

## **Πρόγραμμα Κατασκήνωσης Χ.Α.Ν.Θ. ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΙΘΩΝΙΑΣ**

Το πρόγραμμα της κατασκήνωσης αποτελείται από δραστηριότητες που διεξάγονται υπό την ευθύνη και την επίβλεψη του προσωπικού και αποβλέπουν στη μεταβίβαση των κατασκηνωτικών αξιών και την ανάπτυξη χαρακτηριστικών συνεργασίας και ηγεσίας. Οι κατασκηνωτές διασκεδάζουν, ενώ παράλληλα κάνουν καινούργιους φίλους, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, εκτιμούν τη σημασία της συνεργασίας και της ομαδικότητας και μεγαλώνουν. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να καλύπτει όλα τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Σκοπός μας είναι τα παιδιά να διασκεδάζουν, αλλά παράλληλα να μαθαίνουν καινούργια πράγματα, μέσα από διαδικασίες που θα τα βοηθήσουν να κατανοήσουν καλύτερα τι είναι κοινωνικό σύνολο και να ενταχθούν σε αυτό ευκολότερα και ομαλότερα.

Το τυπικό κατασκηνωτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει μια ποικιλία από δραστηριότητες όπως εκμάθηση κολύμβησης, ελεύθερο μπάνιο, καταδύσεις, ιστιοπλοΐα, κανό, αθλοπαιδιές, ομαδικά παιχνίδια, στίβο περιπέτειας, χειροτεχνίες και κατασκευές, ζωή υπαίθρου, εκδρομές, τοξοβολία, βραδινή ψυχαγωγία, κολυμβητικούς και αθλητικούς αγώνες, ομίλους, κ.α. Τα παιδιά συμμετέχουν στις δραστηριότητες με τη σκηνή τους και τα συνομήλικα παιδιά άλλων σκηνών. Ένα πλήθος από συναρπαστικές δραστηριότητες που δίνουν στα παιδιά αυτοπεποίθηση και τα ευαισθητοποιούν στη συνεργασία, την κοινωνικότητα, τον αλληλοσεβασμό και την αγάπη για τη φύση. Το πρόγραμμα κάθε δραστηριότητας προσαρμόζεται ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξης των κατασκηνωτών και είναι καλά μελετημένο από τους πλέον ειδικούς στο είδος, οι οποίοι χρησιμοποιούν την εμπειρία, τις γνώσεις, και τη συνεχή επιμόρφωσή τους σε κέντρα της παγκόσμιας ΧΑΝ και όχι μόνο, τόσο στην Ευρώπη όσο και τις ΗΠΑ.

### **Νεώσοικος**

Είναι το μέρος όπου μαθαίνουμε ιστιοπλοΐα και κανό. Είναι ένας άλλος εντυπωσιακός τρόπος να βρεθούμε σε επαφή με την θάλασσα και την ομορφιά της. Εξορμήσεις στις διπλανές παραλίες, καταγάλανα νερά, αγώνες, και η διασκέδαση δεν περιγράφεται. Όταν έχει αέρα βέβαια, η εξοικείωση με τη ναυτική τέχνη δημιουργεί αξέχαστες εμπειρίες.

### **Αθλητικά**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης, γήπεδα μπάσκετ, ποδοσφαίρου, βόλεϊ, μπιτς – βόλεϊ, χάντ μπωλ αποδεικνύουν ότι για τη ΧΑΝ ο αθλητισμός και κυρίως ανάπτυξη της ευγενούς άμιλλας μεταξύ των κατασκηνωτών διαδραματίζουν κυρίαρχο ρόλο στο ημερήσιο πρόγραμμα και καλλιεργούν στα

παιδιά το ομαδικό πνεύμα και την αξία της συμμετοχής. Οι κατασκηνωτές, αφού διδαχθούν τα βασικά στοιχεία των αθλημάτων, συμμετέχουν στα ομαδικά πρωταθλήματα μεταξύ των σκηνών ενώ παράλληλα καλλιεργούνται και οι ατομικές προσπάθειες στο πινακί ποινγκ, το σκάκι κ.ά. Κορυφαία αθλητική εκδήλωση της κατασκήνωσης είναι η Ολυμπιακή Ημέρα, κατά τη διάρκεια της οποίας κατασκηνωτές λαμβάνουν μέρος σε διάφορα αγωνίσματα και κατά τη λήξη της, σε πανηγυρική τελετή απονέμονται βραβεία και μετάλλια στους καλύτερους αθλητές.

