

19 χρόνια λειτουργίας
και συνεχίζουμε να ξεχωρίζουμε

κατασκηνώσεις
ΑΓΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ
πρότυπο κατασκηνωτικό κέντρο
Κακοηλέρι Καλαμπάκας

ρωτήστε μας!

ΟΜΕΔ ΔΩΡΕΑΝ

για παιδιά χαμηλόμισθων
& ανέργων

ΕΦΚΑ ΔΩΡΕΑΝ
για παιδιά Ο.Α.Ε.Ε.
(πρώην Τ.Ε.Β.Ε.)

(ενοποιημένο ταμείο)

ΟΠΕΚΑ ΔΩΡΕΑΝ
κατασκήνωση
για παιδιά ΟΠΕΚΑ (τέως Ο.Γ.Α.)

www.kataskinoseisagkosma.gr

Λίγα λόγια για εμάς...

Το πρότυπο Κατασκηνωτικό Κέντρο Άγιος Κοσμάς, βρίσκεται στην ορεινή περιοχή της Καλαμπάκας, σε έκταση 25 στρεμμάτων και υψόμετρο 900μ., σε απόσταση 30 χλμ από τα Μετέωρα σε ένα σπάνιας ομορφιάς τοπίο. Η κατασκήνωση φέρνει τα παιδιά σε επαφή με τη φύση συμβάλλοντας στην άσκηση του σώματος και στην ψυχοσωματική τους ανάπτυξη γνωρίζοντας παράλληλα και νέους φίλους. Έτσι αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους σε υγιείς βάσεις αποκτώντας υπευθυνότητα.

Ο "ΑΓΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ" είναι μια οικογενειακή επιχείρηση όπου περιβάλλουμε τα παιδιά με αγάπη σεβόμενοι τα ιδιαίτερα χαρίσματα του καθενός, επιβλέποντας προσωπικά τις υπερσύγχρονες υλικοτεχνικές μας υποδομές. Ταυτόχρονα, η συνεργασία μας με στελέχη γεμάτα ήθος, γνώση και αγάπη σε καθημερινή βάση προς τα παιδιά αποτελεί παράδειγμα εκτίμησης και προτίμησης στην περιοχή μας και όχι μόνο.





- Σπιτάκια διεθνών προδιαγραφών
- Σύγχρονες τουαλέτες και ντουζιέρες
- Σύγχρονο μαγειρείο και τραπεζαρία
- Ιατρείο και αναρρωτήριο
- Δίκτυο πυρασφάλειας
- Χώρος για επισκεπτήριο γονέων
- Ημιυπαίθριος χώρος ψυχαγωγίας
- Γήπεδα βόλεϊ, ποδοσφαίρου και μπάσκετ
- Πισίνα διεθνών προδιαγραφών
- Βιβλιοθήκη
- Αίθουσα καλλιτεχνικών, χορού, ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής



Απόσπασμα Έκθεσης - Αξιολόγησης Κοινωνικής Συμβούλου Δ/νσης Δημόσιας Υγείας

«... Η φύση δημιούργησε ένα πραγματικά πανέμορφο τοπίο εντός του οποίου βρίσκεται η κατασκήνωση, ενώ εντύπωση προκαλεί ο ιδιαίτερα φροντισμένος, περιφραγμένος χώρος (δεντροφύτευση, καθαριότητα, καλλωπισμός κ.λπ.)

Οι υψηλών προδιαγραφών εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης, το καταρτισμένο προσωπικό και το πρόγραμμα που ακολουθεί με ποικίλες δραστηριότητες έχει ως αποτέλεσμα την ποιοτική διαμονή των παιδιών και την εξασφάλιση σωματικής, ψυχικής τους υγείας κάτω από το πνεύμα της ομαδικότητας.

Ύστερα από τα παραπάνω η Παιδική Εξοχή «Άγιος Κοσμάς» θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένα πραγματικό στολίδι για την περιοχή.





