

## Letní setkání pro víly i divoženky Kalek 2019 – informace o konání

**Pořádá:** Centrum Radost, z.s., IČO 06026494, č.ú. 2501221329/2010  
**ve spolupráci:** Junák - středisko Oheň Most, E. Basse 1142, Most, IČ: 413 24 919  
**informace:** Alena Jiráková, tel. 608 282 825, a.jirakova@seznam.cz

**Místo pobytu:** chatkový tábor Kalek (nad Jirkovem, okres Chomutov)

**Termín:** 21.7.- 27.7..2019

**Cena:** 3600,- Kč

**Informační schůzka k setkání:** 9.4. od 17.00 ve skautských klubovnách, Most, SNP1191

Na pobyt je nutné **složit zálohu 1800,- Kč** (možno i celou částku) nejpozději do **20.5. 2019**, **doplatek** potom **do 20.6.2019** na č.ú 2501221329/2010

Jako variabilní symbol VŽDY používejte prvních šest číslic rodného čísla dítěte + v popisu jméno dítěte. Storno poplatek v době prázdnin je 50% z ceny pobytu, za nemocné děvče lze poslat náhradníka. Zrušení pobytu den před začátkem nebo v době konání není možné nijak finančně kompenzovat a nárok na vrácení peněz zaniká. Za přihlášené dítě, které se pobytu nemůže zúčastnit, je možné poslat jiné dítě a to i v průběhu tábora. Místo na setkání je vám závazně rezervováno až po zaplacení zálohy.

**Přihlášku** je nutné vyplnit on line, na stránkách [www.radostmost.cz](http://www.radostmost.cz), poté vám přijde na email a podepsanou ji potřebujeme odevzdat u odjezdu na tábor spolu s dalšími dokumenty.

„Hlavní vedoucí“ setkání má potřebné zkušenosti a zkoušky pro konání dětských i jiných akcí a táborů a zdravotnický kurz. **Možnost osobního kontaktu** každé út a st mezi 16 a 17 hodinou ve skautských klubovnách (Most, SNP 1191) nebo dle tel. domluvy.

**Stravování:** 5x denně, česká kuchyně + po celý den zajištěn pitný režim.  
vlastní hrneček s sebou.

**Ubytování:** patrové prostorné chatky – postele lze přehazovat dle počtu a momentální potřebě děvčat být spolu

**Doprava:** nezajištěna – děvčata se budou sjíždět z dalekého okolí, budeme se snažit koordinovat spolujízdu

### **Sraz a ukončení:**

**Sraz** dne **21.7. v mezi 17.00 – 18:00 hod** přímo na tábořišti na Kalku

**Vyzvedávání děvčat:** dne **27.7. mezi 10-11 hod** opět na tábořišti

### **Důležité:**

Na tábořišti každý předá: desky nebo obálku se jménem, kde bude:

- **originál přihlášky**
- **průkazka pojišťovny**
- **očkovací průkaz (JPP)**
- **podepsaná bezinfekčnost**
- **pokud dívka bere nějaké léky – léky podepsané a napsané dávkování**
- **!!! potvrzení od lékaře – zdravotní způsobilost !!!**

### **Záměr setkání:**

- **toto setkání je určeno pro všechny dívky a mladé ženy ve věku zhruba 10 – 18 let**
- **pro dívky, které již přechází z období dětství do období dospívání (puberta, menstruace,...)**
- **záměrem je nakouknout do zdravého ženského světa, vytvořit inspirativní a bezpečné prostředí pro sdílení aktuálních témat tohoto věku a tvoření pevného přátelství mezi mladými dívkami/ženami a získání sebevědomí, že „já“ jsem správně**
- **celý týden poplyne na vlně podpory, radosti, tvoření, sdílení a bezčasovosti**
- **pozvány jsou ženy, které se zabývají výrobou mastí, čajů, ovládají mohendžodaro či jogu,**

působí jako lektorky v oblasti sexuální osvěty pro dospívající mládež, spontánního tance, tvořivé ženy... tím vším se necháme inspirovat, mnoho si vyzkoušíme...

