

## Szanowni Państwo!

Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego ARKAFundacji Rozwoju Gospodarczo-Społecznego **Sieć Solidarności** ponownie ma zaszczyt zaproponować udział w integracyjnym Turnusie terapeutycznym dla osób jękających się, który odbędzie się w nowym miejscu - Ośrodku Wypoczynkowym Diuna w **Pogorzeliczy** (obok **Rewala**) nad polskim Morzem Bałtyckim.

### Zdjęcia i relacja z turnusów:

<https://photos.google.com/share/AF1QipP-7Qqy6-KaYNaNH2ziRNghMe7STeugyJLTajtwhvA-iWdS-x018z1BWzden4qcSQ?key=N0t0eVF0aHhONGRGc2w2YjBiWXZRV0Y1N0FGWVIR>

<https://photos.google.com/share/AF1QipPqp1ASbljN43nAH7FH9owFY7awYfcDen0nuZLUF1tgCb3Lm1Z5Ctd0rkLnUUKLdg?key=ejY0QW1lcnRlbS1FdDg3Z2lteEVrNVVWSGp0Y1hR>

<https://photos.google.com/share/AF1QipNFPWLNxRM5tPID-J9rW8GFJrqkMMNOk0vTSeiGqQsnztXO-Hnsl0BDWLtUFaUmA?key=TU8wUzMzTjhRYm1RY0tsOER6R0IJMV82eWIIZIVB>

### Na wyjątkowość tej oferty składa się:

- ❑ uczestniczenie w **nowatorskich programach terapeutycznych**, opracowanych przez **wiodących terapeutów mowy – praktyków**, pracujących na co dzień z grupami osób jękających się w poszczególnych regionach kraju, w tym również specjalistów, którzy kiedyś sami mieli problem z jękaniem,
- ❑ gwarancja usług na najwyższym poziomie, przy **najniższej możliwej cenie** (projekt organizowany przez organizację pozarządową – nie dla zysku),

- ❑ **jedyne turnusy w Polsce, gdzie jest optymalny podział na grupy wiekowe**
- ❑ **wieloletnie doświadczenie** w organizowaniu specjalistycznych turnusów rehabilitacyjnych – **od 1993 roku**,
- ❑ **nie obiecujemy "gruszek na wierzbie";** prowadzimy stałe, wieloletnie **badania nad skutecznością** oddziaływań terapeutycznych na naszych turnusach,
- ❑ **turnus trwa 11 dni (10 pełnych dób)**, w **szczyście sezonu**,
- ❑ program dopasowany do **indywidualnych** potrzeb pacjenta, dzięki zaangażowaniu do turnusu **wielu specjalistów**,
- ❑ możliwość wsparcia zasadniczej terapii **elektrostymulacją TENS/EMS** (wspomaganie działania aparatu artykulacyjnego) i in.
- ❑ **program rekreacyjno – wypoczynkowy** mieszczący się w kosztach turnusu,
- ❑ **uwzględniamy dofinansowanie** z zakładów pracy, pomocy społecznej i in.

W tym roku nie obsługujemy dofinansowań PFRON.

### Integracyjny Turnus Terapeutyczny w Pogorzeliczy

#### **Czas trwania:**

Turnus rozpoczyna się od dnia **13 sierpnia 2024 r. (wtorek) kolacją** ok. godz. 19<sup>00</sup>. Kwaterowanie uczestników od **godz. 16<sup>00</sup>**. Osoby, które przyjadą wcześniej będą mogły przechować swoje rzeczy we wspólnej sali.

Turnus kończy się **23 sierpnia (piątek) br. śniadaniem** + suchy prowiant na drogę.

#### Dojazd:

Dojazd we własnym zakresie.

Jeżeli będzie taka potrzeba, to możemy pomóc w wymianie informacji pomiędzy uczestnikami jadącymi z tego samego kierunku.

