



RAMOWY PROGRAM TURNUSU ROZWIJAJĄCEGO ZAINTERESOWANIA I UZDOLNIENIA – DOROSŁY – GRUPA A

(warsztaty rękodzielniczo-manualne: ceramika, mozaika, żywica i świece)

I. Organizator turnusu:

Platinum Ostróda Spółdzielnia

II. Czas trwania turnusu:

14 dni

III. Cel turnusu:

Turnus rozwijający zainteresowania i uzdolnienia dla dzieci z niepełnosprawnością i ma na celu:

1. Rozwijanie zdolności manualnych i artystycznych dziecka:

- poznawanie technik rękodzieła: ceramika, mozaika, żywica, świece,
- rozwijanie wyobraźni, kreatywności i umiejętności tworzenia,

2. Poprawę sprawności manualnej i koordynacji:

- usprawnianie motoryki małej,
- wzmacnianie obręczy barkowej,
- ćwiczenie chwytu, zakresu ruchu oraz koncentracji.

3. Integrację społeczną i emocjonalną:

- aktywność w grupie rówieśniczej,
- wspólne projekty z opiekunami,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa i relacji.

4. Wsparcie dobrostanu psychicznego dziecka:

- obniżenie poziomu stresu i napięcia,
- poprawa nastroju poprzez aktywność twórczą,
- budowanie poczucia sukcesu i sprawczości.

5. Łagodne wsparcie fizyczne:

- dostosowane formy aktywności ruchowej,
- proste ćwiczenia gimnastyczne, spacer, zajęcia w wodzie,
- utrwalanie prawidłowych wzorców ruchowych.

IV. Podstawowy rodzaj schorzeń objętych turnusem:

Turnus skierowany jest wyłącznie do osób z następujących grup:

GRUPA A — schorzenia metaboliczne, endokrynologiczne, pokarmowe i narządów wewnętrznych:

- schorzenia endokrynologiczne
- niedoczynność tarczycy
- choroby przemiany materii
- otyłość
- cukrzyca
- choroby wymagające diet eliminacyjnych
- schorzenia złego wchłaniania
- schorzenia metaboliczne
- choroby układu pokarmowego
- przewlekłe choroby wątroby
- przewlekłe zapalenie trzustki
- choroby narządów wydzielania wewnętrznego
- choroby układu moczowo-płciowego

V. Formy rehabilitacji i zajęć twórczych oferowane na turnusie:

1. Zajęcia twórcze:

- ceramika – lepienie, formowanie, dekorowanie, szklwienie,
- mozaika – projektowanie, wyklejanie, wykończenia,
- warsztaty świec – tworzenie świec zapachowych i barwnych,
- żywica – tworzenie breloków, ozdób, podkładek,
- zajęcia kreatywne i arteterapia,
- projekt grupowy,
- prezentacja prac.

2. Zajęcia ruchowe i rekreacyjne:

- prosta gimnastyka ogólnorozwojowa,
- ćwiczenia oddechowe, uspokojenie i relaks,
- spacer, gry ruchowe, tor przeszkód,
- nordic walking w technice uproszczonej,
- zajęcia w wodzie (odciążenie, zabawa, podstawy pływania),
- gry i zabawy koordynacyjne,
- ćwiczenia równoważne.

Efekty: poprawa sprawności, wspomaganie rehabilitacji, integracja, redukcja stresu.

VI. Kadra:

- Kierownik turnusu
- Lekarz (kwalifikacja uczestników, nadzór)
- Fizjoterapeuta
- Instruktor rekreacji
- Terapeuta zajęciowy / instruktor rękodzieła
- Pielęgniarka, Pedagog
- Obsługa odnowy biologicznej

VII. Rozkład zajęć:

DZIEŃ 1 – Przyjazd i adaptacja

10:00–11:00 – Konsultacje fizjoterapeutyczne i lekarskie – kwalifikacja do zajęć – specjalistyczny/indywidualny
11:15–12:15 – Zajęcia adaptacyjne ruchowe – specjalistyczny/grupowy
12:30–13:30 – Arteterapia wprowadzająca – specjalistyczny/grupowy
14:00–15:00 – Zajęcia integracyjno-ruchowe – specjalistyczny/grupowy
15:15–16:15 – Ćwiczenia indywidualne dostosowane do możliwości uczestnika – specjalistyczny/indywidualny
16:30–17:30 – Spacer terapeutyczny z ćwiczeniami oddechowymi – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 2

09:00–10:00 – Ćwiczenia poranne i mobilizacyjne – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty ceramiki: lepienie z gliny – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Trening koordynacyjno-równoważny – specjalistyczny/grupowy
14:45–15:45 – Zajęcia na basenie w odciążeniu – specjalistyczny/grupowy
16:00–17:00 – Zabieg Bemer – poprawa mikrokrażenia – specjalistyczny/indywidualny
17:15–18:15 – Relaksacja Jacobsona – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 3

09:00–10:30 – Marsz na naturalnej bieżni z zadaniami ruchowymi – specjalistyczny/grupowy
10:45–12:15 – Warsztaty ceramiki: formowanie – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Gimnastyka ogólnousprawniająca – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Mozaika – projekt indywidualny – specjalistyczny/indywidualny
16:15–17:15 – Ćwiczenia równoważne – specjalistyczny/grupowy
17:30–18:30 – Ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 4

09:00–10:00 – Gimnastyka ogólnoruchowa – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty świec: projekt zapachowy – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Relaksacja i trening oddechu – specjalistyczny/grupowy
14:45–15:45 – Masaż klasyczny leczniczy – specjalistyczny/indywidualny
16:00–17:00 – Terapia ruchowa w terenie – specjalistyczny/grupowy
17:15–18:15 – Spacer terenowy z rozciąganiem – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 5

