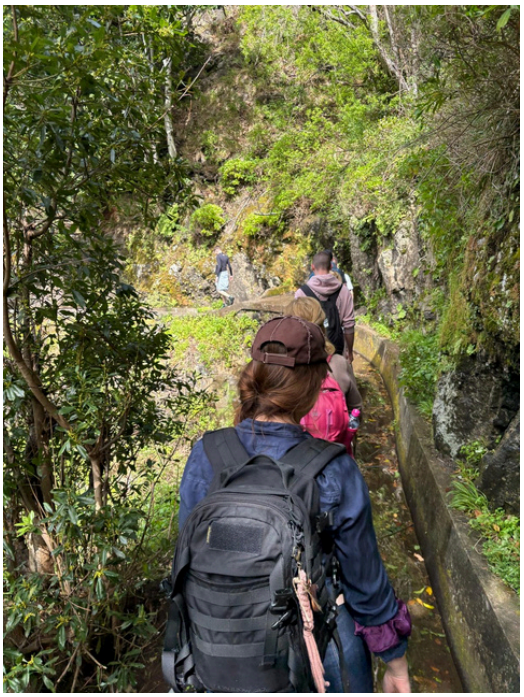
FUNDACJA PANKRACY

CAMP MOCY 2026

📍 MADERA, PORTUGALIA



Camp MOCy

Camp MOCy na Maderze był kilkudniowym wyjazdem terapeutyczno-rozwojowym zorganizowanym w ramach programu MOC, realizowanego przez Fundację Pankracy. W wyjeździe uczestniczyło **7 wychowanków** oraz **6 osób dorosłych, w tym wychowawcy i członkowie Fundacji.**

Cel Campu

Celem Campu było stworzenie młodym osobom bezpiecznej przestrzeni do odpoczynku, rozwoju, budowania relacji i wzmacniania samodzielności. Wyjazd łączył elementy pracy terapeutycznej, aktywności w naturze, edukacji społecznej, poznawania nowej kultury oraz codziennego ćwiczenia kompetencji potrzebnych w dorosłym życiu.

Misja Campu

Camp MOCy był więc doświadczeniem, które łączyło odpoczynek, terapię, edukację i budowanie relacji. Dla uczestników stał się okazją do poznania świata poza codziennością ośrodka, ale także do lepszego poznania samych siebie.

Opis Campu Mocy

Program obejmował między innymi warsztaty oddechowe, elementy jogi i pracy z ciałem, zwiedzanie Madery, poznawanie lokalnej kultury i kuchni, ćwiczenie języka angielskiego w praktycznych sytuacjach oraz naukę funkcjonowania w podróży, na lotnisku, w restauracji i w przestrzeni publicznej. Dla uczestników był to **pierwszy wyjazd zagraniczny i pierwszy lot samolotem**, co samo w sobie stanowiło ważne doświadczenie przełamywania barier i budowania poczucia sprawczości. Jeden z uczestników napisał, że był to jego pierwszy lot i pierwszy moment, w którym spotkał się z tym, że **ktoś zrobił dla niego coś bezinteresownie.**

Camp był **nie tylko wyjazdem edukacyjnym, ale przede wszystkim doświadczeniem relacyjnym.** Uczestnicy podkreślali atmosferę bezpieczeństwa, troski i bliskości. W jednej z opinii pojawiło się porównanie, że podczas wyjazdu uczestnik nie czuł się jak z wychowawcami i obcymi osobami, ale jak z rodziną. To pokazuje, że Camp MOCy spełnił jedną z najważniejszych funkcji programu: **stworzył młodym ludziom przestrzeń, w której mogli poczuć się zauważeni, zaopiekowani i ważni.**

Wyjazd miał również wymiar wzmacniający. Uczestnicy wskazywali, że zabierają ze sobą większą świadomość siebie, nowe umiejętności radzenia sobie ze stresem, większą **otwartość na świat** oraz motywację **do dalszego dbania o siebie.** Szczególnie cenne okazały się zajęcia oddechowe i praca z ciałem, które pomogły uczestnikom lepiej zrozumieć **wpływ oddechu, ruchu i zatrzymania się na samopoczucie, koncentrację i równowagę emocjonalną.**

Cele Campu MOCy

01

Wzmacnianie samodzielności

Uczestnicy mieli okazję ćwiczyć praktyczne umiejętności związane z podróżowaniem, funkcjonowaniem w przestrzeni publicznej, zachowaniem na lotnisku, korzystaniem z języka angielskiego oraz odnajdywaniem się w nowym otoczeniu.

