



RAMOWY PROGRAM TURNUSU USPRAWNIAJĄCO- REKREACYJNEGO DEDYKOWANY DZIECKU Z OPIEKUNEM

- I. Organizator turnusu: Platinum Ostróda
- II. Czas trwania turnusu: 14 dni
- III. Cel turnusu:

Celem turnusu rehabilitacyjnego jest kompleksowe wsparcie osoby z niepełnosprawnością w zakresie poprawy zdrowia, sprawności, samodzielności oraz integracji społecznej, poprzez udział w zorganizowanych formach usprawniania, rekreacji i aktywizacji psychospołecznej.

Turnus rehabilitacyjny nie jest tylko leczeniem — to **pełne doświadczenie wspierające całą osobę**: fizycznie, psychicznie i społecznie.

1. Poprawy sprawności fizycznej i psychicznej:

- poprzez indywidualne i grupowe **zabiegi lecznicze** (np. masaże, fizykoterapia, balneoterapia),
- uczestnictwo w codziennych **zajęciach ruchowych** na świeżym powietrzu i w wodzie,
- **profilaktykę chorób układu ruchu**, krążenia i neurologicznych.

2. Wzmacniania samodzielności i aktywności życiowej:

- nauka i utrwalanie **zdrowych nawyków ruchowych**, oddechowych i relaksacyjnych,
- udział w zajęciach wspierających **koordynację, równowagę, motorykę**,
- wzmacnianie **motywacji do dalszej rehabilitacji** po zakończeniu turnusu.

3. Integracji społecznej i przeciwdziałania izolacji:

- budowanie więzi i relacji podczas wspólnych zajęć, warsztatów, wieczorów integracyjnych,
- wspieranie uczestników w **przełamywaniu barier społecznych i emocjonalnych**,
- przeciwdziałanie **wykluczeniu społecznemu**.

4. Poprawy jakości życia i dobrostanu psychicznego:

- wzmocnienie **samooceny i poczucia wartości**,
- redukcja stresu i napięcia dzięki elementom relaksacyjnym (joga, SPA, wieczory muzyczne),
- poprawa **nastroju, motywacji, kontaktów interpersonalnych**.

5. Utrwalenia i rozwijania efektów leczenia specjalistycznego:

- kontynuacja terapii zleconej przez lekarza w warunkach wypoczynkowych,
- odpowiednie **dopasowanie zabiegów i aktywności do stanu zdrowia uczestnika** (na podstawie orzeczenia i konsultacji lekarskiej).

IV. Podstawowy rodzaj schorzeń objętych rehabilitacją:

- układu oddechowego
- ze schorzeniami laryngologicznymi
- ze schorzeniami endokrynologicznymi
- z niedoczynnością tarczycy
- ze schorzeniami układu immunologicznego
- choroby układu moczowo-płciowego
- z chorobami układu krwiotwórczego
- z hemofilią
- osoby po laryngektomii
- z alergią
- z chorobami skóry
- ze schorzeniami dermatologicznymi
- chorobami układu pokarmowego
- z cukrzycą
- z celiakią
- z chorobami narządów wydzielania wewnętrznego
- z chorobami przemiany materii
- z chorobami wymagającymi leczenia dietami eliminacyjnymi
- ze schorzeniami złego wchłaniania
- ze schorzeniami metabolicznymi
- z otyłością
- z przewlekłymi chorobami wątroby
- z przewlekłym zapaleniem trzustki
- z chorobami reumatycznymi
- ze schorzeniami kręgosłupa
- z chorobami neurologicznymi
- ze skoliozą
- z wadami postawy
- z dysfunkcją narządu ruchu, z wyłączeniem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich

V. Kadra:

Kierownik turnusu

Lekarz

Pedagog

Rehabilitant

Pielęgniarka

Obsługa odnowy biologicznej

VI. Rozkład zajęć:

DZIEŃ 1 – Przyjazd i adaptacja

- **10:00–15:00** – Przyjazd uczestników, zakwaterowanie w pokojach z łazienką, balkonem i TV. Indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne w celu ustalenia planu zabiegów.
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **19:00** – Spotkanie organizacyjne: przedstawienie zespołu, omówienie programu, integracja.
- **18:00 – Kolacja:** danie ciepłe + zimny talerz kolacyjny (sery, warzywa, masło, pieczywo).
- **19:00** – Spacer wzdłuż jeziora i czas wolny

DZIEŃ 2

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Poranny spacer z rozgrzewką na terenie przyległym do hotelu
- **10:30** – Ćwiczenia z piłkami (rzuty, toczenie, podania w parach).
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Czas wolny / strefa SPA (basen, sauna, jacuzzi)
- **17:00** – Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu (tor przeszkód, gry integracyjne).
- **18:00** – Kolacja: danie ciepłe + zimny dodatek (sery, warzywa, masło, pieczywo)

