

# **Ramowy program turnusu usprawniająco – rekreacyjnego w "Ośrodku Maniówka" – 2016r. Nowa Wieś 9 16 – 402 Suwałki**

## **1. Rodzaj turnusu:**

Turnus usprawniająco – rehabilitacyjny

## **2. Cele turnusu:**

- poprawa ogólnego stanu zdrowia, sprawności fizycznej i umysłowej uczestników
- poprawa aktywności i integracji społecznej osób niepełnosprawnych
- poznawanie okolicy – rekreacja i krajoznawstwo
- wpływ klimatu na ogólny stan zdrowia uczestników
- rozwijanie motywacji do uczestnictwa w zajęciach

## **3. Założenia programowe:**

### **1. Rehabilitacja i opieka medyczna:**

- Badania lekarskie i opieka pielęgniarska.
- Zabiegi lecznicze i usprawniające zgodnie z zaleceniami lekarza rehabilitacji.

### **2. Edukacja zdrowotna:**

- Prelekcje i pogadanki z zakresu promocji zdrowia.
- Spotkanie z dietetykiem i badania indywidualne.
- Możliwość zamówienia artykułów pro zdrowotnych.

### **3. Cykl zajęć sportowo rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych:**

- Zajęcia sportowo – rekreacyjne na wolnym powietrzu / spacer, gry i zabawy oraz inne integracyjne formy wypoczynku w zależności od wieku i kondycji uczestników.
- Wycieczki krajoznawcze / piesza, rowerowa, busem – w zależności od długości trasy i możliwości uczestników.
- Ogniska i imprezy integracyjne / wieczorki z muzyką akordeonową przy ognisku.

## **4. Zajęcia indywidualne i grupowe:**

- Pięć zabiegów rehabilitacyjnych dla uczestnika turnusu zgodnie z zaleceniem lekarza ( w tym ćwiczenia i masaże)
- Dwa zabiegi rehabilitacyjne dla opiekuna zgodnie z zaleceniem lekarza
- Spacer po najbliższej okolicy ( nad J. Gałęziste, szlakiem "żółtym")
- Wycieczka rowerowa do Starego Folwarku z przewodnikiem WPN z możliwością odwiedzenia Muzeum Wigier
- Wyjazd do Suwałk: spacer po mieście, zakupy, odwiedzenie Muzeum Okręgowego lub Marii Konopnickiej
- Zwiedzanie okolicy bryczką lub wozem
- Seans w grocie solnej
- Projekcja filmu o regionie
- Projekcja filmów rozrywkowych, karaoke

- Dwa ogniska z muzyką akordeonową, pieczenie kiełbasek
- Wieczór regionalny z degustacją potraw i pokaz wypieku ciasta regionalnego - sękacza
- Spotkanie z gawędziarzem i regionalistą
- Spotkanie z plastyczką suwalską, twórczynią Suwalskich Aniołów – warsztaty w glinie, możliwość wyrobu własnego naczynia, pamiątkowego kafla itp.
- Spotkanie z rzeźbiarzem – warsztaty zdobnictwa drewnianego, zrobienie pamiątkowego breloczka, zawieszki
- Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu (badminton, tenis ziemny, boule)
- Gry towarzyskie (karty, warcaby, itp.)
- Dla dzieci: spotkanie z logopedą, zajęcia plastyczne

**Na życzenie uczestników istnieje możliwość zorganizowania za dodatkową opłatą:**

- Wycieczki do Wilna ok. 90 zł/os.
- Wycieczki na kolejkę wąskotorową dorośli - 35 zł/os., dzieci do lat 16 – 26 zł/os.
- Wycieczka statkiem po Jeziorze Wigry 35 zł/os.
- Wycieczki statkiem Żegluga Augustowskiej po Kanale Augustowskim lub do Sanktuarium w Studzienicznej 50 zł/os.

**5. Kadra:**

**Kadrę turnusu stanowią:**

- kierownik Ośrodka
- organizator zajęć kulturowo – rekreacyjnych
- 2 rehabilitanci
- pielęgniarka
- lekarz rehabilitacji
- gospodarz obiektu

Nad prawidłowym przebiegiem rehabilitacji czuwa lekarz, który przeprowadza badanie lekarskie na początku i na końcu turnusu.

W codziennych ćwiczeniach pomaga pielęgniarka sprawująca dyżur w ośrodku od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 – 15.00.

Zajęcia i ćwiczenia rehabilitacyjne odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku. Zaczynają się po śniadaniu i kończą przed obiadem.

Turnusy wakacyjne dodatkowo wzbogacone zajęciami typowo dla dzieci: spotkanie z logopedą, zajęcia manualne, konkursy plastyczne (w zajęciach dziecko uczestniczy z opiekunem).

Czas po obiedzie częściowo wypełniają zajęcia sportowo – rekreacyjne lub warsztaty i spotkania.

Resztę czasu poza grafikiem jest do wykorzystania indywidualnego przez uczestników turnusu.

Sobota i niedziela to dzień bez zabiegów rehabilitacyjnych. Mogą odbywać się wyjazdy i wycieczki fakultatywne. To czas do dyspozycji uczestników turnusu.

Turnus usprawniająco – rekreacyjny zaczyna się obiadem w dniu przyjazdu, a kończy śniadaniem w dniu wyjazdu.

## TERMINY I CENNIK

Termin	Cena
17 – 30 kwietnia 2016 r.	1390 zł/uczestnik dorosły 1290 zł/uczestnik dziecko do 16 lat 1290 zł/opiekun bez zabiegów
8 – 21 maja 2016 r.	1390 zł/uczestnik dorosły 1290 zł/uczestnik dziecko do 16 lat 1290 zł/opiekun bez zabiegów
3 – 16 lipca 2016 r. (zajęcia także dla dzieci)	1490 zł/uczestnik dorosły 1390 zł/uczestnik dziecko do 16 lat 1390 zł/opiekun bez zabiegów
31 lipca – 13 sierpnia 2016 r. (zajęcia także dla dzieci)	1490 zł/uczestnik dorosły 1390 zł/uczestnik dziecko do 16 lat 1390 zł/opiekun bez zabiegów
14 sierpnia – 27 sierpnia 2016 r. (zajęcia także dla dzieci)	1490 zł/uczestnik dorosły 1390 zł/uczestnik dziecko do 16 lat 1390 zł/opiekun bez zabiegów

Dopłata do pokoju 1 – osobowego 100 zł

Dopłata do pokoju z TV – 100 zł

### ADRES ORGANIZATORA:

Suwalska Izba Rolniczo – Turystyczna

ul. Kościuszki 82/7, 16-400 Suwałki

wpis do rejestru organizatorów: **OR/20/0002/2015** do 17 listopada 2018r.

### ADRES OŚRODKA:

Ośrodek Maniówka

Nowa Wieś 9, 16-402 Suwałki

wpis do rejestru ośrodków: **OD/20/0004/2015** do 13 grudnia 2018r.

tel. 87 565 63 55, 884 384 494, 608 481 905



**Do zobaczenia!**