

## I. Turnus usprawniająco-rekreacyjny

### W cenie 14-dniowego pobytu gwarantujemy:

- 1) noclegi, całodziennie wyżywienie (3 posiłki dziennie);
- 2) badanie lekarskie – początkowe i końcowe. Interwencyjna opieka medyczna. Opieka pielęgniarska;
- 3) 10 pełnych dni zabiegowych (min. 3 zabiegi dziennie dla uczestnika z zakresu fizykoterapii, masażu, kinezyterapii i hipoterapii);
- 4) program rekreacyjno-kulturalny (2 ogniska, pokaz pieczenia sękacza, warsztaty pieczenia chleba z biesiadą przy akordeonie, wieczorki taneczne, prelekcje, wycieczki piesze i rowerowe);
- 5) wyjazd do Suwałk - zwiedzanie miasta z wejściem do Muzeum Marii Konopnickiej (bilety wstępu ok. 5 zł za osobę)
- 6) ubezpieczenie na czas trwania turnusu;
- 7) parking na terenie ośrodka;
- 8) dostęp do internetu.

\* **Możliwość dokupienia dodatkowych usług turystycznych (-opis na str. 5)**

### Cennik turnusów usprawniająco-rekreacyjnych na rok 2010

Data przyjazdu	Data odjazdu	Cena uczestnik/opiekun
25.02.2010r.	10.03.2010r.	960 / 860
12.03.2010r.	25.03.2010r.	960 / 860
26.03.2010r.	31.03.2010r.	960 / 860
07.04.2010r.	20.04.2010r.	1000 / 900
22.04.2010r.	05.05.2010r.	1050 / 950
07.05.2010r.	20.05.2010r.	1050 / 950
22.05.2010r.	04.06.2010r.	1050 / 950
07.06.2010r.	20.06.2010r.	1050 / 950
28.06.2010r.	11.07.2010r.	1150 / 1050
12.07.2010r.	25.07.2010r.	1150 / 1050
26.07.2010r.	08.08.2010r.	1150 / 1050
10.08.2010r.	23.08.2010r.	1150 / 1050
01.09.2010r.	14.09.2010r.	1050 / 950
16.09.2010r.	29.09.2010r.	1050 / 950
01.10.2010r.	14.10.2010r.	1000 / 900
16.10.2010r.	29.10.2010r.	1000 / 900
03.11.2010r.	16.11.2010r.	960 / 860
18.11.2010r.	01.12.2010r.	960 / 860
06.12.2010r.	19.12.2010r.	960 / 860
21.12.2010r.	03.01.2011r.	1150 / 1050

*Turnus rozpoczyna się od śniadania dnia pierwszego, a kończy się kolacją dnia ostatniego.*

## II. Turnus usprawniająco-rekreacyjny z edukacją diabetologiczną dla osób dorosłych z cukrzycą

### W cenie 14-dniowego pobytu gwarantujemy:

- 1) noclegi, całodzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie);
- 2) badanie lekarskie – początkowe i końcowe. Interwencyjna opieka medyczna. Opieka pielęgniarska;
- 3) 10 pełnych dni zabiegowych (3 zabiegi dziennie dla uczestnika z zakresu fizykoterapii, masażu, kinezyterapii i hipoterapii);
- 4) **edukacja diabetologiczna – 1 wykład lekarza diabetologa, 2 wykłady pielęgniarki, 2 wykłady dietetyka i 1 wykład podologa oraz indywidualna diagnoza stopy cukrzycowej (20 zł od osoby);**
- 5) program rekreacyjno-kulturalny (2 ogniska, pokaz pieczenia sękacza bezcukrowego, warsztaty pieczenia chleba z biesiadą przy akordeonie, wieczorki taneczne wycieczki piesze i rowerowe);
- 6) wyjazd do Suwałk - zwiedzanie miasta z wejściem do Muzeum Marii Konopnickiej (bilety wstępu ok. 5 zł za osobę);
- 7) ubezpieczenie na czas trwania turnusu;
- 8) bezpłatny parking na terenie ośrodka, dostęp do internetu.