### **Program a přístup k děvčatům:**

Celých 7 dní bude maximálně přizpůsobeno potřebám děvčat, je připraven celodenní program s ohledem na jejich momentální potřeby

Naším cílem je, aby si děvčata setkání užila a odjížděla s hlavou plnou inspirace, zážitků, pevnými přátelskými vazbami a větší jistotou v samu sebe. Děvčata mají právo odmítnout jakoukoliv aktivitu.

Snažíme se udržovat přátelskou atmosféru mezi děvčaty a jakékoliv konflikty mezi nimi řešit citlivě a včas. **Upozorněte zejména mladší děvčata, aby při jakýchkoliv potížích ihned přišla, abychom předešly jejich případnému stresu z čehokoliv.** Jsme zde pro ně.

**koupání** – horské jezírko ☺ v blízkosti tábora

Budíček kolem 8.00 hod., polední klid asi 1 až 1,5 hod., večerka mezi 21.00 a 22.00 hod.

**Program během dne bude probíhat v blocích, které povede během týdne několik různých žen.** Budeme zařazovat mnoho kreativních i povídacích aktivit na různá témata, pohybové i jiné hry i drobné ukázky různých inspirativních cvičení (joga, či kung...) Vše bude probíhat s ohledem na věk děvčat, předpokládáme 2 věkové skupiny, kterým se budou přizpůsobovat i témata a doprovodné aktivity tak, aby si všechna děvčata přišla na své...

### **Kreativní dílny:**

- Batikování triček
- Výroba šperků
- Linoryty a tisk na trička
- Výroba přírodní kosmetiky
- Malování na obličej
- Mnoho dalších překvapení ☺ kreativní dílny každý den...

### **Další aktivity:**

- Ranní vstávání s hudbou
- Večerní dívčí kruhy sdílení
- Aktivity podporující spolupráci mezi děvčaty a jejich vzájemnou podporu
- Drobné výzvy s cílem užít si legraci
- Nakouknutí do kouzla aromaterapie
- Inspirativní povídání na téma ženské intimity – osvěta v oblasti menstruace
- Hry podporující sebepoznání, zdravé prosazení, zvýšení sebevědomí
- Aktivity směřující k uvědomění si svých silných stránek – jak je využít a posílit a také, jak zvládnout a nezbláznit se z toho, co úplně neovládáme, co nám nejde – sebezpřijetí

**Ale hlavně chceme prožít týden v radosti, smíchu, veselí, bez tlaku na výkon - dívčí pohoda!**

**Mnoho aktivit budou mít v rukou děvčata, jejich dotváření programu a kreativita poplyne celým týdnem, setkání bude společným dílem :-D  
Chceme si týden hlavně pořádně užít!**

### **Popis vlastního místa:**

Chatičkový tábor na louce u lesa, na kraji vesnice u místního hotelu

- patrové prostorné chatky – postele lze přehazovat dle počtu a momentální potřebě dětí být spolu
- v chatkách jsou krásné nové postele, matrace s prostěradlem, stůl, židle
- **děvčata potřebují vlastní teplý spacák, deku, polštářek**

- na chatkách nejsou skříně, zabalte děvčatům do kufru nebo velkého boxu
- chatkách není zavedená elektřina – děvčata potřebují menší lucernu na večerní svícení
- společné sprchy, wc
- Jídelna – venku pod prostorným altánem nebo uvnitř hlavní budovy
- Společenská místnost – při nepříznivém počasí

### **S sebou:**

#### **Teplý spacák, deka, polštářek**

Batůžek  
 Sluneční brýle  
 Pokrývku hlavy  
 Opalovací krém  
 Plavky, osuška k vodě  
 známky či korespondenční lístky  
 pevné boty, tenisky, holínky  
 Pláštěnku  
 kraťasy, legíny mikina  
 spodní prádlo  
 teplá bunda (klidně zimní – večery na horách)  
 hygienické potřeby, ručník

