

TURNUS V

12-28 lat

Turnus dla dzieci najstarszych oraz osób dorosłych, z blokiem zajęć profilaktyczno - zdrowotnych

Rajgród-Mazury 07-20.07.2019

dla osób z autyzmem i pokrewnymi zaburzeniami



ZAKWATEROWANIE:

Centrum Szkoleniowo – Rekreacyjne „KNIĘJA” w Rajgrodzie, usytuowane w otulinie Biebrzańskiego Parku Narodowego, nad brzegiem najwyższej klasy czystości Jeziora Rajgrodzkiego. Pokoje 1-2-3-4 os. z łazienkami, TV i balkonami. Na terenie ośrodka znajdują się: pełnowymiarowa hala sportowa, kort tenisowy, przystań wodna ze sprzętem wodnym, własna plaża, kawiarnia, tarasy widokowe i wiata grillowa na plaży.

Strona internetowa Ośrodka: www.knieja-rajgrad.pl

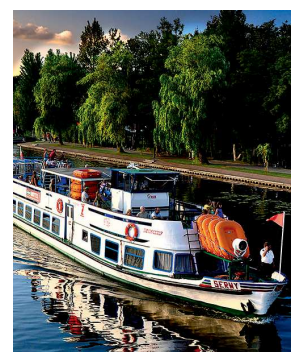
WYŻYWIENIE:

3 posiłki dziennie, pierwszym świadczeniem będzie obiad, ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu. Śniadania i kolacje w formie szwedzkiego stołu, obiady serwowane do stolika. Możliwość stosowania diet za dodatkową opłatą: bezmlecznej, bezcukrowej, bezglutenowej.
Ośrodek nie prowadzi indywidualnego żywienia.

DOJAZD NA TURNUS: indywidualny

PROGRAM TURYSTYCZNY:

- Wycieczka na **Suwalszczyznę**: Smolniki, Góra Cisowa, **Trójstyk Granic** w Wisztyńcu, **akwedukty w Stańczykach** - należą do najwyższych w Polsce, jedna z najbardziej rozpoznawalnych budowli w tej części kraju.
- **Kładka nad Narwią: Śliwno-Waniewo** - pełna niespodzianek i pięknych widoków.
- Zwiedzanie **Zamku w Tykocinie**, spacer po mieście określanym mianem Wrót Podlasia.
- **Białystok** - spacer po mieście, wizyta w Akcent ZOO - białostockim ogrodzie zoologicznym o powierzchni 3 ha.
- Zwiedzanie **Twierdzy Osowiec** - na początku XX wieku zaliczanej do najnowocześniejszych twierdz świata.
- **Rejs statkiem doliną Rospudy** po pięknych jeziorach augustowskich.
- **Spływ kajakowy** jedną z mazurskich rzek - niezapomniane przeżycie dla wszystkich (nowa trasa).
- **Wycieczka/atrakcja TYLKO DLA RODZICÓW** (dzieci zostają w ośrodku pod opieką terapeutów).
- Gry i zabawy na terenie Ośrodka.
- Czas wolny na plażowanie i rekreację nad Jeziorem Rajgrodzkim.
- 2 ogniska na terenie Ośrodka.



PROGRAM TERAPEUTYCZNY TURNUSU:

Zajęcia prowadzą doświadczeni terapeuci z całego kraju, tzw. „grupa ogólnopolska”

Zajęcia w wymiarze 5 GODZIN DZIENNIE (8.30-13.30) co drugi dzień, zamiennie z wyjazdami na basen i 1 godziną zajęć grupowych z rodzicami na początek dnia:

NA DOBRY POCZĄTEK DNIA - zajęcia grupowe dla dzieci i rodziców

1 godz. x 10 dni (łącznie 10 godz. na turnusie).

Celem tych zajęć będzie nawiązywanie prawidłowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, współdziałanie w grupie. W zależności od potrzeb i możliwości uczestników: nordic walking, gry zespołowe, zajęcia z elementami tańca, sensoplastyka.

ZAJĘCIA GRUPOWE (grupy 4 os.)

3 godz. x 5 dni (łącznie 15 godz. na turnusie).

Zajęcia zostaną dostosowane do potrzeb i możliwości dzieci, uwzględnia elementy: integracji sensorycznej, logorytmiki, treningu umiejętności społecznych, arteterapii.

ZAJĘCIA RUCHOWE (grupy 4 os.)

1 godz. x 5 dni (łącznie 5 godz. na turnusie).

BLOK ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNO-ZDROWOTNYCH

Zdrowy kręgosłup: Zajęcia przeznaczone dla osób mających problemy z kręgosłupem lub dla tych, którzy dbają o zdrowie. Ich celem jest wzmacnianie mięśni posturalnych, mających wpływ na prawidłową postawę ciała.

Pilates: Celem zajęć jest wzmocnienie głębokich mięśni brzucha, mięśni dna miednicy i kręgosłupa. Pilates to również metoda pracy z oddechem i poczuciem własnego ciała. Regularne ćwiczenia poprawiają świadomość prawidłowej postawy oraz wysmuklają mięśnie. Zajęcia doskonałe dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej.

Mental body: Zajęcia łączą w sobie elementy ćwiczeń aerobowych, jogi, pilatesu. Trening ten doskonale rzeźbi mięśnie, wysmukla sylwetkę oraz przywraca równowagę fizyczną i psychiczną. Pozwala uwolnić ciało od napięcia i stresu.

Stretch & relax: Trening ukierunkowany na poprawę elastyczności mięśni i zwiększenie zakresu ruchomości w stawach. Doskonale dobrane ćwiczenia w połączeniu z kojącą muzyką pozwalają wyzwolić ciało od napięć i przywrócić równowagę psychiczną.

WIECZORNY AEROBIK dla rodziców.

Trening ogólnorozwojowy dla każdego oparty na ćwiczeniach wzmacniających oraz spalających. Cele treningu: lepsza przemiana materii, kształtowanie sylwetki, spalanie większej ilości kalorii.

WYJAZDY NA KRYTY BASEN W GRAJEWIE (dla całych rodzin)

1 godz. x 5 dni (łącznie 5 godz. na turnusie).

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku.

Turnus dla 32 dzieci objętych terapią + opiekunowie

CENA TURNUSU:

Rodzina (2 os.): **5800 zł**, w tym:

Dziecko objęte terapią: 3500 zł

Opiekun dziecka: 2300 zł

Dodatkowa osoba w wieku powyżej 11 lat: **2100 zł**

Dodatkowe dziecko w wieku 4-10: **1550 zł**

Dodatkowe dziecko do lat 3, bez świadczeń: **gratis**

Dopłata do diety bezcukrowej: 60 zł /os./turnus

Dopłata do diety bezmlecznej: 60 zł /os./turnus

Dopłata do diety bezglutenowej: 200 zł /os./turnus

Istnieje możliwość dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z turnusu.