09:00–10:00 – Nordic walking – nauka techniki – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty żywicy – część I – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Konsultacje indywidualne i ćwiczenia celowane – specjalistyczny/indywidualny
14:45–15:45 – Gimnastyka korekcyjna – specjalistyczny/grupowy

16:00–17:00 – Zabieg Vitberg – terapia wibracyjna – specjalistyczny/indywidualny
17:15–18:15 – Zajęcia relaksacyjne – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 6

09:00–10:00 – Ćwiczenia stabilizacyjne – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty mozaiki – praca główna – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Spacer terapeutyczny z zadaniami ruchowymi – specjalistyczny/grupowy
14:45–15:45 – Zabieg Bemer – poprawa mikrokrążenia – specjalistyczny/indywidualny
16:00–17:00 – Warsztaty świec z aromaterapią – specjalistyczny/grupowy
17:15–18:15 – Relaksacja i medytacja prowadzona – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 7

09:00–10:00 – Marsz z ćwiczeniami oddechowymi – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Ceramika: wyglądanie prac, praca z wyobraźnią – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Trening funkcjonalny – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Masaż klasyczny leczniczy – specjalistyczny/indywidualny
16:15–17:15 – Gimnastyka stabilizacyjna – specjalistyczny/grupowy
17:30–18:30 – Relaksacja i wyciszenie – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 8

09:00–10:00 – Marsz terenowy z nordic walking – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty żywicy – część II – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Wycieczka terapeutyczno-ruchowa – specjalistyczny/grupowy
14:45–15:45 – Zabieg Bemer – poprawa mikrokrążenia – specjalistyczny/indywidualny
16:00–17:00 – Ćwiczenia wizualizacyjne – specjalistyczny/grupowy
17:15–18:15 – Relaksacja prowadzona – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 9

09:00–10:00 – Gimnastyka oddechowa – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty mozaiki – wykończenia – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Gimnastyka ogólnousprawniająca – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Warsztaty ceramiki – zdobienia – specjalistyczny/grupowy
16:15–17:15 – Zabieg Vitberg – terapia wibracyjna – specjalistyczny/indywidualny
17:30–18:30 – Muzykoterapia z elementami jogi – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 10

09:00–10:00 – Nordic walking – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty świec – techniki kreatywne – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Trening równoważny – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Zabieg Bemer – poprawa mikrokrążenia – specjalistyczny/indywidualny
16:15–17:15 – Warsztaty żywicy – finalizacja prac – specjalistyczny/grupowy
17:30–18:30 – Zajęcia oddechowo-relaksacyjne – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 11

09:00–10:00 – Ćwiczenia ruchowe na trawie – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty „kolory i płótno” – praca grupowa – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Gimnastyka korekcyjna – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Zajęcia aqua w odciążeniu – specjalistyczny/grupowy
16:15–17:15 – Spacer terapeutyczny – specjalistyczny/grupowy
17:30–18:30 – Warsztat zdrowia – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 12

09:00–10:00 – Gimnastyka mobilizacyjna – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Warsztaty mozaiki – praca grupowa – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Trening funkcjonalny – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Arteterapia – forma dowolna – specjalistyczny/grupowy
16:15–17:15 – Zabieg Bemer – poprawa mikrokrazenia – specjalistyczny/indywidualny
17:30–18:30 – Ćwiczenia oddechowe – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 13

09:00–10:00 – Gimnastyka równoważna – specjalistyczny/grupowy
10:15–12:15 – Prezentacja prac i wykład o roli arteterapii – specjalistyczny/grupowy
13:30–14:30 – Gimnastyka relaksacyjna – specjalistyczny/grupowy
15:00–16:00 – Sesja inhalacyjno-relaksacyjna – specjalistyczny/grupowy
16:15–17:15 – Spacer terapeutyczny – specjalistyczny/grupowy
17:30–18:30 – Ćwiczenia wyciszające – specjalistyczny/grupowy

DZIEŃ 14 – Zakończenie

09:00–10:30 – Gimnastyka funkcjonalna – specjalistyczny/grupowy
10:45–11:45 – Podsumowanie terapeutyczne i utrwalanie efektów – specjalistyczny/grupowy
12:00–13:00 – Instruktaż ćwiczeń do kontynuacji w domu – specjalistyczny/indywidualny
13:15–14:15 – Zajęcia relaksacyjne – specjalistyczny/grupowy
14:30–15:30 – Spacer terapeutyczny – specjalistyczny/grupowy
15:45–16:45 – Trening oddechowo-wyciszający – specjalistyczny/grupowy

VIII. Wyżywienie podczas turnusu

- **Śniadanie codziennie od 7.30 do 10.00** – 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**

Ważne informacje:

- Turnus ma charakter rozwijający zainteresowania i uzdolnienia z elementami usprawniająco-rekreacyjnymi dla dzieci z opiekunem (nie są finansowane z NFZ)
- Minimalna liczba uczestników z orzeczeniem: **20 osób**
- W pakiecie turnusu są 3 wejścia 1 godzinnych do strefy basenowej z saunami poza zajęciami planowanymi w wodzie

Kontakt i rezerwacja:

 **Hotel Platinum Ostróda**, ul Wyszyńskiego 11, 14-100 Ostróda

 tel. +48 517 961 719

 e-mail: repcja@hotelplatinum.pl

 www.hotelplatinum.pl