\* **Możliwość dokupienia dodatkowych usług turystycznych (-opis na str. 5)**

### Cennik turnusów usprawniająco-rekreacyjnych z edukacją diabetologiczną dla osób dorosłych z cukrzycą na rok 2010

Data przyjazdu	Data odjazdu	Cena uczestnik /opiekun
25.02.2010r.	10.03.2010r.	980 / 880
12.03.2010r.	25.03.2010r.	980 / 880
26.03.2010r.	31.03.2010r.	980 / 880
07.04.2010r.	20.04.2010r.	1000 / 900
22.04.2010r.	05.05.2010r.	1050 / 950
07.05.2010r.	20.05.2010r.	1050 / 950
22.05.2010r.	04.06.2010r.	1050 / 950
07.06.2010r.	20.06.2010r.	1050 / 950
28.06.2010r.	11.07.2010r.	1150 / 1050
12.07.2010r.	25.07.2010r.	1150 / 1050
26.07.2010r.	08.08.2010r.	1150 / 1050
10.08.2010r.	23.08.2010r.	1150 / 1050
01.09.2010r.	14.09.2010r.	1050 / 950
16.09.2010r.	29.09.2010r.	1050 / 950
01.10.2010r.	14.10.2010r.	1000 / 900
16.10.2010r.	29.10.2010r.	1000 / 900
03.11.2010r.	16.11.2010r.	980 / 880
18.11.2010r.	01.12.2010r.	980 / 880
06.12.2010r.	19.12.2010r.	980 / 880
21.12.2010r.	03.01.2011r.	1150 / 1050

*Turnus rozpoczyna się od śniadania dnia pierwszego, a kończy się kolacją dnia ostatniego.*

### III. Turnus usprawniająco-rekreacyjny z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą oraz dla rodzin z dziećmi z cukrzycą

#### W cenie 14-dniowego pobytu gwarantujemy:

- 1) noclegi, całodienne wyżywienie (3 posiłki dziennie);
  - 2) badanie lekarskie – początkowe i końcowe. Interwencyjna opieka medyczna. Opieka pielęgniarska;
  - 3) 10 pełnych dni zabiegowych (3 zabiegi dziennie dla uczestnika z zakresu kinezyterapii, masażu, fizykoterapii i hipoterapii);
  - 4) **edukacja diabetologiczna – 2 wykłady lekarza diabetologa, 2 wykłady pielęgniarki i 2 wykłady dietetyka;**
  - 5) program rekreacyjno-kulturalny (2 ogniska, pokaz pieczenia sękacza bezcukrowego, warsztaty pieczenia chleba, wieczór z gitarą, wieczorki taneczne, wycieczki piesze i rowerowe, spartakiady sportowe);
  - 6) całodniowa wycieczka do Aqua Parku w Druskiennikach (największy tego typu kompleks w Europie - 4 godz. zabaw w wodzie) – **koszt karnetu: młodzież 7 – 18 lat/35 litów, dzieci 3 – 7 lat/19 litów, pakiet rodzinny: dwie osoby dorosłe i dwoje dzieci do 18 lat/129 litów;**
  - 7) wyjazd do Suwałk - zwiedzanie miasta z wejściem do Muzeum Marii Konopnickiej (bilety wstępu ok. 5 zł za osobę)
  - 8) ubezpieczenie na czas trwania turnusu;
  - 9) bezpłatny parking na terenie ośrodka;
  - 10) dostęp do internetu.
- \* **Możliwość dokupienia dodatkowych usług turystycznych (-opis na str. 5)**

#### Cennik turnusów usprawniająco – rekreacyjnych z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą oraz dla rodzin z dziećmi z cukrzycą na rok 2010

Data przyjazdu	Data odjazdu	Cena uczestnik /opiekun
25.02.2010r.	10.03.2010r.	960 / 900
12.03.2010r.	25.03.2010r.	960 / 900
26.03.2010r.	31.03.2010r.	960 / 900
07.04.2010r.	20.04.2010r.	1000 / 950
22.04.2010r.	05.05.2010r.	1050 / 1000
07.05.2010r.	20.05.2010r.	1050 / 1000
22.05.2010r.	04.06.2010r.	1050 / 1000
07.06.2010r.	20.06.2010r.	1050 / 1000
28.06.2010r.	11.07.2010r.	1150 / 1100
12.07.2010r.	25.07.2010r.	1150 / 1100
26.07.2010r.	08.08.2010r.	1150 / 1100
10.08.2010r.	23.08.2010r.	1150 / 1100
01.09.2010r.	14.09.2010r.	1050 / 1000
16.09.2010r.	29.09.2010r.	1050 / 1000
01.10.2010r.	14.10.2010r.	1000 / 950

