

**ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ**  
**ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ**



**ΚΑΝΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ**  
**21 ΙΟΥΛΙΟΥ-29 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018**

Περισσός ,Σάββατο 17 Μαρτίου 2018

Αγαπητοί γονείς ,

Κατά την διάρκεια της προσκοπικής χρονιάς έντονες εμπειρίες και βιώματα, τόσο τα παιδιά όσο και από εμάς κατέκλιναν το μυαλό μας. Τώρα για μια ακόμη χρονιά μας δίνετε η ευκαιρία να μοιραστούμε συναισθήματα, όπως χαρά, ενθουσιασμό, ευτυχία τα οποία θα συνεχιστούν και στην κατασκήνωση.

Από την αρχή της χρονιάς πρόσκοποι και Βαθμοφόροι ανυπομονούμε να έρθει το καλοκαίρι!!! Ο λόγος δεν είναι άλλος από το ετήσιο καλοκαιρινό ραντεβού μας, την Κατασκήνωση! Φέτος, λοιπόν, πιστοί στο ραντεβού μας θα βρεθούμε όλοι στα **Κανάκια Σαλαμίνας** από τις **21 Ιουλίου** έως την **29 Ιουλίου 2018**.

Η κατασκήνωση είναι το αποκορύφωμα της προσκοπικής χρονιάς και αποτελεί μια απόδραση από την καρδιά της πόλης, στην μαγεία του δάσους και στην ηρεμία που μόνο η εξερεύνηση στη φύση μπορεί να προσφέρει.

Οι πρόσκοποι σε αυτές τις 9 ημέρες μέσα από ένα πρόγραμμα θα έχουν τη χαρά όχι μόνο να παίξουν αλλά και να δημιουργήσουν γερούς δεσμούς φιλίας μεταξύ τους, να αναπτύξουν το αίσθημα της ανεξαρτησίας και να απολαύσουν το μοναδικό συναίσθημα που απορρέει από την φράση “τα κατάφερα μόνος/μόνη μου”...

Στις επόμενες σελίδες σας παραθέτουμε αναλυτικές πληροφορίες, ώστε να λυθεί κάθε πιθανή απορία σας. Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία θα είμαστε δίπλα σας. Είμαι σίγουρος ότι κανένας πρόσκοπος δεν θα λείπει από αυτή την μοναδική εβδομάδα στο δάσος....

Με Προσκοπικούς Χαιρετισμούς



Γιώργος Γραμμένος  
Αρχηγός Κατασκήνωσης

### Χρόνος κατασκήνωσης

Η κατασκήνωση θα διαρκέσει **9 ημέρες**, από την 21η Ιουλίου έως την 29 Ιουλίου.

Θα αναχωρήσουμε το πρωί της **21<sup>ης</sup> Ιουλίου** από το Βαγόني μας (για την ακριβή ώρα αναχώρησης θα ενημερωθείτε από τους Βαθμοφόρους της Ομάδας)

### Οικονομική συμμετοχή

Το κόστος συμμετοχής στην κατασκήνωση είναι βάση προϋπολογισμού είναι 180ευρώ/άτομο. Αντιλαμβανόμενοι την δύσκολη οικονομική περίοδο και με την οικονομική ενίσχυση της ΕΚΣ το τελικό κόστος διαμορφώνεται:

**120€/άτομο**

**100€/άτομο για τα αδέρφια**

και καλύπτει:

- έξοδα διαμονής
- σίτιση
- υλικά προγράμματος
- υλικά υποδομής
- αναμνηστικά δώρα
- μετακινήσεις

Το ποσό θα καταβληθεί σε δύο δώσεις:

**Έως 10 Ιουνίου (BBO): 70€/άτομο**

**Έως 2 Ιουλίου:** το υπόλοιπο ποσό (50€ ή 30€ ανάλογα με την συμμετοχή)

-> Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής μετά τις 10/6, το ποσό προκαταβολής δεν επιστρέφεται.