02

Budowanie poczucia sprawczości

Dla części uczestników Camp był pierwszym doświadczeniem podróży zagranicznej i pierwszym lotem samolotem. Takie sytuacje mają ogromne znaczenie rozwojowe, ponieważ pokazują młodym osobom, że są w stanie poradzić sobie w nowych warunkach, przekraczać własne obawy i podejmować wyzwania.

03

Rozwój emocjonalny i praca z ciałem

Ważnym elementem wyjazdu były zajęcia oddechowe, joga i ćwiczenia związane z uważnością. Uczestnicy uczyli się, jak oddech, ruch i kontakt z ciałem wpływają na stres, koncentrację i samopoczucie.

04

Wzmacnianie relacji i zaufania

Camp był również doświadczeniem wspólnotowym. Wspólne aktywności, rozmowy, posiłki i codzienne funkcjonowanie poza ośrodkiem pozwoliły budować relacje między uczestnikami, wychowawcami i zespołem Fundacji.

O projekcie MOC

„MOC – Młodzież, Opieka, Czas” to trzyletni program (2025–2028), który wspiera młodzież w wieku 16–25 lat w procesie usamodzielniania po opuszczeniu MOW.

W centrum działań są relacje mentoringowe między młodymi ludźmi a dorosłymi wolontariuszami, którzy stają się ich towarzyszami, doradcami i wsparciem.

Każdego roku do programu dołączy **co najmniej 50 młodych osób i 20 mentorów z całej Polski.**

Mentorzy przechodzą profesjonalne szkolenia, uczestniczą w superwizjach i wizytach studyjnych, które wspierają ich w codziennej pracy.

To przestrzeń, w której spotykają się trzy światy, młodzież, opieka i wolontariat, połączone wspólnym celem: by każdy młody człowiek mógł wejść w dorosłość z poczuciem bezpieczeństwa i realnej mocy.

Głos uczestników

01

„Jestem zachwycony zajęciami, po raz pierwszy przeżyłem w życiu coś takiego.”

02

„Na wyjeździe nie czułem się jakbym był z wychowawcami i obcymi osobami, tylko jakbym był z rodziną. Dziękuję za pomoc i za zaangażowanie.”

03

„Chciałbym bardzo podziękować Paniom za tę wspaniałą wycieczkę. Traktowałem ten wyjazd jako rodzinny i chciałbym podróżować po całym świecie. Po tej wycieczce nauczyłem się, że nic innego nie jest ważne jak tylko własne chęci do podróżowania. Wystarczy chcieć!”

04

„Pierwszy raz leciałem samolotem. Po raz pierwszy spotkałem się z tym, że ktoś zrobił dla mnie coś bezinteresownie.”

05

„Dzięki zajęciom z jogi oraz technik oddechowych lepiej zrozumiałem, jak mocno ciało i oddech wpływają na samopoczucie, poziom stresu oraz koncentrację.”

Partnerzy Campu MOCy

Camp MOCy na Maderze powstał dzięki wsparciu partnerów, którzy uwierzyli w ideę wzmacniania młodzieży z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Łobżenicy. Dzięki temu wsparciu uczestnicy mogli wziąć udział w wyjeździe pełnym ruchu, pracy terapeutycznej, kontaktu z naturą, czytania, rozmów i budowania relacji.

Z całego serca dziękujemy:

RealCo Property Investment and Development

Izba Notarialna w Warszawie

The British School Warsaw

ClickMeeting Poland

Projekt powstaje również dzięki wsparciu Narodowego Instytutu Wolności w ramach projektu MOC.

Dziękujemy, że tworzycie ten wyjątkowy czas razem z nami.

IZBA NOTARIALNA W WARSZAWIE

ClickMeeting

THE BRITISH SCHOOL WARSAW
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

RealCo

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

Dziękujemy

FUNDACJA PANKRACY

Kontakt

+48603055892

biuro@fundacjapankracy.org

https://fundacjapankracy.org

https://www.facebook.com/fundacjapankracy