### **Ψυχαγωγία**

Ψυχαγωγία στην κατασκήνωση σημαίνει χαρά και γέλιο σε όλη τη διάρκεια της μέρας, σημαίνει βραδιές δημιουργίας και διασκέδασης από τους κατασκηνωτές για τους κατασκηνωτές. Τα παιδιά προετοιμάζουν και παρουσιάζουν τα προγράμματα, νιώθοντας τη χαρά της ομαδικής δουλειάς, αναπτύσσοντας παράλληλα τα ξεχωριστά ταλέντα που το καθένα τους διαθέτει. Θέατρο, διαγωνισμοί τραγουδιού και κραυγής, και μασκαράτες, παιχνίδια, βραδιές γύρω από τη φωτιά και πολλές άλλες απρόσμενες στιγμές αποτελούν την καθημερινή ψυχαγωγία των κατασκηνωτών.

### **Εκδρομές**

Ζωή στην κατασκήνωση είναι πρώτα απ' όλα ζωή στην ύπαιθρο και γνωριμία με τη φύση. Μοναδικές και αξέχαστες είναι οι εμπειρίες των κατασκηνωτών από τις μικρές και μεγάλες εκδρομές που διοργανώνονται. Συνδυάζοντας την εκπαίδευση με την ψυχαγωγία και την επαφή και αγάπη για το φυσικό περιβάλλον οι κατασκηνωτές έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μία διαφορετική ζωή από αυτή της πόλης. Με το σακίδιο στη πλάτη, αγόρια και κορίτσια ξεκινούν για να γνωρίσουν απ' άκρη σ' άκρη τις ομορφιές της Σιθωνίας. Εκδρομές σε κάποια κοντινή παραλία, διανυκτερεύσεις στο βουνό, η «περιπέτεια» και το θρυλικό 3ήμερο Σαφάρι αποτελούν αξέχαστες εμπειρίες για τους κατασκηνωτές. Οι παραπάνω εκδρομές δύνανται να πραγματοποιηθούν εφόσον δοθεί άδεια από την πυρασφάλεια της περιοχής ότι είναι εφικτές οι εξορμήσεις σε δασικές περιοχές και χώρους εκτός κατασκήνωσης.

### **Κολυμβητικά**

Στη μαγευτική παραλία της κατασκήνωσης οι κατασκηνωτές απολαμβάνουν καθημερινά τη χαρά της θάλασσας. Καθημερινή εκμάθηση κολύμβησης ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο γνώσεων πάντα κάτω από το άγρυπνο βλέμμα των έμπειρων στελεχών της κατασκήνωσης και των ναυαγοσωστών. Σκοπός μας είναι η εξοικείωση των παιδιών με τη θάλασσα μέσα από την παροχή των

γνώσεων της ασφαλούς κολύμβησης αλλά και το παιχνίδι. «Βάτραχοι», «μπλε και άσπρα ψαράκια», «χελιδονόψαρα» και «καρχαρίες» μέσα από καθημερινές ασκήσεις μαθαίνουν τις τεχνικές, βελτιώνοντας το επίπεδο και τις γνώσεις τους. Σημαντικό γεγονός οι κολυμβητικοί αγώνες και ο διάπλους στο τέλος της κατασκηνωτικής περιόδου όπου αναδεικνύονται οι νικητές της κάθε κατηγορίας.

### **Στίβος Περιπέτειας**

Αναρρίχηση, περάσματα από κατασκευές μικρού και μεσαίου ύψους με ξύλα και σχοινιά και μία σειρά από “extreme games” δίνουν τη δυνατότητα για ψυχαγωγία αλλά παράλληλα για ανάπτυξη ατομικών και ομαδικών ικανοτήτων. Οι κατασκηνωτές ανταποκρίνονται στην πρόκληση μέχρι το σημείο που οι ίδιοι αισθάνονται άνετα. Η ικανοποίηση της επιτυχίας σε ένα επίπεδο δυσκολίας και η συνέχεια στο επόμενο στάδιο δυναμώνουν την αυτοπεποίθηση των κατασκηνωτών και την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους. Στα παιχνίδια αυτά ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με τους φόβους μας και τα όριά μας και πολλές φορές τα ξεπερνάμε.

### **Όμιλοι**

Οι όμιλοι προσφέρουν τη δυνατότητα για γνωριμία και απασχόληση των παιδιών με νέα αντικείμενα, την απόκτηση γνώσεων, την εξάσκηση και τη δημιουργία μέσα από δραστηριότητες που επιλέγουν σύμφωνα με τα δικά τους ενδιαφέροντα. Με αυτόν τον τρόπο τους δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσουν με άλλους κατασκηνωτές διαφορετικών ηλικιών, αλλά με παρόμοια ενδιαφέροντα.

