



OŚRODEK TERAPII, EDUKACJI I AKTYWIZACJI SPORTOWEJ W SOPOCIE

w imieniu Fundacji Sport na Zdrowie

ogłasza nabór

na bezpłatny udział w projekcie „Restart – Rehabilitacja, Edukacja i Sport na Zdrowie”

zapraszamy dzieci i młodzież w wieku 7-16 lat
zameldowane w powiatach: puckim, wejherowskim, kartuskim
ze zdiagnozowaną Astmą, Alergią, Atopowym Zapaleniem
Skóry, Otyłością, Wadą postawy lub inne choroby o podłożu
alergologicznym i pulmonologicznym

Czas i miejsce trwania projektu:

10 październik - 24 październik 2015
Ośrodek Terapii, Edukacji i Aktywizacji Sportowej

Sopot, ul. Bitwy pod Płowcami 67 (teren SKŻ Ergo Hestia)

Przyjmowanie zgłoszeń: 14.07.2015 – 31.08.2015

osoby zainteresowane prosimy o wypełnienie wstępnej ankiety
rejestracyjnej: <http://goo.gl/forms/7z0NlfxNHg>

lub kontakt :

539-621-647 lub osrodek@terapiasport.pl



Misją ośrodka jest innowacyjne podejście do chorób cywilizacyjnych wśród dzieci m.in. astma, alergia, otyłość, wady postawy, choroby neurologiczne. Chcemy nauczyć dzieci i ich rodziny zdrowego trybu życia poprzez połączenie rehabilitacji, uprawiania sportu i szeroko pojętej edukacji.

Ośrodek powstał w uzdrowisku Sopot tuż przy plaży na nowoczesnych obiektach Sopotkiego Klubu Żeglarskiego. Jednym z głównych atutów Ośrodka jest basen solankowy z sopockimi źródłami solankowymi.

Wszystkie prowadzone programy oparte są o doświadczenia i wskazania naszych partnerów merytorycznych m.in. Szpitala Dziecięcego Polanki im. Macieja Płazyńskiego w Gdańsku, Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku oraz Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ośrodek wpisany jest do rejestru ośrodków rehabilitacyjnych pod numerem OD/22/5/14.



O OŚRODKU

Ośrodek funkcjonuje w nowych budynkach o wysokim standardzie wyposażonych w:

- Nowoczesną bazę zabiegową.
- Nowoczesny Basen solankowy.
- Sale rehabilitacyjne wyposażone w sprzęt do rehabilitacji.
- Gabinety lekarskie
- Izolatka
- Boisko wielofunkcyjne
- Zaplecze żeglarskie (katamarany, deski z żaglem, łódki)
- Jadalnia
- Świetlica
- Sala kominkowa
- Baza noclegowa (60 miejsc, w tym 4 miejsca dla osób jeżdżących na wózkach inwalidzkich).

Pokoje 2-3 osobowe z łazienkami , TV i Wifi. Ośrodek usytuowany jest w odległości 10 m od plaży.



PROGRAM TURNUSU

- Czas trwania turnusu: 14 dni (10 październik /sobota – przyjazd do godz 12.00/ – 24 październik 2015 /sobota/)
- Zakwaterowanie w pokojach 2-3 osobowych;
- Opiekę medyczną :
 - Początkowe badanie lekarskie (pediatra/alergolog/pulmonolog, lekarz rehabilitant) m.in. spirometria, ocena wad postawy.
 - Całodobowa opieka pielęgniarska
 - Końcowe badanie lekarskie z zaleceniami dotyczącymi dalszego postępowania z dzieckiem.
- Personalizacja programu turnusu (dostosowanie do możliwości dziecka).
- Codzienne 8 godzin zajęć podzielonych na bloki zajęć z zakresu: rehabilitacji, aktywności fizycznej, edukacji prozdrowotnej oraz basen solankowy. Zajęcia odbywają się w 10-15 osobowych grupach.
- Panel edukacyjny dla rodziców w dniu wyjazdu.
- 5 posiłków dziennie (dieta dostosowana do zaleceń lekarskich).
- Opiekę wychowawców.



