

## Ogólnopolski obóz dla dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością prostą w Okunince nad Jeziorem Białym

**Termin: 23.06 – 06.07.2018**

**Cena: 1750zł /os**



**Jeziro Białe** – jedno z najpiękniejszych, najczystszych, a zarazem największych jezior Pojezierza Łęczyńsko – Włodawskiego, położone 100 km na wschód od Lublina, usytuowane wśród malowniczych łąk i lasów.

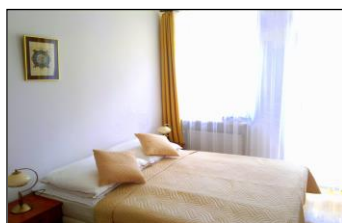
**Ośrodek Rehabilitacyjno – Wczasowy „Astur”** zajmuje powierzchnię 4,4 ha i przylega bezpośrednio do jeziora. Ośrodek posiada własną plażę, pomosty, strzeżone kąpielisko, sprzęt wodny (rowery, kajaki) boiska do gry w piłkę siatkową i nożną, stoły do ping-ponga, świetlicę, salę gimnastyczną oraz kawiarnię.

### Program leczniczo-terapeutyczny obejmuje:

- 1) Wstępne badania lekarskie, diagnostyka i badanie profesjonalnym analizatorem medycznym, monitorowanie efektów terapii odchudzającej
- 2) Dieta redukcyjna 5 posiłków dziennie
- 3) Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia
- 4) Zajęcia ruchowe ukierunkowane na redukcję masy ciała i sprawność fizyczną;
  - codzienna gimnastyka poranna na świeżym powietrzu lub aerobik w wodzie
  - wycieczki rowerowe Szlakiem Green Velo /rowery udostępniane bezpłatnie uczestnikom turnusu/
  - ćwiczenia grupowe z zakresu kinezyterapii: ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozciągające, ćwiczenia wytrzymałościowe, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia korygujące wady postawy pod nadzorem fizjoterapeuty
  - Nordic Walking, marszobieg
  - zajęcia na akwenie Jeziora Białego /kajaki, rowery wodne/
- 5) Zajęcia z psychologiem: poprawa samooceny, motywacja do działań indywidualnych skierowanych na redukcję masy ciała, ukierunkowanie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywienia, zajęcia relaksacyjne
- 6) Konsultacje indywidualne dla rodziców

### Program turystyczno-rekreacyjny

- 1) wycieczka do Chełma zwiedzanie miasta i wejście do Chełmskiego Parku Wodnego
- 2) wycieczka do Poleskiego Parku Narodowego
- 3) rozgrywki sportowe – mecze piłki nożnej, siatkowej, tenis stołowy
- 4) dyskoteki, ogniska, gry, zabawy, konkursy, zajęcia plastyczne
- 5) piesze wycieczki wyznaczonymi szlakami turystycznymi



### **Świadczenia:**

- ✓ zakwaterowanie w ORW Astur, domki dwupokojowe 4-5 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym
- ✓ opieka kadry specjalistycznej (diabetolog, dietetyk, psycholog, pielęgniarka)
- ✓ realizacja programu leczniczo-terapeutycznego oraz turystyczno-rekreacyjnego
- ✓ wyżywienie – 5 posiłków dziennie
- ✓ opieka doświadczonej kadry pedagogicznej

Uwaga: dojazd do Okuninki we własnym zakresie lub za dodatkową dopłatą z Warszawy ( dopłat 100zł) i z Lublina (dopłata 50zł).

Miejsce turnusu: Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „Astur” w Okunince, 22-220 Włodawa

**Organizator turnusu:** Astur Sp. z o.o. Lublin ul. Gojawczyńskiej 9

Bank PKO BP IV/ o Lublin 83 1020 3176 0000 5002 0059 1289

Istnieje możliwość skorzystania z dofinansowania PCPR i MOPR

### Informacje i zapisy:

Astur Sp. z o. o., ul. Głęboka 29, 20-612 Lublin,  
[info@astur.com.pl](mailto:info@astur.com.pl), tel: 81 5329864, 81 5324468, 509-335-670, 508-344-724