### **Δημιουργικό πρόγραμμα**

Κατασκευές, χειροτεχνίες, κλπ που στοχεύουν στην δημιουργική απασχόληση των παιδιών, στην ανάδειξη των ικανοτήτων τους αλλά και στον τρόπο συνεργασίας της ομάδας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλούν οι δραστηριότητες με θέμα ποικίλα κοινωνικά ζητήματα.

### **Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα**

Κατασκευές με φυσικές πρώτες ύλες, δημιουργία φωλιών και πολλές ακόμα δημιουργικές δραστηριότητες που σκοπό έχουν να φέρουν τους κατασκηνωτές σε άμεση επαφή με τη φύση και να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν περιβαλλοντική συνείδηση. Μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά μαθαίνουν χρήσιμες

πληροφορίες για τη χλωρίδα και την πανίδα που υπάρχει στην κατασκήνωση, και αποκτούν γενικότερες περιβαλλοντικές γνώσεις.

Στο πρόγραμμα της κατασκήνωσης έχουμε προβλέψει επίσης:

1) Ημέρα Προσανατολισμού: την πρώτη ημέρα της κατασκηνωτικής περιόδου, οι καινούργιοι κατασκηνωτές ξεναγούνται στους χώρους της Κατασκήνωσης ώστε να εγκλιματιστούν στο χώρο και να ακούσουν τους κανόνες του κάθε πόστου.

2) Μεσημεριανή ανάπαυση: Το μεσημέρι, όλοι ξεκουράζονται στις σκηνές τους. Αν κάποιος δεν θέλει να κοιμηθεί, μπορεί να διαβάσει ή να παίξει ήσυχα παιχνίδια μέσα στην σκηνή.

4) Δραστηριότητες Σκηνής: Αν οι κατασκηνωτές μιας σκηνής εκφράσουν την επιθυμία να κάνουν μια ιδιαίτερη δραστηριότητα, αυτό είναι εφικτό μετά από τη συνεννόηση του αρχηγού τους με τον υπεύθυνο προγράμματος.

5) Το βραδινό Σιωπητήριο: κάθε βράδυ, πριν το βραδινό ύπνο, ο αρχηγός και οι κατασκηνωτές της σκηνής συζητούν και μοιράζονται τις εμπειρίες τους από την ημέρα που πέρασε. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να δημιουργηθούν στενότεροι δεσμοί μεταξύ των μελών της σκηνής και φυσικά ο καθένας να πει την άποψή του. Οι αρχηγοί διαλέγουν ένα θέμα συζήτησης που ταιριάζει στην ηλικία των κατασκηνωτών, πχ. «ποιος σε εμπνέει», για να συντονίσουν τη συζήτηση.

#### **Ημερήσιο πρόγραμμα**

7:45 Εγερτήριο

8:20 Πρόγευμα

9:00 Διευθέτηση

9:30 Επιθεώρηση

10:00 Πρωινές δραστηριότητες (αθλητικά, μπάνιο, ιστιοπλοΐα, κανό, στίβο περιπέτειας, δημιουργικό κτλ) τα παιδιά περνούν στην διάρκεια της περιόδου κυκλικά από όλες τις δραστηριότητες.

13:10 Μεσημεριανό γεύμα

14:00 Καντίνα-Ελεύθερη ώρα

15:00 Ανάπαυση

16:30 Εγερτήριο – Κολατσιό

16:45 Απογευματινές δραστηριότητες

19:20 Δείπνο

20:00 Καντίνα

21:00 Ψυχαγωγία

22:30 Σιωπητήριο

## **PROGRAM**

The camp program consists of activities that are carried out under the responsibility and supervision of the staff and aim to transfer the camp values and develop characteristics of cooperation and leadership. Campers have fun, while at the same time making new friends, strengthening their self-confidence, appreciating the importance of cooperation and teamwork and growing. The program is designed to cover all the interests of the children. Our goal is for the children to have fun, but at the same time to learn new things, through processes that will help them better understand what a social group is and to integrate into it more easily and smoothly.

The typical camp program includes a variety of activities such as learning to swim, free swimming, diving, sailing, canoing, sports, team games, adventure sports, crafts and construction, outdoor life, excursions, archery, evening entertainment, swimming and sports competitions, clubs, etc. Children participate in the activities with their tent and their peers from other tents. A multitude of exciting activities that give children self-confidence and sensitize them to cooperation, sociability, mutual respect and love for nature. The program of each activity is adapted according to the age and level of development of the campers and is well studied by the most experts in the field, who use their experience, knowledge, and continuous training in centers of the global HAN and beyond, both in Europe and the USA.

### **Neosoikos**

It is the place where we learn sailing and canoing. It is another impressive way to get in touch with the sea and its beauty. Excursions to the nearby beaches, clear blue waters, competitions, and the fun is indescribable. When there is wind, of course, familiarization with the nautical art creates unforgettable experiences.