Data przyjazdu	Data odjazdu	Cena uczestnik /opiekun
16.10.2010r.	29.10.2010r.	1000 / 950
03.11.2010r.	16.11.2010r.	960 / 900
18.11.2010r.	01.12.2010r.	960 / 900
06.12.2010r.	19.12.2010r.	960 / 900
21.12.2010r.	03.01.2011r.	1150 / 1100

*Turnus rozpoczyna się od śniadania dnia pierwszego, a kończy się kolacją dnia ostatniego.*

## **IV. Obóz jeździecki z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą**

### **W cenie 14-dniowego pobytu gwarantujemy:**

- 1) noclegi w pokojach 2,3-osobowych z łazienkami, całodzienne wyżywienie (5 posiłków dziennie);
- 2) interwencyjna opieka lekarza diabetologa, opieka pielęgniarska;
- 3) gimnastyka ogólnorozwojowa, korekcyjna grupowa lub indywidualna prowadzona przez fizjoterapeutów (w sali lub na świeżym powietrzu);
- 4) **naukę jazdy konnej w pobliskiej stadninie koni** – 1 godz. zegarowa jazdy konnej dziennie na placu lub w terenie przez 9 dni;
- 5) **rajd konny** dla każdej grupy – ostatni 10 dzień;
- 6) **edukacja diabetologiczna** – 1 wykład lekarza diabetologa, 2 wykłady pielęgniarki i 2 wykłady dietetyka;
- 7) program rekreacyjno-kulturalny (2 ogniska, pokaz pieczenia sękacza bezcukrowego, wieczorki taneczne, wycieczki piesze i rowerowe, podchody, spartakiady sportowe);
- 8) ubezpieczenie NNW na czas trwania obozu;
- 9) dostęp do Internetu.

**\* Możliwość dokupienia dodatkowych usług turystycznych (–opis na str. 5)**

### **Cennik obozów jeździeckich z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą**

Data przyjazdu	Data odjazdu	Cena
28.06.2010r.	11.07.2010r.	1300
12.07.2010r.	25.07.2010r.	1300
26.07.2010r.	08.08.2010r.	1300
10.08.2010r.	23.08.2010r.	1300

*Obóz rozpoczyna się od śniadania dnia pierwszego, a kończy się kolacją dnia ostatniego.*

## \* **Dodatkowo oferujemy:**

1. 1-dniowa wycieczka do Wilna dla grup: 20-osobowej 80 zł/osoba, 30-osobowej 70 zł/osoba, 40-osobowej 60 zł/osoba;
2. całodzienną wycieczkę po Suwalszczyźnie z przewodnikiem z rejsem statkiem po Kanale Augustowskim na trasie: Suwałki – Augustów – Studzniczna – Sejny – dla grup: 20-osobowej 60 zł/osoba, 30-osobowej 55 zł/osoba, 40-osobowej 50 zł/osoba, w tym koszt rejsu 20 zł/os.;
3. 1-dniowa wycieczka po Suwalskim Parku Krajobrazowym i do Stańczyk (najwyższe wiadukty w Polsce) dla grup: 20-osobowej 40 zł/osoba, 30-osobowej 35 zł/osoba, 40-osobowej 30 zł/osoba;
4. 1-dniowa wycieczka w Dolinę Rzeki Rospudy i do Puńska dla grup: 20 – osobowej 35 zł/osoba, 30-osobowej 30 zł/osoba, 40-osobowej 25 zł/osoba;
5. spływ kajakowy Czarną Hańczą – ok. 25 zł od osoby lub Rospudą – ok. 50 zł/osoby (dodatkowo koszt ratownika 200 zł/grupa);
6. przejazd kolejką wąskotorową z Płociczna do Krusznika dla grup: 20-osobowej 35 zł/osoba, 30-osobowej 33 zł/osoba, 40-osobowej 30 zł/osoba;  
bryczką – ok. 100 zł za bryczkę (maks. 6 osób) - trasa po Wigierskim Parku Narodowym;
7. wyjazd edukacyjny do siedziby Wigierskiego Parku Narodowego (m.in. ścieżka edukacyjna „Suchary”, Muzeum Wigier) dla grup: 20 – osobowej 25 zł/osoba, 30 - osobowej 23 zł/osoba, 40-osobowej 20 zł/osoba;
8. transport z dworca PKP lub PKS – 5,00 zł – 10,00 zł od osoby (do 2 osób – 10 zł, powyżej 2 osób – 5 zł od osoby);
9. wypożyczenie roweru (indywidualnie) – 2,50 zł/godz.;
10. korzystanie z kortu tenisowego – od osoby: 8 zł/pierwsza godzina, 6 zł/następne; nauka gry w tenisa;
11. nauka jazdy konnej – 10,00 – 30,00 zł/godz.