- Atrakcje: wycieczki, grill, spotkania i treningi z gwiazdami sportu

*Wiek uczestników : 7-16 lat,

KORZYŚCI

- Indywidualna konsultacja medyczna pod kątem predyspozycji do uprawiania dyscypliny sportowej dedykowanej danej chorobie.
- Uczestnik zostaje wprowadzony w świat zdobywania i pokonywania zdefiniowanych i określonych etapów, które w konsekwencji mają doprowadzić do poprawienia jego wydolności oddechowej, sprawności fizycznej i psychicznej oraz świadomości co do specyfiki i profilaktyki w stosunku do swojej choroby.
- Nauka „zarządzania chorobą”, co pomoże uwierzyć w siebie i w swoje możliwości .
- Teoretyczne i praktyczne wskazówki edukacyjne dla Rodzica lub opiekuna w zakresie wsparcia dziecka w dalszym prowadzeniu normalnego, aktywnego trybu życia

Dwutygodniowy pobyt w uzdrowisku Sopot daje klucz pełen energii by otworzyć drzwi do nowych możliwości, poznawania otaczającego świata, a tym samym bycie pełnoprawnymi członkami społeczeństwa.

RAMOWY PLAN DNIA

7.00 – pobudka/poranna toaleta i poranny rozruch

7.45 – 8.45 – śniadanie

9.00 – 12.30 Blok zajęć „ Aktywność fizyczna” (około 10.00 – drugie śniadanie)

Uczestnicy podzieleni na grupy, biorą udział w zajęciach prowadzonych przez wyspecjalizowaną kadrę z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Rodzaje zajęć dostosowane są do zaleceń lekarskich oraz uzależnione są głównie od pory roku. Mogą to być m.in.:

- gry zespołowe na boisku, plaży i w hali (Ergo Arena, hala 100 lecia);
- zajęcia wodne (w lecie) m.in. żeglarstwo, windsurfing, katamarany;
- wycieczki rowerowe;
- nordic walking;
- zajęcia prowadzone w obiektach, laboratoriach i salach sportowych AWFis ;
- wycieczki piesze
- jogging, hokej, narty, łyżwy, snowboard, sztuki walki

13.00 - 14.00 – Obiad



14.30 – 15.30 – Edukacja

Uczestnicy będą brali udział w zajęciach edukacyjnych prowadzonych przez specjalistów z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Szpital Dziecięcego Polanki. Zakres tematyki:

Panel.: Zdrowy styl życia

Panel.: zajęcia terapeutyczno-edukacyjne (łącznie 4 h dydaktycznych zajęć)

- Poznanie wiedzy na temat swojej choroby
- Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie;
- Pokazanie różnych form pomocy dzieciom z różnymi chorobami;
- Odreagowanie napięć;
- Budowa pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości;
- Poznanie swoich mocnych i słabych stron

15.45 – 16.15. – podwieczorek

16.15 – 18.30 – Rehabilitacja i basen

Zajęcia prowadzone w grupach przez wyspecjalizowanych fizjoterapeutów. Zajęcia będą prowadzone na sali gimnastycznej wyposażonej w sprzęt rehabilitacyjny oraz na basenie solankowym.

Rodzaje zajęć rehabilitacyjnych:

- ćwiczenia oddechowe;
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia wysiłkowe
- ćwiczenia w basenie
- zajęcia indywidualne, zgodne z zaleceniami lekarskimi (m.in. masaże)

18.45 – Kolacja

Po kolacji – czas wolny

Dzieci mogą w tym czasie przerabiać lekcje, zadane przez swoich nauczycieli, mają czas na kontakt z rodziną lub inne aktywności przeprowadzane pod opieką wychowawców.

Dodatkowe atrakcje:

- sobota/niedziela – wycieczki m.in.:
- zwiedzanie Starej Oliwy (park oliwski, katedra, pacholek), zoo



- Starówka Gdańska – wycieczka po Starym Mieście, wejście do Muzeum Morskiego;
- Sopot – Monte Cassino , Molo , pijalnia wody, Grodzisko
- Sopot „ szlakiem punktów widokowych”
- „3 Mola zdobyte” – w ramach spaceru dzieci idą na Molo w Orłowie, Brzeźnie i Sopocie.

- dyskoteka, grill, ognisko, spotkania z gwiazdami sportu,

W dzień wyjazdu:

10.00 – 14.00 Panel edukacyjny dla rodzica

- Podsumowanie turnusu.
- Wykład lekarza pediatry.
- Wykład specjalistów ds. zdrowego odżywiania.
- Przekazanie materiałów edukacyjnych.