### **Sports**

The sports facilities of the camp, basketball, football, volleyball, beach volleyball, handball courts prove that for HAN, sports and mainly the development of noble competition between campers play a dominant role in the daily program and cultivate team spirit and the value of participation in children. After being taught the basic elements of sports, the campers participate in team championships between the camps, while at the same time individual efforts in

table tennis, chess, etc. are also cultivated. The camp's top sporting event is the Olympic Day, during which campers take part in various competitions and at its end, prizes and medals are awarded to the best athletes in a festive ceremony.

### **Entertainment**

Entertainment at the camp means joy and laughter throughout the day, it means evenings of creativity and fun by the campers for the campers. The children prepare and present the programs, feeling the joy of teamwork, while developing the unique talents that each of them possesses. Theater, singing and shouting competitions, and masquerades, games, evenings around the fire and many other unexpected moments constitute the daily entertainment of the campers.

### **Excursions**

Life at the camp is first and foremost life in the countryside and acquaintance with nature. The campers' experiences from the small and large excursions that are organized are unique and unforgettable. Combining education with entertainment and contact and love for the natural environment, campers have the opportunity to experience a different life from that of the city. With backpacks on their backs, boys and girls set out to discover the beauties of Sithonia from end to end. Excursions to a nearby beach, overnight stays in the mountains, the "adventure" and the legendary 3-day Safari are unforgettable experiences for campers. The above excursions can be carried out if permission is given by the local fire department that excursions to forest areas and areas outside the camp are possible.

### **Swimming**

On the camp's magnificent beach, campers enjoy the joy of the sea every day. Daily swimming lessons according to age and level of knowledge, always under the watchful eye of experienced camp staff and lifeguards. Our goal is to familiarize children with the sea by providing them with safe swimming knowledge and playing. "Frogs", "blue and white fish", "swallowfish" and "sharks" learn the techniques through daily exercises, improving their level and knowledge. An important event is the swimming competitions and the crossing at the end of the camp period, where the winners of each category are announced.

### **Adventure Track**

Climbing, passages through low and medium-height structures with wood and ropes and a series of “extreme games” provide the opportunity for entertainment but also for the development of individual and group skills. Campers respond to the challenge to the point where they feel comfortable. The satisfaction of success at one level of difficulty and the continuation to the next stage strengthens the campers’ self-confidence and trust in their abilities. In these games we discover ourselves, we come face to face with our fears and our limits and many times we overcome them.

### **Clubs**

The clubs offer the opportunity for children to get to know and engage with new objects, acquire knowledge, practice and create through activities that they choose according to their own interests. In this way, they are given the opportunity to interact with other campers of different ages, but with similar interests.

### **Creative program**

Constructions, crafts, etc. that aim to engage children creatively, to highlight their abilities and to develop teamwork. Activities on various social issues are of particular interest.

### **Environmental Program**

Constructions with natural raw materials, nest building and many other creative activities that aim to bring campers into direct contact with nature and help them develop environmental awareness. Through play, children learn useful information about the flora and fauna present at the camp, and acquire more general environmental knowledge.

### **In the camp program, we have also provided:**

- 1) Orientation Day: on the first day of the camp period, new campers are given a tour of the Camp grounds so that they can acclimatize to the area and hear the rules of each post.
- 2) Lunch break: At noon, everyone rests in their tents. If someone does not want to sleep, they can read or play quiet games inside the tent.

3) Tent Activities: If the campers of a tent express the desire to do a special activity, this is possible after consultation between their leader and the program manager.

4) Evening Silence: every night, before bedtime, the leader and the campers of the tent discuss and share their experiences from the past day. It is an excellent way to create closer bonds between the members of the tent and of course, everyone can express their opinion. The leaders choose a topic of discussion that is appropriate for the age of the campers, e.g. "who inspires you", to coordinate the discussion.

### **Daily schedule**

7:45 Wake-up

8:20 Breakfast

9:00 Settling in

9:30 Inspection

10:00 Morning activities (sports, swimming, sailing, canoeing, adventure track, creative, etc.) children go through all the activities in a cycle during the period.

13:10 Lunch

14:00 Canteen-Free time

15:00 Rest

16:30 Wake-up - Snack

16:45 Afternoon activities

19:20 Dinner

20:00 Canteen

21:00 Entertainment

22:30 Silence

## **ΕΦΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΤΗΣ Χ.Α.Ν.Θ.**

Η κατασκήνωση είναι το ιδανικό μέρος να φορεθούν παλιά ρούχα.