Propozycja z Krakowa:

#### **TAM:**

Pociąg TLK 38171 „USTRONIE”: **Kraków Główny 12.08, br (21<sup>00</sup>)** – Kielce (22<sup>37</sup>) – Radom Główny (23<sup>43</sup>) - Warszawa Wschodnia

(02<sup>04</sup>) – Mława (03<sup>28</sup>) – Iława Główna (04<sup>20</sup>) – Gdynia Główna (06<sup>41</sup>) – **Kołobrzeg (09<sup>48</sup>)**; pociąg ma wagon z miejscami do leżenia i wagon sypialny; jedzie 936 km. Koszt całego biletu – miejsce siedzące (bez żadnych zniżek / ulg) to ok. 100 zł.

Później połączenie z **Kołobrzegu** np. na linii Mielno – Kamienna Góra PKS: wyjazd godz. **10.35**. Przyjazd do **Pogorzeliczy**: godz. **11.50**. Odległość: 45 km.

Pytania o rozkład jazdy PKS Kamienna Góra:

tel.: 75 744 26 09,

e-mail: sekretariat@pks-kamgora.com.pl

## **POWRÓT:**

Połączenie z **Pogorzeliczy** np. na linii PKS Kamienna Góra - Mielno: wyjazd godz. **11.30**. Przyjazd do **Kołobrzegu**: godz. **12.42**. Odległość: 45 km.

Połączenia **bezpośrednie** z Kołobrzegu:

Pociąg TKL 83170 „USTRONIE”: **Kołobrzeg (19<sup>45</sup>)** – Gdynia Główna (23<sup>21</sup>) – Iława Główna (01<sup>39</sup>) – Mława (02<sup>29</sup>) – Warszawa Wschodnia (03<sup>55</sup>) – Radom Główny (06<sup>23</sup>) - Kielce Główny (07<sup>28</sup>) - **Kraków Główny (09<sup>27</sup>)**; pociąg ma wagon z miejscami do leżenia i wagon sypialny; jedzie 936 km. Koszt całego biletu (bez żadnych zniżek / ulg) to ok. 100 zł

**Uwaga!** Rozkład jazdy pociągów może ulec zmianie.

## **Ośrodek i miejsce:**

**Ośrodek Wypoczynkowy "Diuna Pogorzelica"**, ul. Teligi 5, 72-351 Pogorzelica (obok **Rewala**), tel. 91 386 31 58

<https://www.owdiuna.pl/diuna-pogorzelica/>

Ośrodek Wypoczynkowy Diuna usytuowany jest w malowniczej miejscowości Pogorzelica, zaledwie **350 m** od morza. Otoczony bujną zielenią i przestronnym terenem rekreacyjnym, zapewnia idealne warunki do relaksu. Dogodna lokalizacja sprzyja zarówno odpoczynkowi, jak i swobodnemu zwiedzaniu okolicy.

Zakwaterowanie w budynku hotelowym. Codziennie serwujemy smaczne domowe posiłki w naszej jadalni. Dla wygody gości zmotoryzowanych zapewniony jest dostęp do monitorowanego parkingu. Oprócz tego, obok budynku hotelowego i bungalowów, znajduje się obszar rekreacyjny z boiskiem do piłki nożnej i siatkówki, placem zabaw oraz kameralnym miejscem na ognisko.

Ośrodek posiada pokoje 2, 3, 4, 5 i 6-osobowe z funkcjonalną łazienką i telewizorem oraz z wyposażeniem (tapczany, szafy, krzesła itd.).

Pokoje będą sprzątane na życzenie.

Kwaterowanie w pokojach następuje według **kolejności zgłoszeń i wpłat!** Ilość miejsc ograniczona. Na miejsce kwaterowania będzie miała również wpływ przynależność do danej grupy wiekowej oraz płeć, szczególnie w przypadku grupy kolonijnej.