#### **vlastní hrnek**

#### **Baterku či lucerničku!!!**

Blok na kreslení  
 pastelky, tužky, propisky  
**1x BÍLÉ TRIČKO BEZ POTISKU (batika)**  
 karimatka na sezení venku či cvičení  
 repelent netřeba – máme zásoby  
 trička, tepláková souprava  
 teplé ponožky, ponožky  
 teplý svetr

1x JEDNOBAREVNÉ TRIČKO (na potisk)

hygienické potřeby, ručník

Cokoliv na parádění, čelenky ,.. (koho nebaví parádění, vůbec to nevádí ☺)

**5x nějaká dobrota do společného kruhu (oříšky, čokoláda, sušené ovoce...)**

- **nějaké šaty, či cokoliv, v čem si dívka připadá krásná ☺ - budeme se fotit**
- **mladším děvčatům klidně princeznovské, kostýmové šaty**
- **Velký šátek, závoj či sarongy**
- **DEKA DARŮ:** zkuste doma najít 10-15 "věcí", které budou děvčata na táboře určitým způsobem vyměňovat - mělo by to být něco hezkého - oblečení, ze kterého už vyrostly nebo je nenosí, kniha, kterou už nečtou, bižuterie, plyšák, drogerie, domácí marmeláda, obrázky, ručně vyrobené věci, různé drobnosti, šátky, hrneček, prostě cokoliv, co je krásné, vy už to neužijete a přitom to může někomu jinému udělat radost
- pokud mají cokoliv, co je baví, jde to jakkoliv ukázat ostatním (nakreslené obrázky, různé sbírky, sportovní nebo taneční kostýmy/vybavení, ve kterém by rády něco ukázaly, jejich drobné radosti, hudební nástroje, konkrétní písničky/video na flash disku, skautský kroj, jakýkoliv jiný kroj, fotky jejich zvířátek, boxovací pytel, cokoliv...) a nemá to velikost slona, dovolte jim si to přibalit, určitě budou mít možnost ukázat a sdílet, čím žijí, co právě je baví...

### **kapesné**

stačí menší kapesné, půjdeme pouze do místního krámků

### **Informace během pobytu:**

Kdyby se na táboře cokoli dělo, děvčata měla zdravotní nebo jiný problém, budeme Vás neprodleně informovat. Pokud něco budete potřebovat vy, pošlete sms natel.:608 282 825, my se vám večer ozveme, přes den telefonáty časově nezvládáme, plně se věnujeme programu a dívkám, na tábořišti je velmi špatný signál, **fotky budou na <http://centrum-radost.rajce.idnes.cz/>**

### **Nedoporučujeme**

Brát s sebou cenné věci – elektroniku, drahé šperky, mobilní telefony, foťáky... Neručíme za ně a vzhledem k programu doporučujeme nechat telefon doma

Na tábořišti je velmi špatný signál a telefon ruší od činností, nechte ho, prosím, doma...

**Dejte jim tu důvěru a svobodu se týden poprat se svými věcmi podle svého. Zkuste**

**dát důvěru i nám, že se o vše potřebné postaráme, jak budeme v tu chvíli nejlépe umět. Opravdu jsme tu celý týden pro ně.**

**Na tábořišti nás, prosím, NENAVŠTĚVUJTE**, dejte nám prostor se bez rozptylování plně věnovat programu, tvoření přátelských vztahů a sami sobě

Adresa na tábor je:

**Dětský letní tábor Kalek  
Kalek 1  
okr.Chomutov  
431 32**

**Upozornění:**

V případě kouření, požití alkoholu nebo opuštění tábora ve večerních hodinách bude voláno domu a na vlastní náklady si rodiče dítě odvezou!!!

Těšíme se na všechny dívky i mladé ženy a věříme, že si setkání společně užijeme ☺

**Veškeré dotazy a informace:**

**Alena Jiráková**

**Tel.: 608 282 825**

**E-mail: [a.jirakova@seznam.cz](mailto:a.jirakova@seznam.cz)**