Στην κατασκήνωση ζούμε μέσα στη φύση, γι αυτό δε συνιστούμε στους γονείς να δώσουν στα παιδιά τους μια πολύ ακριβή βαλίτσα.

Για τη βέλτιστη αξιοποίηση του χώρου των σκηνών, τοποθετούμε τις βαλίτσες των κατασκηνωτών κάτω από τα κρεβάτια τους. Γι' αυτό, πολύ ογκώδεις βαλίτσες μπορεί να μη χωράνε και να μειώσουν τον αξιοποιησιμο χώρο σε μια σκηνή.

### **Απαραίτητα Εφόδια**

- Υπνόσακος (sleeping bag)
- 2 σεντόνια
- 1 μαξιλαροθήκη
- 1 μικρό μαξιλάρι
- Εσώρουχα (όσα και οι μέρες μέχρι το επισκεπτήριο +2)
- Ζευγάρια κάλτσες (όσα και οι μέρες μέχρι το επισκεπτήριο +2)
- Μακό μπλουζάκια (t-shirt, όσα και οι μέρες μέχρι το επισκεπτήριο +2)
- 8 σορτσάκια-βερμούδες
- 2 μακριά παντελόνια ή φόρμες
- 2 φούτερ ή φλις
- Πιτζάμες
- 1 ζευγάρι κλειστό αθλητικό παπούτσι
- 1 ζευγάρι σανδάλια ή αθλητικά
- 1 ζευγάρι σαγιονάρες
- 2 μαγιό
- Καπέλο
- Αντηλιακό
- 1 πετσέτα θαλάσσης
- 1 πετσέτα μπάνιου
- 1 πετσέτα προσώπου
- Σαπούνι χεριών και σαπυνοθήκη

- Σαμπουάν-Αφρόλουτρο-Σφουγγάρι
- Αντιψειρική λοσιόν
- Οδοντόβουρτσα-οδοντόκρεμα
- Χτένα
- Νεσεσέρ (πλαστικό ή αδιάβροχο) που να χωράει τα παραπάνω
- Αντικουνουπικό
- Σακίδιο εκδρομών 50-60 λίτρων (εξαρτάται το σωματότυπο του παιδιού/συμβουλευτείτε το κατάστημα, απαραίτητη χωρητικότητα υπνόσακου, υποστρώματος κ.λπ.)
- Φακός
- Παγούρι 1 λίτρου και άνω
- Μονωτικό υπόστρωμα (carrymat)
- Αδιάβροχο με κουκούλα
- Σάκος για τα άπλυτα
- Αποσμητικό

Όλα τα ρούχα πρέπει να αντέχουν στο νερό, τη σκόνη και τη διασκέδαση!  
Παρακαλούμε, μη φέρετε καινούργια ή ακριβά αντικείμενα!

– Βεβαιωθείτε ότι έχετε αναγράψει το όνομα του παιδιού σας σε οποιοδήποτε αντικείμενο και ρούχο του! Χρησιμοποιείστε μαρκαδόρο που βγαίνει μετά από το πλύσιμο. Βάλτε ταμπέλα σε οτιδήποτε θέλετε να μη χαθεί!

– Αγοράστε τα καινούργια παπούτσια του παιδιού σας καιρό πριν την κατασκήνωση, ώστε να τα έχει φορέσει και να μη τον/την χτυπήσουν κατά τη διάρκεια των εκδρομών.

Συνιστούμε κλειστά παπούτσια και σανδάλια που εφαρμόζουν στη φτέρνα. Τα παπούτσια στην κατασκήνωση πρέπει να μένουν στο πόδι. Δεν ενθαρρύνουμε τους κατασκηνωτές να φορούν χαλαρές σαγιονάρες, οι οποίες μάλιστα σε μερικές δραστηριότητες της κατασκήνωσης απαγορεύονται.

#### **Προαιρετικά**

- Μουσικά όργανα
- Βιβλία-περιοδικά
- Παιχνίδια

- Είδη ζωγραφικής-χειροτεχνίας
- Σημειωματάριο-μολύβι
- Ενυδατικό χειλιών
- Ενυδατική κρέμα
- Μάσκα-Βατραχοπέδιλα

**Διάβασμα το καλοκαίρι:**

Η ΧΑΝ είναι αφοσιωμένη στην εκπαίδευση των μελών της καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Γι' αυτό παρέχουμε το χρόνο στους κατασκηνωτές μας κατά τη διάρκεια του πιεσμένου προγράμματος να διατηρήσουν τη χαρά του διαβάσματος και κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Δεν υπάρχει καλύτερος χρόνος και χώρος για να εξερευνήσει κάποιος τις χαρές του διαβάσματος από το μεσημεριανό σιωπητήριο, τη σκιά ενός δέντρου ή την ακροθαλασσιά ένα ηλιόλουστο μεσημέρι. Παρακαλούμε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να φέρει μαζί του ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό για διαβάζει σε αυτές τις μικρές στιγμές του ημερήσιου προγράμματος μας και θα φροντίσουμε να έχουμε και εμείς αρκετά. Επίσης αν θέλετε μπορείτε να το αφήσετε ως προσφορά για τη Δανειστική βιβλιοθήκη της κατασκήνωσης.