Βασικές Αθλοπαιδιές

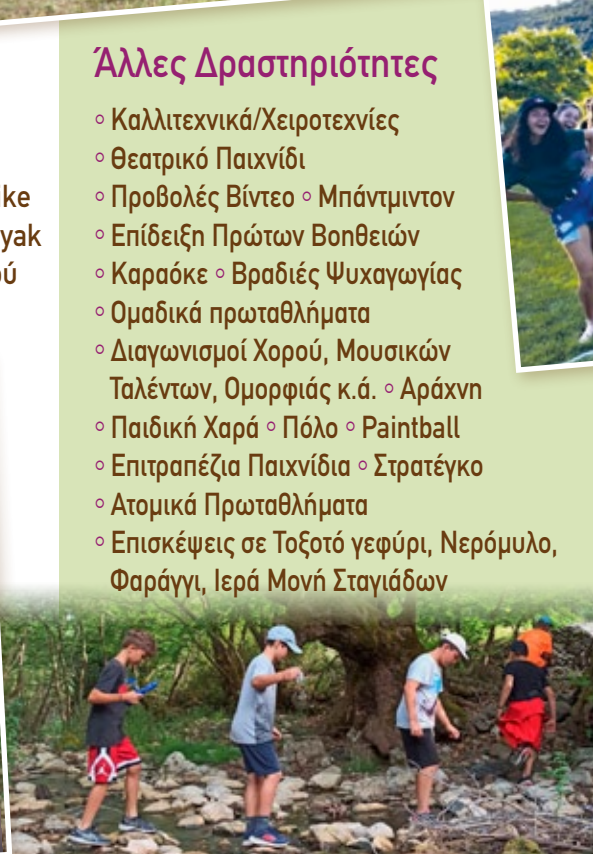
- Ποδόσφαιρο ◦ Μπάσκετ ◦ Βόλεϊ
- Πινγκ Πονγκ ◦ Πισίνα Αναψυχής
- Παραδοσιακοί, Λάτιν & Μοντέρνοι Χοροί
- Ενόργανη & Ρυθμική Γυμναστική
- Αερόμπικ

Σπορ Περιπέτειας

- Ορεινή Ποδηλασία ◦ Αναρρίχηση ◦ Ιππασία
- Πάρκο περιπέτειας ◦ Τραμπολίνo ◦ Τοξοβολία
- Στρατέγκo ◦ Paintball ◦ Πίστα για Mountain Bike
- Ορεινή Πεζοπορία ◦ Flying Fox (2) ◦ Canoe Kayak
- Ορεινή Διαβίωση ◦ Κυνήγι Χαμένου Θησαυρού

Άλλες Δραστηριότητες

- Καλλιτεχνικά/Χειροτεχνίες
- Θεατρικό Παιχνίδι
- Προβολές Βίντεο ◦ Μπάντμιντον
- Επίδειξη Πρώτων Βοηθειών
- Καραόκε ◦ Βραδιές Ψυχαγωγίας
- Ομαδικά πρωταθλήματα
- Διαγωνισμοί Χορού, Μουσικών Ταλέντων, Ομορφιάς κ.ά. ◦ Αράχνη
- Παιδική Χαρά ◦ Πόλο ◦ Paintball
- Επιτραπέζια Παιχνίδια ◦ Στρατέγκo
- Ατομικά Πρωταθλήματα
- Επισκέψεις σε Τοξοτό γεφύρι, Νερόμυλο, Φαράγγι, Ιερά Μονή Σταγιάδων





Να πάρεις μαζί σου

- Υγνόσακο ή κουβέρτα
- Δύο ζευγάρια σεντόνια & δύο μαξιλαροθήκες
- Πυτζάμα & Εσώρουχα ◦ Αθλητικά παπούτσια
- Αθλητικές κάλτσες ◦ Αθλητική φόρμα, μπλουζάκια & παντελονάκια ◦ Παγούρι ◦ Φακό με μπαταρίες
- Καπέλο ◦ Αντιηλιακό ◦ Σκουφάκι για την πισίνα
- Γυαλιά ηλίου ◦ Σαμπουάν ◦ Σφουγγάρι ◦ Χτένα
- Οδοντόβουρτσα & Οδοντόπαστα ◦ Μπουφάν
- Σαγιονάρες ◦ Πετσέτες προσώπου, μπάνιου, πισίνας
- Δύο μαγιώ