Παρακαλούνται οικογένειες που δε μπορούν να ανταποκριθούν οικονομικά, να απευθυνθούν προσωπικά στον Αρχηγό. Υπάρχει ειδική μέριμνα και ενίσχυση από την Επιτροπή Κοινωνικής Συμπαράστασης του Συστήματος

### Σημεία που θέλουν προσοχή...

- Στην κατασκήνωση προβλέπονται καθημερινά πέντε γεύματα, για τον λόγο αυτό δεν επιτρέπονται επιπλέον τρόφιμα.
- Για λόγους διευκόλυνσης στο πρόγραμμα, παρακαλούμε να επικοινωνείτε με τα παιδιά σας καθημερινά από τις **14.30 έως τις 16.30** στο τηλέφωνο του Αρχηγού ή των Υπαρχηγών.
- Επισκέψεις στην κατασκήνωση δεν επιτρέπονται.
- Φροντίστε οτιδήποτε χρειάζεται να γνωρίζουμε για το παιδιά σας να αναφέρεται στην αίτηση συμμετοχής. Ιδιαίτερα ό,τι αφορά σε φαρμακευτική αγωγή, θέματα υγείας ή άλλες πληροφορίες που θεωρείτε πως πρέπει να γνωρίζουμε

### Βαθμοφόροι κατασκήνωσης

Αρχηγός: Γιώργος Γραμμένος, τηλ: 6971780006 (ΑΟΠ)

Υπεύθυνος Προγράμματος: Γιάννης Κανάκης (ΥΟΠ)

Υπεύθυνος Τροφοδοσίας: Κατερίνα Καρανικολή (ΥΟΠ)

Υπεύθυνος Διαχείρισης: Νάσος Λογαρνός, τηλ: 6994477492 (ΑΣ)

### Τι τρώμε:

Στην κατασκήνωση προβλέπονται πέντε γεύματα την ημέρα. Το πρωινό, το δεκατιανό, το γεύμα, το απογευματινό και το δείπνο. Το διαιτολόγιο προκύπτει μέσα από τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών ηλικίας 11-15 και καταρτίζεται σύμφωνα με τις προδιαγραφές που θέτει το ΣΕΠ

### Ενδεικτικό διαιτολόγιο:

	ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
Κυριακή 22/7	-	Από σπίτι	Από σπίτι	Από σπίτι	Πουρές με λουκάνικα, φέτα, σαλάτα
Δευτέρα 23/7	Γάλα, ψωμί, μερέντα	Παξιμάδι, φέτα, ντομάτα	Αρακάς με πατάτες, φέτα, σαλάτα	Γιαούρτι	Ψαροκροκέτες με ρύζι, σαλάτα, φέτα
Τρίτη 24/7	Γάλα με δημητριακά	Κράκερ, ένταμ	Μπριζόλα με ρύζι, σαλάτα, φέτα	Κρουασάν, χυμός	Μακαρόνια αλά κρεμ, σαλάτα
Τετάρτη 25/7	Γάλα, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα	Ψωμί, παριζάκι	Μπριάμ, φέτα, σαλάτα	Γιαούρτι	Κοτομπουκιές με πουρέ, φέτα, σαλάτα
Πέμπτη 26/7	Γάλα, ψωμί, μερέντα	Κράκερ, ένταμ	Ομελέτα με πατάτες, φέτα, σαλάτα	Κρουασάν, χυμός	Club Sandwich, πατάτες τηγανιτές
Παρασκευή 27/7	Γάλα, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα	Παξιμάδι, φέτα, ντομάτα	Φασολάκια με πατάτες, φέτα, σαλάτα	Γιαούρτι	Hot-dog
Σάββατο 28/7	Γάλα, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα	Ψωμί, παριζάκι	Μακαρόνια με σάλτσα, φέτα, σαλάτα	Ζελέ	-

### Το Πρόγραμμα:

Μια ημέρα θερινής κατασκήνωσης καλύπτεται από προσκοπικό πρόγραμμα ποικίλων δραστηριοτήτων και διαφορετικής έντασης.