## **Uwaga dla osób ubiegających się o dofinansowanie do turnusu:**

*Prosimy o dokonywanie rezerwacji miejsca na turnus dopiero po złożeniu wniosku o dofinansowanie we właściwym PCPR lub MOPS oraz o powtórne potwierdzenie tej rezerwacji telefonicznie u kierownika Ośrodka w momencie otrzymania decyzji o dofinansowaniu (również w przypadku decyzji odmownej) - tel. 087 565 63 55 lub kom. 0 608 481 905.*

*Jednocześnie prosimy o przesłanie na nasz adres pocztą lub faxem decyzji o przyznaniu dofinansowania (najpóźniej po 35 dniach od wstępnej rezerwacji). W innym przypadku wpłacona zaliczka nie podlega zwrotowi.*

# OFERTY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH

## I. Pobyt rehabilitacyjno-wypoczynkowy

### Program pobytu\*\*:

#### Dzień 1

- przyjazd do Ośrodka, spotkanie z kierownikiem i kadrami, zwiedzanie Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:00-18:00 – wycieczka piesza do lasu nad J. Gałęziste (zwiedzanie najbliższej okolicy Ośrodka, zapoznanie z historią Nowej Wsi, poznanie walorów Wigierskiego Parku Narodowego)
- 18:00 – kolacja
- 18:30-21:00 – ognisko z pieczeniem kiełbasek przy muzyce tanecznej - wieczorek integracyjny

#### Dzień 2

- 8:00 – śniadanie
- 8:30-13:30 – badania lekarskie, zabiegi rehabilitacyjne wg wskazań
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – pokaz tradycyjnego wypieku sękacza
- 18:00 – 21.00 – kolacja z degustacją sękacza i biesiadą wiejską przy akordeonie

#### Dzień 3

- 8:30 – śniadanie+ suchy prowiant
  - 10:00-18:00 – całodniowa wycieczka autokarowa do Aqua Parku w Druskiennikach
  - AQUA PARK w Druskiennikach – (opis na str. 15)
  - 12:00-15:00 – pobyt w Aqua Parku (4 godziny zabaw w wodzie)
  - 18:00 – powrót do Ośrodka „Maniówka”
  - 18:30 – obiadokolacja
- lub
- 5:00 – śniadanie + suchy prowiant
  - 6:00 – wyjazd do Wilna (Stare Miasto, Ostra Brama, Kościół Św. Piotra i Pawła, Cmentarz na Rossie, Kościół Św. Anny, Pomnik Adama Mickiewicza, cerkiew św. Trójcy i in.)
  - 21.00 – obiadokolacja

## **Dzień 4**

- 8:00 – śniadanie
- 8:30-13:30 – zabiegi rehabilitacyjne wg wskazań lekarza
- 14:00 – obiad
- 15:00-19:00 – wyjazd na wycieczkę „W jeden dzień dookoła Wigier” – przyjazd grupy do Starego Folwarku, zwiedzanie Muzeum Wigier, przyjazd grupy do Wigier, spotkanie z przewodnikiem, zwiedzanie Pokamedulskiego Zespołu Klasztornego w Wigrach, rejs Statkiem Papieskim po J. Wigry, przesiadka i kontynuacja wycieczki wozami konnymi po Puszczy Augustowskiej, przesiadka na kolejkę wąskotorową, przyjazd do Płociczna, zwiedzanie Muzeum Kolejki Wąskotorowej
- 19:30 – kolacja

## **Dzień 5**

- 8:00 – śniadanie
- 8:30-13:30 – zabiegi rehabilitacyjne wg wskazań lekarza
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – pokaz tradycyjnego wypieku chleba – uczestnicy biorą udział w pokazie pieczenia chleba i wsłuchują się w opowieści „Jak to dawniej chleb pieczono...”
- 18:00 – kolacja
- 19:00 – 22:00 – wieczór taneczny połączony z karaoke