Na terenie ośrodka znajdują się (do dyspozycji uczestników) między innymi:

- sale do zajęć i na dyskoteki
- boisko wielofunkcyjnetzw. Orlik
- stół do tenisa stołowego
- sprzęt sportowo-rekreacyjnego (gry planszowe, piłki, paletki, skakanki, rzutki, itp.),
- miejsca na ognisko i grilla,
- kącik zabaw i plac zabaw dla dzieci,
- mini-siłowni zewnętrznej,
- Wi-Fi
- bezpłatny parking

## **Pogorzelica**

położona w północno-zachodniej Polsce, oferuje doskonałą opcję wypoczynku nad morzem, obok bogatych atrakcji przyrodniczych takich jak wszechobecna zieleń i urokliwa plaża. Turyści mogą delektować się różnorodnymi formami aktywności, takimi jak nordic walking, piesze wędrówki czy przejażdżki rowerowe. W niedalekiej odległości znajdują się także inne atrakcyjne miejscowości, takie jak Mrzeżyno czy Kołobrzeg, pełne historycznych zabytków gotowych do eksploracji. Dostęp do tych miejsc

ułatwia zabytkowa wąskotorowa kolej, kursująca między Pogorzelicą a Gryficami, przejeżdżająca przez 15 lokalizacji, w tym Niechorze (4 km) i Rewal (9 km). Podróż koleją pozwala na szybkie dotarcie do różnych atrakcji dostępnych w gminie Rewal, a cała trasa zajmuje niecałą godzinę.

### **Grupy – terapeuci oraz uczestnicy:**

Uczestnicy zostaną podzieleni na **grupy wiekowe**

#### **Zachęcamy do przyjazdu całe rodziny.**

Na Turnusie odbywać będą się grupowe zajęcia terapeutyczne (ok. 4 h dziennie, łącznie z przerwami, z wyłączeniem świąt), jak również zajęcia indywidualne – w miarę potrzeb.

Zajęcia prowadzić będą najlepsi specjaliści – logopedzi i psychologowie oraz trenerzy, niejednokrotnie związani z ośrodkami akademickimi.

1. **Grupa dzieci.** Wymaga się, aby dzieci uczestniczyły w turnusie (i w zajęciach terapeutycznych) razem z rodzicami / opiekunami prawnymi.

Z grupą dzieci będzie pracował **mgr Łukasz Kowalczyk** - certyfikowany logopeda, wykładowca Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, pracownik Gminnego Przedszkola w Zamieniu oraz Akademii Telewizyjnej TVP, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Zaburzeń Płynności Mowy, szkoleniowiec, autor publikacji naukowych i popularnonaukowych nt. jąkania u dzieci.

2. **Grupa kolonijna.** Młodzież pod opieką wychowawcy.

Z grupą młodzieżową będą pracowały: **mgr Karolina Jankiewicz** i **mgr Justyna Baryła**

**mgr Karolina Jankiewicz** – logopeda, neurologopeda, balbutolog, praktyk, członek Polskiego Związku Logopedów, współzałożyciel i członek zarządu Polskiego Towarzystwa Terapii Zaburzeń Płynności Mowy. Absolwentka 5-letnich logopedycznych studiów magisterskich na kierunku polonistyka z logopedią

(Uniwersytet Warszawski – ukończenie 2011), studiów podyplomowych z zakresu neurologopedii (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu – 2015) oraz licznych szkoleń z zakresu szeroko rozumianej dziedziny logopedii. Od początku swojej pracy zawodowej zainteresowana tematem jąkania; uczestniczka Klubu J w Warszawie w latach 2009-2011. Terapeuta na turnusach dla osób jąkających organizowanych przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Jąkających (OSTOJA) oraz Fundację Frogos (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2021, 2022, 2023). Założycielka Klubu J w Płocku. Aktywny uczestnik Ogólnopolskich Zjazdów Osób Jąkających. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w poradniach publicznych, niepublicznych, fundacja, przedszkolach, w ramach wczesnego wspomagania rozwoju; pracując z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, z zespołem Downa, zespołami genetycznymi, MPD, niedosłuchem, spektrum autyzmu, opóźnionym rozwojem mowy, zaburzeniami artykulacji, jąkaniem; od 2011 roku pracuje Miejskim Przedszkolu nr 8 oraz Miejskiemu Przedszkolu nr 27 w Płocku. Od 2021 roku prowadzi prywatną praktykę prowadząc m.in. terapię wad wymowy, zaburzeń płynności mówienia, jąkania, dyzartrii.