DZIEŃ 3

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Trucht po naturalnej bieżni – aktywizacja całego ciała
- **10:30** – Zabieg: Vitberg – terapia wibracyjna
- **10:30** – Zajęcia równoważne na torze przeszkód.
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Warsztaty manualne: ceramika – lepienie z gliny
- **17:00** – Zabawy sportowe w parach (podania, przeciąganie liny).
- **18:00** – Kolacja: danie ciepłe + zimny dodatek

DZIEŃ 4

- **08:00** – Śniadanie (szwedzki stół)
- **09:00** – Zajęcia ogólnoruchowe na świeżym powietrzu
- **10:30** – Zabawy ruchowe z przyborami (szarfy, piłki gimnastyczne).
- **13:00** – Obiad: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00** – Masaż klasyczny (20 min)
- **17:00** – Gry terenowe: sztafety, rzuty do celu.
- **18:00** – Kolacji
-

DZIEŃ 5

- **08:00** – Śniadanie
- **09:00** – Trucht po naturalnej bieżni
- **10:30** – Gry terenowe
- **10:30** – Zabieg: Wanna balneologiczna – kąpiel lecznicza

- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00 – Czas wolny / konsultacje fizjoterapeutyczne**
- **17:00 – Proste ćwiczenia gimnastyki korekcyjnej** w formie zabawy.
- **18:00 – Kolacja**
- **19:30 – Wieczorna joga:** relaksacyjna sesja oddechowo-rozciągająca

DZIEŃ 6

- **08:00 – Śniadanie**
- **09:00 – Zajęcia równoważne w plenerze**
- **10:30 – Zabieg:** Bemer – terapia mikrokążenia
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00 – Warsztaty:** tworzenie świec zapachowych
- **18:00 – Kolacja**

DZIEŃ 7

- **08:00 – Śniadanie**
- **09:00 – Marsz rekreacyjny** z ćwiczeniami oddechowymi
- **10:30 – Ćwiczenia koordynacyjne** z piłkami.
- **10:30 – Zabieg:** Magnetronic
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00 – Masaż klasyczny**
- **17:00 – Zabawy integracyjne w kręgu** (tańce, rytmika, gra w „głuchy telefon ruchowy”).
- **18:00 – Kolacja**
- **20:00 – Wieczór muzyczny z animatorem:** taniec, integracja, wspólny śpiew

DZIEŃ 8

- **08:00 – Śniadanie**
- **09:00 – Trucht po naturalnej bieżni**
- **10:30 – Zabawy ruchowe** na świeżym powietrzu
- **10:30 – Zabieg:** Wanna balneologiczna
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00 – Wycieczka z przewodnikiem:** zamek krzyżacki, jezioro Drwęckie
- **17:00 – Relaks ruchowy:** stretching na świeżym powietrzu
- **18:00 – Kolacja**

DZIEŃ 9

- **08:00 – Śniadanie**
- **09:00 – Ćwiczenia oddechowe + mobilizacja**
- **10:30 – Zabieg:** Vitberg
- **10:30 – Zajęcia na sali sportowej**
- **13:00 – Obiad:** zupa + danie główne z dodatkami + deser
- **15:00 – Czas wolny / relaks w SPA**
- **17:00 – Zabawy rekreacyjne** w parach (piłki, skakanki, wstążki).
- **18:00 – Kolacja**

DZIEŃ 10

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – **Nordic walking**: trening techniki
- 10:30 – **Zabieg**: Bemer
- 10:30 – **Gry zręcznościowe**: mini-golf, kręgle.
- 13:00 – **Obiad**: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – **Warsztaty**: praca z żywicą (tworzenie breloków i ozdób)
- 17:00 – **Zabawy rekreacyjne** w plenerze: „dwa ognie”, rzuty ringiem.
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 11

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – **Trucht po naturalnej ścieżce**
- 10:30 – **Zabieg**: Wanna balneologiczna
- 10:30 – **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** z piłkami i szarfami.
- 13:00 – **Obiad**: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – **Gimnastyka w wodzie**: Aqua Ostróda – zajęcia odciążające
- 17:00 – **Zabawy ruchowe** w sali: taniec przy muzyce.
- 18:00 – Kolacja

DZIEŃ 12

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – **Zajęcia ogólnorozwojowe**: ćwiczenia mobilizujące
- 10:30 – **Zabieg**: Magnetronic
- 10:30 – **Gry zespołowe**: unihokej na siedząco, boccia
- 13:00 – **Obiad**: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – **Masaż klasyczny**
- 17:00 – **Zabawy rytmiczno** z rekwizytami.
- 18:00 – Kolacja
- 19:30 – **Wieczorna joga**: stretching i wyciszenie

