

# LET'S SHINE!

**sobota, 23. Marsz – czwartek, 28. Marsz 2024**

O zdrowiu rozmawiają tylko starsi ludzie? Ah, nonsens. Dzieci i młodzież też powinny wiedzieć, co jest dobre, a co nie dla ich własnego ciała. Kiedy twoje dłonie, nogi, mózg i najróżniejsze procesy w ciele, takie jak równowaga i przemiana materii, działają sprawnie, możesz radośnie oddawać się swoim hobby, podbiec za nadjeżdżającym autobusem, masz energię i koncentrację do zadań szkolnych i sportowych, czujesz się dobrze we własnej skórze, masz odwagę na nowe wyzwania i siłę na podniesienie się po niepowodzeniu.

W trakcie wspólnych dni w Poczdamie w międzynarodowej grupie dziewczyn zastanowimy się wspólnie co dobrze wpływa na nasze ciało: czy są to jedzenie, ruch, pielęgnacja, a także ludzie, którzy są nam bliscy? Podczas gier, kreatywnych zajęć i ekscytujących ćwiczeń skupimy się na wszystkim, co sprawia, że lśnimy na zewnątrz i wewnątrz!

Zapoznamy się, będziemy wspólnie gotować, a na końcu może nawet nauczymy się nowych słów, czy zdań w innych językach.

koszt: 550 PLN (możliwy rabat)

dla: dziewczyny mieszkające w Niemczech i Polsce, 12-15 lat

miejsce: Ośrodek Edukacji HochDrei, Holzmarktstraße 12,  
14467 Poczdam

współpraca: Fundacja Bezlik, Poznań

dofinansowanie: Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży, Ministerstwo Edukacji, Młodzieży i Sportu Kraju Związkowego Brandenburgia

*polsko-niemieckie spotkanie*



- Koszty obejmują: zakwaterowanie, program, ubezpieczenie i wyżywienie na zasadzie samoorganizacji w grupach
- Nocleg w pokojach gościnnych naszej placówki oświatowej
- Poza językiem polskim lub niemieckim, znajomość języków obcych nie jest potrzebna - osoby pośredniczące językowo pomogą w komunikacji
- Podróż należy zorganizować we własnym zakresie
- przyjazd: Sob, 23.3. do godz. 15 / wyjazd: Czw, 28.3. od godz. 13

zameldowanie

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

osoba kontaktowa: Anku Religa

tel./Signal/WhatsApp: +49 152 29394858

instagram: hochdrei\_potsdam    facebook: hoch.drei.5



**BILDEN UND  
BEGEGNEN MIT  
HOCH<sup>3</sup>**