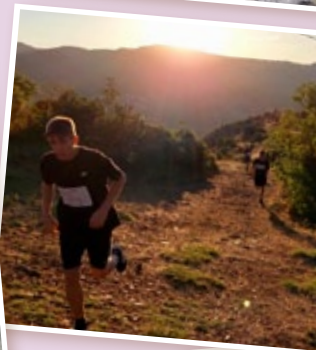
* Για ευκολότερη επικοινωνία,
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ, καρτοκινητό WIND



Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Διατροφής*

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Γάλα ή τσάι βουνού, βούτυρο, μαρμελάδα ή μέλι, μερέντα						
Πρόγευμα	Τυρόπιτα, ζαμπονοκασερόπιτα, σάντουιτς, τυρόψωμο						
Μεσημεριανό	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, φρούτο, σαλάτα	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα, φέτα, φρούτο	Φακές ή φασόλια, σαλάτα, φρούτο	Πασίτσιο, σαλάτα, φρούτο	Γεμιστά ή μπριάμ, σαλάτα, φέτα, φρούτο	Κοκκινιστά κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ, σαλάτα, φέτα, φρούτο	Κρέας κοκκινιστό με πατάτες φούρνου ή τηγανιτές, σαλάτα, φρούτο
Απογευματινό	Ρυζόγαλο ή κρέμα, κέικ, ζελέ φρούτων, σοκολατόπιτα, ραβανί, παγωτό, φλογέρες σφολιάτας						
Βραδινό	Πίτσα, ζελέ φρούτων	Σουφλέ ζυμαρικών, σαλάτα, φρούτο	Ομελέτα φούρνου ή hot dog, σαλάτα, φρούτο	Πίτσα, χυμό	Κοτομπουκιές με ρύζι, σαλάτα, φέτα, φρούτο	Σουβλάκι, φέτα, σαλάτα, φρούτο	Χάμπουργκερ γεμιστό, φρούτο

* Κάποια γεύματα, μπορεί να τροποποιηθούν από το διαιτολόγο με ισοδύναμα



Ημερήσιο Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων

08:30	Πρωινό Ξύπνημα
08:30 - 09:00	Ατομική Καθαριότητα
09:00 - 09:15	Ενημέρωση
09:15 - 09:45	Πρωινό
09:45 - 10:35	Καθαριότητα, Τακτοποίηση δωματίων, Επιθεώρηση
10:35 - 11:25	Αθλητική - Κινητική Δραστηριότητα
11:25 - 11:40	Δεκατιανό
11:40 - 12:30	Αθλητική - Κινητική Δραστηριότητα
12:30 - 13:00	Ελεύθερος χρόνος
13:00 - 14:00	Γεύμα
14:00 - 14:30	Ελεύθερος χρόνος
14:30 - 17:00	Μεσημεριανή ανάπαυση
17:00 - 17:30	Εγερτήριο, Τακτοποίηση, Απογευματινό
17:30 - 18:20	Αθλητική - Κινητική Δραστηριότητα
18:30 - 17:20	Αθλητική - Κινητική Δραστηριότητα
19:20 - 20:00	Ελεύθερος χρόνος
20:00 - 21:00	Δείπνο
21:00 - 21:15	Προετοιμασία βραδινής ψυχαγωγίας
21:15 - 22:45	Βραδινές δράσεις αναψυχής
23:00	Καλντύνχτα



Επισκεπτήριο

Επιδώξτε οι επισκέψεις να γίνονται
Κυριακή 10:00 - 13:00

Για ό,τι προκύψει, να είστε βέβαιοι
ότι θα επικοινωνήσουμε άμεσα μαζί σας

Ιατρικό Δελτίο



Σημειώστε με «x» τις παιδικές αρρώστιες που έχει περάσει ο κατασκηνωτής:

Ανεμοβλογιά ☐ Ερυθρά ☐ Ιλαρά ☐

Παρωτίτιδα ☐ Οστρακιά ☐ Κοκκύτη ☐

Αλλεργικές ευαισθησίες: ΟΧΙ ☐ ΝΑΙ ☐

Εάν «ΝΑΙ», ποιές:

Αναπνευστικά προβλήματα: ΟΧΙ ☐ ΝΑΙ ☐

Αναφέρετε κάποια άλλη πληροφορία που κρίνεται απαραίτητο ή χρήσιμο να γνωρίζουμε για το παιδί σας (νυχτερινή ενούρηση, υπνοβασία, ρινορραγία, κ.λπ.):
.....
.....
.....