**Τι να κρατήσετε στο σπίτι σας**

Για να διατηρήσουμε την κατασκήνωση διασκεδαστική και ασφαλή, παρακαλούμε να μη φέρετε στην κατασκήνωση τα παρακάτω αντικείμενα:

- Κινητά τηλέφωνα, tablets, φορητούς υπολογιστές, φορητές συσκευές μουσικής, παιχνιδιομηχανές και γενικότερα οτιδήποτε με οθόνη. Η μαγεία της κατασκήνωσης είναι στην κατασκήνωση, γι' αυτό και θέλουμε να διατηρήσουμε ένα φυσικό περιβάλλον.
- Φαγητά, οποιουδήποτε είδους, συμπεριλαμβανομένων γλυκισμάτων και σνακς (πέρα από τα γεύματα, σε περίπτωση που θελήσει κάτι ένας κατασκηνωτής, μπορεί να το αγοράσει από την καντίνα, όπου τα τρόφιμα φυλάσσονται σε ασφαλείς συνθήκες)
- Μετρητά χρήματα και ακριβά αντικείμενα (ρολόγια, χρυσαφικά, φωτογραφικές μηχανές). Την πρώτη μέρα της κατασκήνωσης τα χρήματα των κατασκηνωτών συλλέγονται από τον αρχηγό της σκηνής και κατατίθενται στη διαχείριση της κατασκήνωσης, όπου είναι απόλυτα ασφαλή. Τα χρήματα που καταθέτει κάθε κατασκηνωτής πιστώνονται ως αποθεματικό στον προσωπικό του λογαριασμό στην καντίνα της κατασκήνωσης και έτσι δε χρειάζεται να κουβαλά χρήματα ή να τα κρατά στη βαλίτσα του.

- Οποιοδήποτε αντικείμενο μπορεί να θεωρηθεί επικίνδυνο (σουγιάδες, μαχαίρια, αεροβόλα όπλα, βεγγαλικά, αναπτήρες κτλ)
- Αλκοόλ
- Προϊόντα καπνού, οποιουδήποτε τύπου, συμπεριλαμβανομένου και του ηλεκτρονικού τσιγάρου
- Κατοικίδια ζώα
- Σανίδα σκέιτ, ποδήλατα, πατίνια κλπ.

## **Camping is the perfect place to wear old clothes.**

At camp we live in nature, so we don't recommend parents to give their children a very expensive suitcase.

To make the most of the space in the tents, we place campers' suitcases under their beds. Therefore, very bulky suitcases may not fit and reduce the usable space in a tent.

### **Necessary Supplies**

- Sleeping bag
- 2 sheets
- 1 pillowcase
- 1 small pillow
- Underwear (as many days until the visit +2)
- Pairs of socks (as many days until the visit +2)
- T-shirts (as many days until the visit +2)
- 8 shorts
- 2 long pants or overalls
- 2 sweatshirts or fleece
- Pajamas
- 1 pair of closed sports shoes
- 1 pair of sandals or sneakers
- 1 pair of flip-flops
- 2 swimsuits
- Hat
- Sunscreen
- 1 beach towel
- 1 bath towel
- 1 face towel
- Hand soap and soap dish
- Shampoo-Shower gel-Sponge
- Lice repellent lotion
- Toothbrush-toothpaste
- Comb
- Vaseline (plastic or waterproof) that can hold the above
- Mosquito repellent
- 50-60 liter hiking backpack (depending on the child's body type/consult the store, necessary capacity of sleeping bag, mat, etc.)
- Torch
- 1 liter water bottle or more

- Insulating mat (carrymat)
- Waterproof with a hood
- Baggage bag
- Deodorant

All clothing must be water, dust and fun-resistant! Please do not bring new or expensive items!

– Make sure you write your child's name on any item and clothing! Use a marker that comes off after washing. Label anything you don't want to lose!

-- Buy your child's new shoes well in advance of camp so they can be worn and not kicked during field trips.

We recommend closed-toe shoes and sandals that fit over the heel. Shoes at camp must stay on the foot. We do not encourage campers to wear loose flip-flops, which are even prohibited in some camp activities.

