

**RAMOWY PROGRAM TURNUSÓW  
USPRAWNIAJĄCYCH i REKREACYJNYCH DLA OSÓB  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZE SCHORZENIAMI  
Dla DZIECI I MŁODZIEŻY:**

- z upośledzeniem umysłowym

Kadra realizująca program turnusu:

- kierownik turnusu
- lekarz
- pielęgniarka
- psycholog
- pedagog
- specjalista do spraw rekreacji
- specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej/fizjoterapeuta

**Organizator turnusu - Kompleks Rekreacyjny Sielsko na Wygodzie  
( Medical & Spa Zabiegi Leczniczo Rekreacyjne )**

Cel turnusu:

1. prowadzenie zabiegów leczniczo rehabilitacyjnych
2. poprawa stanu zdrowia oraz sprawności psychofizycznej
3. integracja środowiskowa
4. nawiązanie i rozwijanie kontaktów społecznych
5. zmiana negatywnego nastawienia osoby niepełnosprawnej do swojego schorzenia
6. stymulacja do aktywnych form spędzania wolnego czasu
7. rozwijanie zainteresowań
8. nastawienie na potrzebę odniesienia sukcesu

**ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE TURNUSU**

- usprawnienie fizyczne tj. przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej
  1. wstępna i końcowa ocena stanu zdrowia
  2. zlecenie zabiegów usprawniająco leczniczych
  3. całodobowa opieka pielęgniarska
  
- rehabilitacja psychiczna

1. zajęcia socjoterapeutyczne o tematyce usprawnienia funkcjonowania w kontaktach interpersonalnych
  2. poradnictwo indywidualne i zbiorowe – rozwijanie świadomości uczestników turnusu na temat ich schorzeń oraz pogłębianie wiedzy na temat placówek wspomagających osoby niepełnosprawne
  3. grupy wsparcia tj. pogadanki o najczęstszych problemach dotyczących osoby niepełnosprawne oraz przedstawienie sposobów ich rozwiązania, rozwijanie poczucia własnej wartości
  4. terapia zajęciowa tj. muzykoterapia w grocie solnej, choreoterapia, muzykoterapia, terapia solankowa w mini łożni
- zajęcia integracyjne i adaptacyjne
    1. zajęcia rekreacyjne i sportowe tj. wycieczki, kolejka wąskotorowa, park rozrywki, stadnina koni, mini zoo, spacery konkursy, karaoke, zawody itp.
    2. zajęcia integracyjno adaptacyjne tj. ogniska, grill, wieczorki taneczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, wieczory filmowe, wyjście do muzeum oraz pokazanie okolicznych zabytków
    3. zajęcia integracyjne i interakcyjne tj. zajęcia polegające na sprecyzowanym scenariuszu osoby prowadzącej zajęcia
  - zajęcia kulturalno oświatowe, dydaktyczne oraz profilaktyczne
    1. prowadzenie wykładów o tematyce chorób objętych zakresem profili leczniczych tj. istota schorzenia, profilaktyka zachorowania, leczenie farmakologiczne, profilaktyka powikłań, higiena życia
    2. promocja zdrowia w formie nauki zdrowego trybu życia tj. zwalczanie nałogów, promowanie zdrowego odżywiania, dopingowanie do aktywności ruchowej, podnoszenie wiedzy społecznej o warunkach i potrzebach zdrowia
    3. prowadzenie wykładów na tematy związane ze schorzeniami przyjmowanych grup rehabilitacyjnych np. miażdżyca jako czynnik ryzyka w schorzeniach układu krążenia, zawał mięśnia sercowego, choroby reumatyczne, epilepsja, cukrzyca itp.
    4. klimatoterapia, co oznacza iż walory klimatyczne podwyższają skuteczność stosowanych preparatów immunostymulujących poprzez spacer, piesze wycieczki, gry i zabawy z wykorzystaniem naturalnych walorów terenu oraz położenia geograficznego ośrodka rehabilitacyjnego

## **PROPONOWANY PRZEBIEG TURNUSU**

### **DZIEŃ 1**

1. przyjęcie grupy, zakwaterowanie, badania wstępne oraz zlecenie zabiegów uprawniających i leczniczych
2. zebranie organizacyjne, przedstawienie się uczestników (2 godz.)
3. zajęcia topograficzne tj. wspólny spacer po ośrodku, poznanie miejscowości (1 godz.)
4. wieczorek zapoznawczy (4 godz.)

### **DZIEŃ 2**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (3 godz.)
2. Wykład dotyczący schorzeń dotykających uczestników turnusu (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 3**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2,5 godz.)
2. Gry i zabawy interakcyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 4**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (3 godz.)
2. Wykład o tematyce zdrowego trybu życia (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 5**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (3 godz.)
2. Poradnictwo grupowe dotyczące roli i zadań PFRON oraz innych instytucji wspierających osoby niepełnosprawne (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 6**

1. Wycieczka do Jędrzejowa – zwiedzanie Opactwa Cystersów, Muzeum Zegarów, powrót na Wygodę Ciuchcią Ponidzie ( 7 godz )

### **DZIEŃ 7**

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne (2 godz.)
2. Zajęcia integracyjno adaptacyjne – grill oraz wieczorek taneczny (5 godz.)

### **DZIEŃ 8**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2,5 godz.)
2. Gry i zabawy interakcyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

### **DZIEŃ 9**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (3 godz.)
2. Pogadanka o walorach turystyczno krajoznawczych gminy i powiatu w którym usytuowany jest ośrodek (1 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

## **DZIEŃ 10**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2godz.)
2. Zajęcia socjoterapeutyczne na temat radzenia sobie ze złością, agresją i negatywnymi emocjami (2 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

## **DZIEŃ 11**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (2,5 godz.)
2. Zajęcia sportowe lub rekreacyjne (1,5 godz.)
3. Zajęcia integracyjno adaptacyjne (3 godz.)

## **DZIEŃ 12**

1. Wycieczka do Chęcin ( zwiedzanie zamku) oraz zwiedzanie Jaskini Raj ( 7 godz )

## **DZIEŃ 13**

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjno ( 2 godz )
2. Wieczorek integracyjno pożegnalny (5 godz.)

## **DZIEŃ 14**

1. Usprawnienie fizyczne tj. zabiegi lecznicze, relaksacja (3 godz.)
2. Spotkanie podsumowujące turnus, wypowiedzi uczestników o zrealizowanym programie i uzyskanych efektach (1,5 godz.)
3. Wspólny spacer – wskazanie przez uczestników najmilej zapamiętanych miejsc, wspólne pożegnanie z ośrodkiem oraz współturnusowiczami (2,5 godz.)
4. Zakończenie turnusu

W dni świąteczne i niedziele zabiegi lecznicze nie są wykonywane, czas ten jest zastąpiony zajęciami integracyjno adaptacyjnymi, sportowymi lub rekreacyjnymi. Zajęcia terapeutyczne, rekreacyjne, sportowe oraz integracyjno adaptacyjne mogą być wzajemnie zastąpione w tym samym wymiarze godzinowym.