#### **mgr Justyna Baryła**

- logopeda, surdologopeda, w trakcie studiów neurologopedycznych
- terapeuta jąkania i niepłynności mówienia
- Aktywny członek Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Jąkających OSTOJA w czasach jego działalności.

Absolwentka pięcioletnich magisterskich studiów logopedycznych na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, absolwentka podyplomowych studiów surdologopedycznych na Uniwersytecie Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie.

Aktywnie pracuje jako logopeda od 2006 roku. Doświadczenie zawodowe zdobywała w poradni psychologiczno – pedagogicznej, szkole i prywatnym gabinecie pracując z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi osobami z jąkaniem oraz zaburzeniami mowy i języka. Od 2018 roku uczestniczka Ogólnopolskich Zjazdów Osób Jąkających, zainteresowana tematyką jąkania i pomocą terapeutyczną osobom jąkającym.

### 3. Grupa dorosłych będzie prowadzona przez mgr Justyną Solecką-Głodek

**mgr Justyna Solecka-Głodek** - pedagog specjalny, logopeda – balbutolog, terapeuta integracji sensorycznej, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Stypendystka The Stuttering Foundation (USA). Współpracowała z Różą Sobocińską i prof. Katarzyną Węsierską. Specjalizuje się w terapii jąkania. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Propaguje wiedzę na temat jąkania: prowadzi zajęcia dla studentów, uczestniczy w konferencjach i turnusach dla osób z jąkaniem. Mieszka i prowadzi gabinet w Osłoninie koło Wielenia Zaobrzańskiego.

#### **Elektrostymulacja nerwowo mięśniowa TENS / EMS**

Uczestnicy (dzieci, młodzież oraz dorośli) – za zgodą terapeuty wiodącego i rodziców – mają możliwość wzięcia udziału w zabiegach ELEKTROSTYMULACJI NERWOWO-MIĘŚNIOWEJ TENS/EMS (w miarę możliwości czasowych i lokalowych).

Elektrostymulacja polega na przepływie prądu (o niskim natężeniu) m in. przez mięśnie mimiczne, podniebienia miękkiego, języka w celu usprawnienia ich funkcji.

Elektroterapia oddziałuje na cały aparat artykulacyjny człowieka, wspomagając jego działanie. Zabieg pobudza do pracy włókna mięśniowe, wskutek czego następuje wzmocnienie siły, przyrost masy oraz objętości mięśni. Elektrostymulacja ma również działanie rozluźniające mięśnie oraz powoduje wydzielanie endorfin - hormonów poprawiających nastrój.

TERAPEUTA: mgr Karolina Jankiewicz - neurologopeda, terapeuta certyfikowany

KOSZT: 5 zabiegów terapeutycznych - 250 zł

Uczestnicy **wstępnie** zainteresowani zabiegami proszeni są o zaznaczenie tego w Karcie Zgłoszeniowej. Ilość miejsc ograniczona.

WIĘCEJ O ELEKTROSTYMULACJI TENS/EMS ZNAJDZIEMY W LOGOPEDII...

<https://neurologopedajakanie.wordpress.com/2021/11/10/polecane/>

## ⇒ O ELEKTROSTYMULACJI W LOGOPEDII

⇒ [ulotka](#) [Elektrostymulacja TENS/EMS w logopedii](#)

### **Masaż**

Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z **masażu** realizowanego przez **mgr Tomasza Głodka**.

Ciało, umysł i emocje są jak rodzina. Jedno wpływa na drugie. Praca z każdym tych elementów pozwala uzyskać lepszy efekt. Stres związany z mówieniem jaki przeżywa osoba jąkająca się zwiększa napięcia w ciele - szczególnie mięśni pleców, ramion, twarzy (włącznie z masażem mięśni żuchwy od wewnątrz jamy ustnej oraz użyciem gorących kamieni bazaltowych) i przepony - a po pewnym czasie jąkania może utrwalić się pewien wzorec ruchu czy napięcia, który może utrudnić tworzenie się nowych wzorców ruchu i mowy wypracowywanych podczas terapii.

