

Dla wielu z nas po całorocznych intensywnych ćwiczeniach na sali gimnastycznej w środę 16 maja 2018 roku rozpoczął się **39. Turnus Rehabilitacyjny**. Były na nim 33. osoby - na taką ilość osób przewidywała umowa z DW Duna w Jastarni podpisana rok temu.

Poniżej plan zajęć na turnusie i obok jego wersja do wydruku w [formacie pdf](#)

ROZKŁAD ZAJĘĆ na 39. TURNUSIE REHABILITACYJNYM w DW „DUNA” Jastarnia, 16 - 30 maja 2018 roku.

<i>Dzień tygodnia</i>	<i>Czwartek</i>				<i>Piątek</i>				<i>Sobota</i>				<i>Poniedziałek</i>				<i>Wtorek</i>			
<i>Godziny zajęć</i>	08 ⁰⁰ -	10 ⁰⁰ -	15 ⁰⁰ -	19 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ -	10 ⁰⁰ -	15 ⁰⁰ -	19 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ -	10 ⁰⁰ -	15 ⁰⁰ -	19 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ -	10 ⁰⁰ -	15 ⁰⁰ -	19 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ -	10 ⁰⁰ -	15 ⁰⁰ -	19 ⁰⁰ -
	08 ²⁵	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ²⁵	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ²⁵	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ²⁵	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ²⁵	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	20 ⁰⁰
<i>Dzień miesiąca</i>	<i>17 maja</i>				<i>18 maja</i>				<i>19 maja</i>				<i>21 maja</i>				<i>22 maja</i>			
Grupa 1	P	B	G S	M	P	R/ NW	G S	M	P	G S	R/ NW	M	P	R/ NW	G S	M	P	A	R/ NW	M
Grupa 2	P	B	NW G	M	P	R/ NW	NW G	M	P	NW G	R/ NW	M	P	R/ NW	NW G	M	P	A	R/ NW	M
<i>Dzień miesiąca</i>	<i>24 maja</i>				<i>25 maja</i>				<i>26 maja</i>				<i>28 maja</i>				<i>29 maja</i>			
Grupa 1	P	R/ NW	G S	M	P	G S	R/ NW	M	P	R/ NW	G S	M	P	A	R/ NW	M	P	R/ NW	G S	M
Grupa 2	P	R/ NW	NW G	M	P	NW G	R/ NW	M	P	R/ NW	NW G	M	P	A	R/ NW	M	P	R/ NW	NW G	M

Legenda:

- A – atletyka terenowa
- B – badania lekarskie
- G – gimnastyka ogólnorozwojowa
- M – marsz nad brzegiem morza
- NW – Nordic Walking
- P – apel, gimnastyka poranna
- R – jazda rowerem
- S – siatkówka
- / – część danej grupy ma w tym samym czasie inne zajęcia.

Godziny posiłków:

- śniadanie – 08.30**
- obiad – 13.30**
- kolacja – 18.00**

Zatwierdził kierownik

mgr Jolanta

Jastarnia przywitała nas piękną pogodą i prognozą dalszych słonecznych dni. Ta prognoza sprawdziła się prawie w 100% przez cały turnus. Były tylko dwie 20 minutowe ulewy, które nie przeszkodziły w realizacji programu zajęć.

Turnus rozpoczęło organizacyjne spotkanie uczestników i przywitanie z morzem. W kolejnych

dniach realizowaliśmy program turnusu: apel, gimnastyka nad morzem, ćwiczenia na materacach, Nordic Walking, gra w siatkówkę, rowerem do Kuźnicy i na Hel (część grupy pociągiem) i oczywiście codzienny po kolacji marsz nad morzem.

W 1. niedzielę turnusu było spotkanie grillowe ze śpiewami i gawędami prowadzone przez Kaszubskiego akordeonistę i znawcę kultury kaszubskiej.

Dwukrotnie było wspólne śpiewanie - KARAOKE. "**Gdzie słyhać śpiew tam wchodź, tam dobre serca mają. Żli ludzie, wierzaj mi, ci nigdy nie śpiewają**

" - tę

sentencję, której autorem jest

Johann Wolfgang von Goethe

często głosiła uczestniczka turnusu Lilla B

. Wiele osób odważyło się śpiewać do mikrofonu. Słowicze głosy mieli

Irenka,

Mirka, Irek, Leszek, Paweł, Rysiu K. Sopranem koloraturowym popisała się Marzenka!!! -

Dziękujemy wszystkim, byli świetni! Rozochoceni wspólnymi śpiewami przystąpiliśmy do tańców w szybkich rytmach - wiadomo turnus o charakterze sportowo-rekreacyjnym!

W sobotę 26 maja odbył się wieczorek taneczny prowadzony przez Romka zwanego Krasnałem - udany!

Były 3. seanse filmowe pt. "Grecka Odyseja". Uczestnikom seansów z uwagi na mój konieczny wcześniejszy wyjazd obiecałem przysłać płytę DVD ze wszystkimi 4 odcinkami. Natychmiast po turnusie przesłałem.

W środę 30 maja po śniadaniu zakończył się 39. Turnus Rehabilitacyjny organizowany przez Oddział Bydgoski PTZCA. Zajęcia zostały zrealizowane w 100%, a cały turnus przebiegł bezpiecznie - nie zdarzyły się podczas zajęć żadne wypadki i urazy. Po raz pierwszy do członków Zarządu nie przychodziły zażalenia i uwagi nt. przydziału pokoi! Prezes Kazimierz Kolander dokonał już rozliczenia turnusu z gospodarzami DW DUNA.

W dniu 19 czerwca br. Zarząd Oddziału Bydgoskiego dokonał podsumowania zakończonego turnusu pod względem realizacji programu zajęć, warunków pobytu, zdrowia uczestników, zajęć pozaprogramowych, rozliczenia finansowego itd. - nie było żadnych krytycznych uwag. Wysoko została oceniona praca Kierownika Turnusu mgr Jolanty Hass i lekarza Turnusu Pani dr Emilii Rawickiej. W ocenie wszystkich członków Zarządu był to niezwykle udany turnus.

Rozpoczęto przygotowania do jubileuszowego **40. Turnusu Rehabilitacyjnego**.

Czas na zdjęcia - pierwsze dwie cyfry oznaczają dzień turnusu. Autorzy zdjęć: *Ewa Lewińska, Wiesław Cieplik, Ireneusz Kaczorowski, Kazimierz Kolander, Ryszard Szczerban*

, -

[OTO ONE...](#)

W programie zajęć jest również siatkówka. Gramy, jak umiemy, ale sprawia nam to dużo radości. [Oto film z kolejnego meczu turnusu...](#)

Administracja strony i komentarz [Ryszard Szczerban](#) (kliknij)