wakacyjnego rytmu. Długie dni, ciepłe wieczory i bliskość jeziora sprawiają, że wspólny czas poza zajęciami warsztatowymi jest ważną częścią pobytu. Program rekreacyjny ma charakter **rodzinny** - wiele aktywności zaplanowanych jest tak, aby rodzice i dzieci mogli działać razem, w naturalny sposób spędzając czas i wzmacniając relację.



Korzystamy z tego, co daje nam miejsce i pora roku. W ciągu dnia pojawiają się wspólne aktywności nad jeziorem – kajaki, deski SUP, rowery wodne, plażowanie czy proste gry i zadania ruchowe na świeżym powietrzu. To nie są zawody ani treningi sportowe, lecz okazja do bycia razem, współpracy i budowania pozytywnych doświadczeń w relacji opiekun–dziecko.

Jeśli pogoda nie sprzyja aktywnościom na zewnątrz, przenosimy się do środka. Do dyspozycji uczestników są warsztaty plastyczne i kreatywne, hala sportowa, miejsce do gier planszowych czy spokojnych aktywności rodzinnych. Czasem pojawiają się spontaniczne pomysły – wspólne gotowanie, małe turnieje sportowe, zabawy ruchowe czy po prostu rozmowy przy kawie, kiedy dzieci zajmują się czymś obok.

Wieczory mają bardziej spokojny charakter i sprzyjają integracji wszystkich uczestników pobytu. Organizujemy ogniska nad jeziorem, wspólne gry i zabawy, czasem wieczór filmowy lub planszówki. To moment, w którym rodziny mogą lepiej się poznać, podzielić doświadczeniami i po prostu побыć razem w wakacyjnej atmosferze.

Dla tych, którzy chcą zachować wspomnienia, zorganizujemy sesję zdjęciową. Podarujemy Wam widoki i emocje, które będziecie mogli zabrać ze sobą do domu w formie cyfrowej. Wykorzystamy profesjonalny sprzęt, aby stworzyć zdjęcia, które staną się dla Was cennymi pamiątkami.

DODATKOWE ATRAKCJE

Spacer po jeziorze? Czemu nie! Nasze deski SUP z napędem **Hobie Mirage Eclipse** pozwalają dosłownie **chodzić po wodzie!** To idealna opcja dla tych, którzy chcą spróbować czegoś nowego – bez wiosłowania, za to z ogromnym fun'em. A jeśli klasyczne SUP-y? To już inna historia – równowaga, koncentracja i... mnóstwo śmiechu, zwłaszcza przy pierwszym „kontakcie” z wodą.

Rower wodny? W wersji flaming, motorówka czy zjeżdżalnia? Zwykłe rowery wodne to jedno, ale te ze zjeżdżalnią czy w kształcie flaminga to już inna liga! Można popłynąć na bezludną wyspę **Sacin**, odwiedzić sąsiedni ośrodek albo spróbować spektakularnego zjazdu do jeziora prosto z pokładu.

Kajaki? Każdy znajdzie coś dla siebie! Tradycyjne, sit-on-top, wielka kanadyjka, a nawet kajak z napędem nożnym – tu nie chodzi tylko o wiosłowanie, ale też **naukę równowagi, oswojenie z wodą i trochę adrenaliny!**

Mata na wodzie? Można ćwiczyć, można się bawić, można po prostu leżeć! **BeBoard** to coś więcej niż zwykła mata – to platforma do wodnego pilatesu i jogi, tor przeszkód, miejsce do wyścigów i zabaw albo... najlepszy leżak na środku jeziora.

A wiatr? Też mamy na niego plan. **Deski windsurfingowe i windSUP** pozwalają wejść poziom wyżej – tu liczy się balans, czucie wiatru i pierwsze próby „złapania żagla”. To aktywność, która łączy ruch, koncentrację i czystą radość z bycia na wodzie, a każda udana próba kończy się szerokim uśmiechem i chęcią na więcej.



CENY

Dziecko + opiekun:	4800 zł
Osoba towarzysząca > 11 lat:	1200 zł
Osoba towarzysząca 3-11 lat:	900 zł
Osoba towarzysząca < 3 lat:	300 zł

Dopłaty do diet

wegetariańska:	+20 złotych/osoba/dzień
bezcukrowa, bezmleczna:	+30 złotych/osoba/dzień
bezglutenowa, wegańska, bez laktozy:	+35 złotych/osoba/dzień
eliminacyjna, łączona:	cena ustalana indywidualnie

DOJAZD

Dojazd na miejsce pobytu odbywa się **we własnym zakresie**. W terminie 31.07-7.08.2026 zapewniamy dodatkowo możliwość skorzystania z transportu zorganizowanego transportu z Warszawy. Zbiórka uczestników planowana jest zazwyczaj na Placu Defilad. Koszt transportu zorganizowanego z Warszawy (w obie strony): 290 złotych/osoba.

KONTAKT

Formalności i program:	Katarzyna Kabzińska, 666 196 220
E-mail:	rodzinki@adiuvame.pl
Więcej informacji:	https://www.adiuvame.pl