Dlatego rozluźnienie i lepsze czucie swojego ciała jest pożądane w terapii osób jąkających się. Jedną z technik, którymi można to uzyskać jest masaż.

Rozluźnienie ciała poprawia samopoczucie jąkającym się dorosłym i dzieciom oraz ich rodzicom.

**mgr Tomasz Głodek:** pedagog specjalny, technik masażysta, praktyk MA-URI, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Ukończył Studium Rozwoju Osobistego w Warszawie przygotowujące do pracy psychoterapeuty. Swoje doświadczenia zawodowe jako masażysty zdobywał pracując w 4 Wojskowym Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu oraz prowadząc praktykę prywatną. W pracy z ciałem korzysta z technik masażu klasycznego, masażu tkanek głębokich, powięzi, terapii punktów spustowych oraz swojego doświadczenia psycho-terapeutycznego. Wykonuje również japoński masaż twarzy KOBIDO.

### **Opieka medyczna**



Zapewniamy podstawową opiekę medyczną: stałą opiekę pielęgniarską oraz podstawowe leki pierwszej pomocy i materiały opatrunkowe. W przypadku konieczności użycia leków specjalistycznych, uczestnik ponosi za nie odpłatność.

**Organizatorzy i prowadzący zastrzegają sobie możliwość korekt programowych / propozycji np. reagując na potrzeby uczestników.**

### Wyżywienie:

Trzy posiłki dziennie (śniadania, kolacje i obiad) oraz podwieczorek podawany przy obiedzie.

### Wypoczynek, rekreacja:

Poza specjalistycznymi zajęciami terapii mowy, pragniemy w pełni wykorzystać okres wakacji na czynny wypoczynek. Pogorzelica i gmina Rewal posiadają wiele atrakcji.

<https://pogorzelica.pl/atracje>

Planujemy między innymi (wliczone w koszty):

1. Nadmorska Kolej Wąskotorowa (Pogorzelica, ul. Leśna 5) to chluba całego Wybrzeża Rewalskiego. Odrestaurowana i unowocześniona linia kolejowa kursuje na 2 trasach, na odcinku pomiędzy Gryficami i Pogorzelicą i przecina 3 gminy Powiatu Gryfickiego: Gryfice, Karnice i Rewal. Łączna długość tej trasy to 39,5 km. Składy ciągnięte są przez lokomotywę spalinową Lxd2 lub wagon motorowy MBX. Wagony są całkowicie odnowione, posiadają ogrzewanie i toalety. Możliwa jest przerwa w podróży, np. na zwiedzanie okolicy i powrót w tym samym dniu jednym z kolejnych kursów.
2. Ognisko / grill,
3. Pobyty na plaży,
4. Wieczorek zapoznawczy oraz na zakończenie turnusu,
5. Liczne gry, zawody sportowe z nagrodami, zabawy, dyskoteki.

Jesteśmy również otwarci na inne propozycje aktywnego spędzenia czasu – ustalenia podejmujemy po konsultacjach lub głosowaniu na forum turnusowym.

Inne możliwe atrakcje:

1. Oceanarium w Niechorzu, Aleja Bursztynowa 1
2. Kompleks Basenowy Sandra w Pogorzelicu, ul. Wojska Polskiego 3
3. Basen Mira-Mar w Pogorzelicu, ul. Lesników 1
4. Kręgielnia w Pogorzelicu, ul. Wojska Polskiego 3
5. Park Linowy Rewolta w Pogorzelicu, ul. Wojska Polskiego 17
6. Muzeum Rybołówstwa Morskiego w Niechorzu, al. Bursztynowa 28
7. Motylarnia w Niechorzu, ul. Polna
8. Rezerwat Liwia Łuża
9. Park Miniatur i kolejek w Dziwnowie, ul. Marynarki Wojennej

### Kwalifikacja uczestnika i informacje w sprawie Turnusu:

Obsługą Integracyjnego Turnusu Rehabilitacyjnego zajmuje się **Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego ARKA** Fundacji Sieć Solidarności.

