



ANAPURNA
OUTDOOR



DÜSEİD
Düzce Sosyal Etkinlikler Derneği

“SAĞLIKÇILARA VEFA KAMPI” 6-8 AĞUSTOS

Sağlık çalışanlarımıza vefa borcu olarak gördüğümüz Türkiye’de sağlık çalışanlarına özel ilk kez yapılacak olması sebebi ile öncü olacak ve aynı zamanda ulusal basında büyük ses getirecek bu özel projemiz Düzce Belediyesi’nin de büyük katkılarıyla “500” sağlık çalışanı ve yakını katılımı hedefiyle Düzce’nin güzide doğasında gerçekleştirilecektir.

ETKİNLİK ALANI

Etkinlik alanımız Düzce’nin yeşil lokasyonlarından
Gölyaka Kültür Parkı / Kültür Park olarak belirlenmiştir.

Kamp alanımıza **6 Ağustos Cuma günü 12.00** itibariyle giriş yapılacaktır.
Kampımız **8 Ağustos Pazar günü saat 17.00**’da toplu olarak yapacağımız alan mıntıkası ile sona erecektir.
Etkinlik süresince tüm katılımcıların 2 akşam yemeği, 2 sabah kahvaltısı, 2 öğlen yemeği Düzce Belediyesi’nin desteğiyle tarafımızdan ücretsiz olarak ikram edilecektir.

"Bu proje T.C İç İşleri Bakanlığı Prodes Programı kapsamında desteklenmektedir. "



Yapılması düşünölen Atölyeler

Kamp süresince doğada keyifli vakit geçirirken katılınabilecek eğitici atölyelerimiz ve ativitelerimiz ;

Yoga & Sabah Egzersizi

Sabah erken kalkıp egzersiz yapmak gün içinde kendimizi daha enerjik hissetmemizi sağlıyor. Özellikle doğada yapılan oksijenin yüksek olduğu yerlerde doğru nefes almak ile beraber vücudumuzun sınırlarını öğrenmek ve bedenimizi doğru hareketlerle egzersizler yapacağız. Zihnimizi ve bedenimizi rahatlatacak, kaygılarımızdan uzaklaştıracak olan çeşitli egzersizlerle bedenimizi uyandıracğıız. Hareketsiz kalan eklemlerimizi çalıştıracak, zihnimizdeki endişelerden uzaklaşacak ısınma hareketleri ile vücudumuzu güne hazırlayacağız.

Zumba

Şimdiye kadarki en harika egzersiz olan Zumba'da harika müziklerle, harika insanlarla dans edip ve farkına bile varmadan tonlarca kalori yakın.

Temel Kampçılık

Amaçlanan, kampçılıkla ilgili temel bilgileri ve kampçılık hakkında bilgi vermek. Kamp programının hazırlanması ile başlayıp, gerekli malzemenin alınması, çadırın kurulması gereken yer, kamp gereçlerinin kontrolü, gerektiğinde onarılması, sırt çantasının hazırlanması, kampa kadar olan yolculuk, yürüyüş, kampın kurulması, kampta yapılan tüm etkinlikler, çıkış çantası, çadırda yaşam, yemek yapmak, gece çadırda uyumak, kampın toplanması gibi detaylar bahsedilecektir.

Ateş yakma teknikler

Kamp ateşi çok sevilen, vazgeçilmez olan bir açık hava geleneğidir. Doğada bir araya gelmenin en güzel yanı olan ateş, etrafında toplanıp yapılan samimi sohbetlerin kaynağıdır. Hem ortamı büyüleyebilmek için hem de ısladığınız, üşüdüğünüz zamanlarda sizin kurtarıcınız olacaktır.

Doğada kalabilmenin en büyük adımlarından biri olan ateş yakmayı sizlere farklı teknikler kullanarak öğreteceğiz. Hangi odunları toplamanız gerektiğini ve kullanabileceğinizi, hangi malzemelere ihtiyacınız olacağını öğrenip sizde kendi ateşinizi yakabileceksiniz.

İşaret Dili Atölyesi

İşitme engelli kişilerle empati kurabilme ve günlük hayatta birkaç cümleyi işaret dilinde öğrenerek işitme engelli bir arkadaş edinmelerine yönelik farkındalık atölyesidir.

Açık Hava Sineması

Nostalji film severler doğada muhteşem bir film ile buluşuyor olacağız.

Foto Safari - Fotoğrafçılık Atölyesi

Sıradan bir iş gibi görünen fotoğraf çekmenin püf noktalarını öğreneceğiz. İsteddiğimiz pozu tutturana kadar fotoğraf çekmek son bulsun diye bir kerede istediğimiz fotoğrafa ulaşmak için nasıl pozlar vermemiz gerektiğini öğreneceğiz. Işığın ve duruşumuzun önemini keşfedeceğiz.