- 07:30 Εγερτήριο - Γυμναστικά Παιχνίδια
- 08:00 Πρωινό
- 08:30 Πλύσιμο Σκευών - Πρωινή Υγιεινή
- 09:00 Τυπικά Έναρξης
- 09:30 Α' Πρωινή Ζώνη ( έντονη δραστηριότητα )
- 11:00 Δεκατιανό
- 11:30 Β' Πρωινή Ζώνη (ήρεμη δραστηριότητα)
- 13:00 Μεσημεριανό-Πλύσιμο Σκευών
- 14:30 Δημιουργική Ανάπαυση
- 17:00 Ά Απογευματινή Ζώνη (θαλασσινές δραστηριότητες)
- 18:30 Απογευματινό
- 19:00 Β' Απογευματινή Ζώνη (έντονη δραστηριότητα)
- 20:30 Δείπνο-Πλύσιμο σκευών
- 21:15 Βραδινή Δραστηριότητα
- 22:15 Βραδινή Υγιεινή
- 22:30 Κατάκλιση / Νυχτερινή Ασφάλεια (από τα μέλη μιας Ενωμοτίας + Βαθμοφόρο Ασφαλείας)

## Ασφάλεια

Ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια του σχεδιασμού αφορά την ασφάλεια των κατασκηνωτών.

Αναλυτικά:

- ◇ Στον χώρο θα υπάρχει πλήρως εξοπλισμένο φαρμακείο.
- ◇ Έχει γίνει συνεννόηση με το Κέντρο Υγείας στο Αιάντειο για την παρουσία μας στο κατασκηνωτικό χώρο.

## Ατομικά Εφόδια Προσκόπου

Σακίδιο

### Είδη Ρουχισμού

Πλήρης Προσκοπική στολή

Αδιάβροχο

Χοντρή μπλούζα ή μπουφάν

10 αλλαξιές εσώρουχα

10 μακό μπλουζάκια

10 σορτσάκια

9 ζευγάρια κάλτσες τα 2 ψηλές για μποτάκια

1 μακρύ παντελόνι

2 ζευγάρια παπούτσια (το ένα μποτάκια)

Σαγιονάρες ή παπούτσια θαλάσσης

Μαγιό

Καπέλο

### Για τον ύπνο

Υπνόσακος

Υπόστρωμα (κάρματ)

Ενδυμασία ύπνου

### Για την καθαριότητα

Πετσέτα για τα πόδια

Πετσέτα για το σώμα

Πετσέτα για το πρόσωπο

Πετσέτα για τη θάλασσα

Σαπούνι, Αφρόλουτρο, Σαμπουάν

Σφουγγάρι

Οδοντόβουρτσα, Οδοντόκρεμα

Αντηλιακό

### Για το φαγητό

Καραβάνα

Κουτάλι, Πιρούνι, Μαχαίρι

Ποτήρι (πλαστικό)

Παγούρι

### Διάφορα

Σακίδιο κορυφής (μικρό σχολικό σακίδιο)

Φακός (με εφεδρικές μπαταρίες)

Κρεμάστρα

Μουσικό όργανο (προαιρετικό)

### Χρήσιμες Συμβουλές:

- Τα εφόδια των παιδιών να είναι συσκευασμένα σε πλαστικές σακούλες κατά κατηγορία ή κατά αλλαξιά στα σακίδια
- Οι πρόσκοποι να έχουν επιπλέον σακούλες για τα άπλυτα
- Τα πιο βαριά αντικείμενα να μπου χαμηλά και προς τη μέση των παιδιών και τα είδη πρώτης ανάγκης στις εξωτερικές τσέπες.

### Απαγορεύονται:

- ηλεκτρονικά μέσα ψυχαγωγίας (mp3)
- τρόφιμα μέσα στο σακίδιο
- κινητό τηλέφωνο