Συμβεβλημένα Ταμεία

- Ε.Φ.Κ.Α. ([Ο.Α.Ε.Ε.πρώην Τ.Ε.Β.Ε.] ενοποιημένο ταμείο)
- ΟΑΕΔ (δωρεάν για παιδιά χαμηλόμισθων & ανέργων)
- Ο.Π.Ε.Κ.Α. (δωρεάν - τέως Ο.Γ.Α.)
- ΔΕΗ - ΑΔΜΗΕ - ΔΕΔΔΗΕ • ΔΟΕ - ΟΛΜΕ (με κλήρωση)
- ΟΑΕΔ (Υπάλληλοι) • ΟΙΚΟΣ ΝΑΥΤΟΥ
- ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ
- ΥΠΑΑΤ (Υπάλληλοι Υπ. Αγρ. Ανάπτυξης)
- Υπάλληλοι Περιφερειών • Δικηγόροι

Συνεργαζόμαστε με Δήμους, Συλλόγους & Σωματεία

Ενημερωθείτε για την περίοδο εγγραφών από εμάς ή από το ασφαλιστικό σας ταμείο έγκαιρα, γιατί οι αιτήσεις εγγραφών γίνονται νωρίς και για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Μεγάλες Προσφορές για Ιδιώτες.
Μειωμένες τιμές για αδέρφια.

Δελτίο Συμμετοχής

Προσοχή: Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά.

Επικοινωνήστε μαζί μας εγκαίρως για κρατήσεις (λόγω πολλών δικαιούχων) και για τυχόν πρόβλημα στην υποβολή της αίτησής σας.

Γίνονται δεκτά, παιδιά ηλικίας 5-16 ετών (γεννηθέντα 2008-2019)

Δηλώστε συμμετοχή στην κατασκήνωσή μας συμπληρώνοντας την παρακάτω φόρμα:

Όνομ/νυμο:

Πατρώνυμο: Μητρώνυμο:

Ημ. Γέννησης: Τάξη (φετινή):

Διεύθυνση:

Πόλη: Τ.Κ.:

Τηλ.: Κινητό:

Ασφαλιστικός Φορέας:

*** Επιθυμεί να είναι στο ίδιο δωμάτιο με συγκεκριμένους φίλους (απαραίτητα του ίδιου φύλου και ηλικίας)**

Όνομ/νυμο:

..... Ηλικία:

Όνομ/νυμο:

..... Ηλικία:

*** Το παραπάνω αίτημα μπορεί να ικανοποιηθεί με την έγκαιρη εγγραφή και ενημέρωσή μας**

Κατασκηνωτικές Περίοδοι 2024

Περίοδοι Ταμείων (15 ημερών):

☐ Α' περίοδος: 15.6 - 29.6 ☐ Β' περίοδος: 30.6 - 14.7

☐ Γ' περίοδος: 15.7 - 29.7 ☐ Δ' περίοδος: 30.7 - 13.8

Περίοδοι Ο.Α.Ε.Δ. / Ο.Γ.Α. / Ιδιώτες (15 ημερών):

☐ Α' περίοδος: 15.6 - 29.6 ☐ Α1' περίοδος: 23.6 - 7.7

☐ Β' περίοδος: 30.6 - 14.7 ☐ Β1' περίοδος: 7.7 - 21.7

☐ Γ' περίοδος: 15.7 - 29.7 ☐ Γ1' περίοδος: 22.7 - 5.8

☐ Δ' περίοδος: 30.7 - 13.8 ☐ Δ1' περίοδος: 4.8 - 18.8

www.kataskinoseisagkosma.gr