DZIEŃ 13

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – **Nordic walking**: aktywny marsz w terenie
- 10:30 – **Mini zawody sportowe** – tor przeszkód.
- 10:30 – **Zabieg**: BOA Max 2
- 13:00 – **Obiad**: zupa + danie główne z dodatkami + deser
- 15:00 – **Warsztaty**: ceramika – szkliwienie i dekorowanie
- 17:00 – **Zabawy integracyjne** na świeżym powietrzu
- 18:00 – Kolacja
- 19:00 – **Grill nad jeziorem**: ognisko, kolacja w plenerze, muzyka, wspólne świętowanie

DZIEŃ 14

- 08:00 – Śniadanie
- 09:00 – **Spacer integracyjny**: podsumowanie aktywności
- 10:30 – Wyjazd

VII. WYŻYWIENIE PODCZAS TURNUSU:

- **Śniadanie** – w formie szwedzkiego stołu: dania gorące, wybór pieczywa, sery, wędliny, pasty warzywne i rybne, jogurty, jajka, warzywa, owoce, płatki z mlekiem, ciasta domowe.
Do śniadania podawana jest: **woda, kawa, kawa zbożowa, herbata czarna, ziołowa i owocowa, soki**
- **Obiad** – klasyczny **3-daniowy posiłek serwowany do stołu**: zupa, danie główne (mięso/ryba/mączne), dodatki oraz deser.
Napój: woda lub herbata.
- **Kolacja** – serwowana w formie: **ciepłego dania oraz zimnego talerza kolacyjnego**: zestaw sera, masło, warzywa sezonowe, pieczywo.
Do kolacji podawana jest **woda oraz herbata ziołowa/owocowa**

VIII. PODSUMOWANIE AKTYWNOŚCI

Aktywności indywidualne (20 wymaganych)

W planie uwzględniono:

- Codziennie 1 aktywność ruchowa w godzinach przedpołudniowych: (ćwiczenia z piłkami, gry terenowe, równoważne, tor przeszkód, gry zręcznościowe) → **13 x**
- 4 x zajęcia ruchowe w wodzie / aqua aerobik (zajęcia w basenie odciążające) → **4 x**
- 3 x zajęcia relaksacyjno–stretchingowe (wieczorna joga, ćwiczenia rozciągające) → **3 x**

Łącznie: 20 aktywności indywidualnych

Aktywności grupowe (10 zaplanowanych)

- 2 x aqua aerobik (Aqua Ostróda – zabawy w wodzie)
- 2 x wieczorna joga (relaksacja, stretching, oddech)
- 4 x warsztaty manualne (ceramika, świece, żywica)
- 2 x nordic walking (marsz techniczny i aktywny w terenie)

Łącznie: 10 zajęć grupowych wspomagających rehabilitację i integrację

W efekcie cały turnus obejmuje **30 zaplanowanych aktywności** (20 indywidualnych + 10 grupowych), a dodatkowo program kulturalno–rekreacyjny:

- wycieczki krajoznawcze,
- wieczór muzyczny z animatorem,
- grill nad jeziorem,
- spacer integracyjny.

VIII. PODSUMOWANIE TURNUSU:

- 14 noclegów w pokoju z łazienką, balkonem i TV
- 3 posiłki dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant)
- Konsultację lekarską oraz ordynację indywidualnego planu zabiegowego
- 20 zabiegów indywidualnych (w dni robocze)
- 10 zabiegów grupowych (w dni robocze)
- Opiekę pielęgniarską i pedagogiczną
- Program rekreacyjno-kulturalny:
 - codzienne zajęcia ruchowe
 - 2 wieczory z muzyką (każdy piątek)
 - grill nad jeziorem
 - warsztaty manualne (ceramika, świece, żywica)
 - wieczorna joga (2 razy)
 - zwiedzanie Ostródy z przewodnikiem

Ważne informacje:

- Turnusy mają charakter usprawniająco-rekreacyjny (nie są finansowane z NFZ)
- Turnus przeznaczony dla osób niepełnoletnich z opiekunem
- Minimalna liczba uczestników z orzeczeniem: **20 osób**
- Turnusy prowadzone są przez kadrę fizjoterapeutyczną, medyczną i instruktorów rekreacji
- Zakwaterowanie od godz. 16:00, wykwaterowanie do godz. 11:00
- W pakiecie turnusu są 3 wejścia 1 godzinnych do strefy basenowej z saunami poza zajęciami planowanymi w wodzie

Kontakt i rezerwacja:



Hotel Platinum

ul. Wyszyńskiego 11, 14-100 Ostróda



tel. +48 517 961 719



e-mail: repcja@hotelplatinum.pl



www.hotelplatinum.pl