Foto safari, fotoğraf çekmek için doğal yaşam alanlarında düzenlenen bir uygulamadır. En güzel kareleri yakalayabileceğiniz doğada bir kuşun civıltısını, kurbağanın zıplamasını, ağaçların dansını veya gün batımını fotoğraflayabileceğiniz ve bunu yapmak için keşfe çıkacağınız bir aktivite olacaktır.

Doğa Nesnelерinden Sanat Eseri Yapma

Hayatın içinde seyreden olmaktan çıkıp, değişen ve değiştiren olmak için küçük taktikler öğreneceğiz. Belirli bir metin olmadan doğaçlamaya yapacağız. Jest ve mimiklerimizi, vücut dilimizi nasıl kullanabileceğimizi öğreneceğiz.

Tanışma Oyunları

Arkadaş çevrenizi genişletmek, yeni insanlarla tanışmak veya dostlarınızla ilişkilerinizi pekiştirmek için yaygın eğitim metodları ile oynayacağımız oyunlara davet ediyoruz.

Kamp Ateşi ve Canlı Müzik

Kamp ateşi, kamp gecelerinde sıcak dostlukların kurulmasını ve pekişmesini sağlar. Kamp muhabbetlerinin ve kampçılık kültürünün baş aktörü kamp ateşleridir. Şehirden uzaklaşıp, doğada kamp yapmaya gidildiğinde vazgeçilmez aktivitelerden biri olan kamp ateşi ve canlı müzik ile samimi bir ortam oluşturulur. Arkadaş çevrenizi genişletmek, yeni insanlarla tanışmak veya dostlarınızla ilişkilerinizi pekiştirmek için sizleri kamp ateşi ve canlı müzik aktivitesine davet ediyoruz.

Palyaço ve Çocuk Oyunları

Animatör Eşliğinde çocuklara güzel zaman geçireceğimiz alanlar oluşturulacaktır.



Ulaşım

Kendi aracı ile katılım sağlayacak katılımcılarımız etkinlik alanına direkt olarak ulaşım sağlayacaktır. Toplu taşıma kullanarak Düzce'ye gelecek katılımcılarımızın şehir merkezi ve Düzce Şehirlerarası Otobüs Terminali'nden belirteceğimiz saatlerde Düzce Belediyesi'nin transfer araçlarıyla etkinlik alanına ulaşımı sağlanacaktır.

Güvenlik

Etkinlik boyunca alanımızın güvenliği güvenlik görevlileri tarafından sağlanacaktır.

Etkinliğimizi COVID-19 önlemlerini alarak gerçekleştiriyoruz. COVID-19 Tedbirleri:

- HES Kodu kontrolü
- Düzenli aralıklarla ateş ölçümü
- Sürekli olarak maske ve dezenfektan tedariki
- Ortak kullanım alanlarında maske takma zorunluluğu
- Ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kuralı
- Hijyenik ve dezenfekte edilmiş tuvalet ve diğer alanlar
- Sosyal mesafeli kurulmuş çadırlar



Etkinlięe gelirken yanınızda getirilmesi önerilen malzeme listesi

- Çadır, Mat, Uyku Tulumu
veya örtü
- Yedek Kıyafet
- Kamp Sandalyesi veya
Hamak
- Günlük Hayatta kullanılan
malzemeler
- Termos veya Termos bardak
- Islak mendil
- Güneş gözlüğü
- Göz damlası (Ateş başında göz kuruluğu yaşayanlar için)
- Kullandığınız İlaçlar *(Önemli örneğın bahar alerjisi olanlar için alerji ilacı)
- Kişisel Temizlik Malzemesi
- Kafa Lambası veya el lambası

Program Akışı

6 Ağustos 2021 Cuma

- 12.00 Alana geliş ve Çadırların Kurulması
- 18.00 Tanışma Oyunları
- 18.30-19.30 Akşam Yemeği
- 19.30 Temel Kampçılık
- 20.00 Ateş Yakma Atölyesi
- 21.00 Açık Hava Sineması – Kamp Ateşi
- 00.00 Mutlak Sessizlik

7 Ağustos 2021 Cumartesi

- 08.30-09.00 Sabah Egzersizi – Yoga
- 09.00-10.00 Sabah Kahvaltısı
- 11.00 Zumba
- 12.30-13.30 Öğlen Yemeği
- 14.00 Serbest Zaman
- 15.00 Foto Safari
- 16.30-17.00 Serbest Zaman
- 17.00 Doğa Nesnelерinden Sanat Eseri
- 18.30-19.30 Akşam Yemeği
- 21.00 Canlı Müzik ve Kamp Ateşi

8 Ağustos Pazar

- 08.30-09.00 Sabah Egzersizi – Yoga
- 09.00-10.00 Sabah Kahvaltısı
- 11.00 İşaret Dili Atölyesi
- 12.30-13.30 Öğlen Yemeği
- 14.30 Kapanış Konuşmaları
- 17.30 Alandan Ayrılış