Zgłoszenie uczestnika na turnus odbywa się poprzez wysłanie (pocztą w wersji papierowej lub elektronicznie w pliku pdf) wypełnionych i podpisanych:

- KARTY ZGŁOSZENIOWEJ NA TURNUS TERAPEUTYCZNY dla każdego uczestnika ( **Ważne:** dodatkowo należy również tylko **Kartę Zgłoszeniową – w pliku Excelu – przesłać drogą elektroniczną**),
- ANKIETY PRZED DLA UCZESTNIKA TURNUSU,
- RODO,
- KARTY KWALIFIKACYJNEJ UCZESTNIKA WYPOCZYNKU (tzw. Karty Kolonijnej) – dotyczy **tylko** młodzieży pod opieką wychowawcy.

Ze względu na **ograniczona ilość miejsc i atrakcyjną ofertę** proszę o szybki kontakt (telefoniczny lub e-mailowy). Decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat.

Zgłoszenia (czytelными DRUKOWANYMI literami) należy dokonać na adres korespondencyjny: Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności*, 30-798 Kraków, ul. Agatowa 37/39

lub e-mail: [boguslawpietrus@tlen.pl](mailto:boguslawpietrus@tlen.pl)

tel.: 793 00 11 60.

Zgłoszenia proszę dokonać do dnia **30 czerwca br.**

### **Odpłatność uczestników:**

Obsługę finansową Turnusu Terapeutycznego realizuje Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności*, 30-015 Kraków, ul. Cieszyńska 2.

Bogusław Pietrus, e-mail:  
[boguslawpietrus@tlen.pl](mailto:boguslawpietrus@tlen.pl)

tel.: (793) 00 11 60.

**3000 zł** – dotyczy **dzieci dorosłych** uczestniczących w terapii

**3100 zł** – dotyczy **młodzieży z grupy kolonijnej** uczestniczących w terapii

Istnieje możliwość uczestniczenia asystenta w Integracyjnym Turnusie Rehabilitacyjnym bez realizowania zajęć terapeutycznych. Wówczas koszt pobytu wynosi:

**2000 zł**

W takim przypadku prosimy o indywidualny kontakt z Organizatorami.

### **Wpłaty:**

Fundacja Rozwoju Gospodarczo-Społecznego *Sieć Solidarności*:

**Volkswagen Banknr**

**83 2130 0004 2001 0420 5514 0002.**

**Ważne: Płatnikiem na dokumencie wpłaty/przelewu powinna być osoba/firma na którą będzie wystawiona faktura!**

**Inne:**

1. O dofinansowanie turnusu można starać się w macierzystym **zakładzie pracy** rodziców lub uczestników, w pomocy społecznej (gmina, powiat) oraz - w przypadku studentów - w dziekanacie,
2. Proszę zabrać ze sobą **aktualne** książeczki zdrowia, legitymacje szkolne/studenckie oraz wygodny strój treningowy.
3. Wszyscy są ubezpieczeni od NW, w czasie pobytu na turnusie.
4. W tym roku nie obsługujemy dofinansowań PFRON

### **Serdecznie zapraszamy!!!**

Informacje o powyższym Projekcie Terapeutycznym – w tym **pliki do pobrania** - są zamieszczone na stronach:

1. Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego *ARKA* Fundacji *Sieć Solidarności*

<https://jakanie.info.pl/>

*Zdzisław Gładosz*

*Bogusław Pietrus*

### **Pliki do pobrania:**

<https://jakanie.info.pl/turnus-w-pogorzeliczy-2024/>

do:

1. Karta Zgłoszeniowa na Integracyjny Turnus Rehabilitacyjny,
2. Ankieta przed dla uczestnika turnusu,
3. RODO,
4. Inne

**PRZEKAŻ INFORMACJE INNYM  
ZAINTERESOWANYM!!!**