### **Optional**

Musical instruments

Books-magazines

Toys

Arts and crafts materials

Notebook-pencil

Lip moisturizer

Moisturizer

Mask-Frog flip-flops

Summer reading:

YMCA of Thessaloniki is committed to educating its members throughout the year. That is why we provide time for our campers during their busy schedule to maintain the joy of reading during the summer months. There is no better time or place to explore the joys of reading than during the quiet of lunchtime, under the shade of a tree, or on the beach on a sunny afternoon. Please encourage your child to bring a book or magazine to read during these small moments of our daily program and we will make sure we have enough. You can also leave it as an offering for the camp's Lending Library if you wish.

## **What to Keep at Home**

To keep camp fun and safe, please **do not** bring the following items to camp:

- Mobile phones, tablets, laptops, portable music players, gaming consoles, and anything with a screen. The magic of camp is in the camp, which is why we want to maintain a natural environment.
- Food of any kind, including sweets and snacks (besides meals, if a camper wants something, they can buy it from the canteen, where food is kept in safe conditions)
- Cash and expensive items (watches, jewelry, cameras). On the first day of the camp, the campers' money is collected by the tent leader and deposited with the camp management, where it is completely safe. The money deposited by each camper is credited as a reserve to his personal account in the camp canteen, so he does not need to carry money or keep it in his suitcase.
- Any object that may be considered dangerous (knives, knives, air guns, sparklers, lighters, etc.)
- Alcohol
- Tobacco products of any type, including electronic cigarettes
- Pets
- Skateboards, bicycles, roller skates, etc.

## **Ενδεικτικό μενού εβδομάδας, βασισμένο στην μεσογειακή κουζίνα.**

### **1η μέρα**

Μεσημεριανό: σπαγγέτι με κιμά και κεφαλοτύρι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: μπισκοτολούκουμο

Βραδινό: ομελέτα φούρνου με κομμάτια λουκάνικο, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

### **2η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μερέντα, μέλι

Μεσημεριανό: κοτόπουλο με κριθαράκι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: κασερόψωμο

Βραδινό: αρακάς με πατάτες, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

### **3η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, κουλούρι, βούτυρο, μέλι, αυγό βραστό, τυρί

Μεσημεριανό: μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: χαλβάς

Βραδινό: γεμιστά λαδερά, τζατζίκι, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

### **4η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, δημητριακά, τυρί, γαλοπούλα

Μεσημεριανό: μπακαλιάρος πανέ με πατάτες φούρνου, σκορδαλιά, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: γιαούρτι με μέλι

Βραδινό: πίτσα, χυμός, φρούτο

### **5η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, δημητριακά, βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι

Μεσημεριανό: μπιφτέκι κοτόπουλου με ρύζι, φέτα, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: κρέμα

Βραδινό: πένες ναπολιτέν, κεφαλοτύρι, σαλάτα, φρούτο

### **6η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μερέντα, μέλι

Μεσημεριανό: σουτζουκάκια με πουρέ πατάτας, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: ζελέ

Βραδινό: φακές, ελιές, ταραμοσαλάτα, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

### **7η μέρα**

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι, αυγό βραστό, τυρί

Μεσημεριανό: κοτομπουκιές σνίτσελ με κουσκούς, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: μπανάνα

Βραδινό: φασολάδα, ταραμάς, ελιές, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

## **Indicative weekly menu, based on Mediterranean cuisine.**

### Day 1

Lunch: spaghetti with minced meat and kefalotyri, salad, fruit

Lunch: biscottoliukoumo

Dinner: baked omelet with sausage pieces, feta cheese, salad, fruit

### Day 2

Breakfast: milk, tea, bread, butter, jam, merengue, honey

Lunch: chicken with barley, salad, fruit

Lunch: casserole

Dinner: peas with potatoes, feta cheese, salad, fruit

### Day 3

Breakfast: milk, tea, bread, bun, butter, honey, boiled egg, cheese

Lunch: braised beef with pilaf, salad, fruit

Lunch: halva

Dinner: stuffed olives, tzatziki, feta cheese, salad, fruit

### Day 4

Breakfast: milk, tea, bread, cereal, cheese, turkey

Lunch: breaded cod with baked potatoes, garlic, salad, fruit

Afternoon: yogurt with honey

Dinner: pizza, juice, fruit

### Day 5

Breakfast: milk, tea, bread, cereal, butter, jam, honey

Lunch: chicken burger with rice, feta cheese, salad, fruit

Afternoon: cream

Dinner: penne neapolitan, kefalotyri, salad, fruit

#### Day 6

Breakfast: milk, tea, bread, butter, jam, merengue, honey

Lunch: soutzoukia with mashed potatoes, salad, fruit

Afternoon: jelly

Dinner: lentils, olives, taramo salad, feta cheese, salad, fruit

#### Day 7

Breakfast: milk, tea, bread, butter, jam, honey, boiled egg, cheese

Lunch: chicken schnitzel bites with couscous, salad, fruit

Afternoon: banana

Dinner: bean soup, taramas, olives, feta cheese, salad, fruit



## Ιατρικό Δελτίο Κατασκηνωτή

Το ιατρικό δελτίο του κατασκηνωτή συμπληρώνεται, υπογράφεται και σφραγίζεται από το γιατρό και το γονέα, ένα μήνα πριν από την έναρξη της περιόδου συμμετοχής και παραδίδεται στο γραφείο της κατασκήνωσης με την εξόφληση.

**ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ  
ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

Α' ΠΕΡΙΟΔΟΣ     Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ     Γ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ     Δ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ

<b>ΕΠΙΘΕΤΟ:</b>		<b>ΟΝΟΜΑ:</b>	
<b>ΑΜΚΑ:</b>	<b>ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:</b>	<b>Τ.Κ.</b>	
<b>Τηλέφωνα ανάγκης για το καλοκαίρι:</b>			

	<b>ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:</b>	<b>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΑΝΤΙΤΕΤΑΝΙΚΟΥ</b>	<b>ΠΛΗΡΗΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ:</b>
<b>ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΟΓΡΑΦΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ</b>	Αλλεργίες σε τροφές (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ): _____		
	Αλλεργίες σε φάρμακα (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ): _____		
	Άλλες αλλεργίες: _____		
	Ορθοπεδικά προβλήματα: _____		
	Αναπνευστικά προβλήματα: _____		
	Έλλειψη G6PD: _____ Καρδιακό φύσημα: _____		
	Ιστορικό σπασμών / επιληψίας / άσθματος: _____		
	Ιστορικό ιδιαίτερων προβλημάτων (νυχτερινή ενούρηση, υπνοβασία, φοβίες): _____		
	Άλλο χρόνια νόσημα: _____		
	Χρόνια φαρμακευτική αγωγή: _____		
Ιστορικό νοσηλειών / επεμβάσεων: _____			
Το παιδί εξετάστηκε από τον υπογράφοντα ιατρό και βρέθηκε υγιές και ικανό να συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες εκτός από _____			

Όνοματεπώνυμο Ιατρού

Τηλέφωνο Ιατρού:

Σφραγίδα & υπογραφή Ιατρού

Ημ/νία συμπλήρωσης  
δελτίου

Υπογραφή γονέα

### **ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

Για την προστασία των προσωπικών δεδομένων των υποκειμένων, βάσει του κανονισμού (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 27<sup>ης</sup> Απριλίου 2016 (GDPR), η Χ.Α.Ν.Θ. τηρεί πολιτική προστασίας προσωπικών δεδομένων, για την οποία μπορείτε να ενημερωθείτε στο site μας:  
<https://ymca.gr/politiki-prostasia-prosopikon-dedomenon/>

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝ:

ΔΙΕΥΘ. ΚΑΤ:

Τ.Κ:

ΠΟΛΗ:

e-mail:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ

ΟΝΟΜΑ:

ΚΙΝΗΤΟ

email:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

ΤΗΛ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΚΗΛΑΕΜΟΝΑ

ΟΝΟΜΑ:

ΚΙΝΗΤΟ:

email:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

ΤΗΛ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Αν η επιμέλεια ανήκει σε έναν από τους δύο γονείς παρακαλούμε προσκομίστε αντίγραφο της δικαστικής απόφασης

Το παιδί μένει:	
Και με τους δύο γονείς	
Με τη μητέρα	
Με τον πατέρα	
Άλλο	

Πήγε άλλη φορά κατασκήνωση;
Που;
Πότε;

Τί πρέπει να γνωρίζει ο αρχηγός για το χαρακτήρα του παιδιού σας;


Τι να προσέξουμε (φοβίες, ουρεί τη νύχτα, υπνοβασία, διατροφή κλπ);


Υπάρχει κάποια δραστηριότητα που δεν πρέπει να μετάσχει το παιδί;

--

και γιατί;


Σε περίπτωση ανάγκης κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού να ειδοποιηθεί:

Όνοματεπώνυμο:	Τηλέφωνο 1:
Σχέση με το παιδί:	Τηλέφωνο 2:

Η υπογραφή από τους γονείς στο παρόν έγγραφο, σημαίνει: Την αποδοχή των όρων του κανονισμού λειτουργίας της κατασκήνωσης, όπως αυτοί περιγράφονται στην επίσημη ιστοσελίδα της Χ.Α.Ν.Θ., στη θεματική ενότητα της κατασκήνωσης.

Υπογραφή  
Γονέα 1

Υπογραφή  
Γονέα 2