## **Dzień 6**

- 8:00 – śniadanie
- 8:30-13:30 – zabiegi rehabilitacyjne wg wskazań lekarza
- 14:00 – obiad
- 14:30 – 19:00 – wycieczka po Suwalskim Parku Krajobrazowym i do Stańczyk na trasie: Nowa Wieś – Góra Cisowa – Smolniki (piękna panorama) – Wiżajny (biegun zimna) - Stańczyki (najwyższe wiadukty w Polsce) – jeziora Hańcza (najgłębsze w Polsce) – Głazowisko Rutka – Suwałki – Nowa Wieś
- 19:30 - kolacja

## **Dzień 7**

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka

## **W cenie pobytu gwarantujemy:**

- 1) zakwaterowanie: 6 noclegów w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie (w tym, III dzień: śniadanie, suchy prowiant na drogę, obiadokolacja) – łącznie 6 pełnych dni żywieniowych

- 3) badanie lekarskie wstępne
- 4) zabiegi rehabilitacyjne – 4 dni zabiegowe
- 5) całonocną wycieczkę do Aqua Parku w Druskiennikach lub wycieczkę do Wilna z przewodnikiem
- 6) wycieczkę „W jeden dzień dookoła Wigier”
- 7) wycieczkę po Suwalskim Parku Krajobrazowym i do Stańczyk z przewodnikiem
- 8) pokaz pieczenia sękacza
- 9) pokaz pieczenia chleba
- 10) biesiadę wiejską przy akordeonie
- 11) ognisko z kiełbaskami
- 12) opiekę animatora k-o (wycieczka piesza, pokazy, biesiada, ognisko)
- 13) ubezpieczenie NNW.

### **Cena nie obejmuje:**

- 1) transportu do/z Ośrodka „Maniówka”
- 2) biletów wstępu w SPK (Smolniki 2 zł, Stańczyki 4 zł)

### **Cena:**

Do 10 osób: 780 zł/os. (z Druskiennikami), 813 zł/os. (z Wilnem)  
Do 20 osób: 708 zł/os. (z Druskiennikami), 760 zł/os. (z Wilnem)  
Do 30 osób: 740 zł/os. (z Druskiennikami), 730 zł/os. (z Wilnem)  
Do 40 osób: 720 zł/os. (z Druskiennikami), 706 zł/os. (z Wilnem)

---

## **II. Pobyt integracyjny w okresie letnim**

### **Program pobytu\*\*:**

#### **Dzień 1**

- przyjazd na teren Ośrodka, spotkanie z kierownikiem i kadrami Ośrodka, zwiedzanie Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:00-19:00 – wyjazd na wycieczkę „W jeden dzień dookoła Wigier” – przyjazd grupy do Starego Folwarku (grupa porusza się własnym środkiem transportu, istnieje możliwość wynajęcia autokaru za dodatkową opłatą), zwiedzanie Muzeum Wigier, przyjazd grupy do Wigier, spotkanie z przewodnikiem, zwiedzanie Pokamedulskiego Zespołu Klasztornego w Wigrach, rejs Statkiem Papieskim po J. Wigry, przesiadka i kontynuacja wycieczki wozami konnymi po Puszczy Augustowskiej, przesiadka na kolejkę wąskotorową, przyjazd do Płociczna, zwiedzanie Muzeum Kolejki Wąskotorowej
- 19:30 – kolacja

## **Dzień 2**

- 5:00 – śniadanie + suchy prowiant
- 6:00 – wyjazd do Wilna (Stare Miasto, Ostra Brama, Kościół Św. Piotra i Pawła, Cmentarz na Rossie, Kościół Św. Anny, Pomnik Adama Mickiewicza, cerkiew św. Trójcy)
- 21:00 – powrót do Ośrodka
- 21:30 – obiadokolacja

## **Dzień 3**

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka

### **W cenie pobytu gwarantujemy:**

- 1) zakwaterowanie: 2 noclegi w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie, II dzień z wycieczką do Wilna (śniadanie, suchy prowiant na drogę, obiadokolacja) – łącznie 2 pełne dni żywieniowe.
- 3) wycieczkę „W jeden dzień dookoła Wigier”
- 4) wycieczkę do Wilna
- 5) ubezpieczenie NNW.

### **Cena nie obejmuje:**

- 1) transportu do Ośrodka „Maniówka”
- 2) transportu na wycieczkę (grupa porusza się własnym środkiem transportu, istnieje możliwość organizacji autokaru za dodatkową opłatą na trasie Nowa Wieś – Stary Folwark – Wigry - Płociczno – Nowa Wieś).

### **Cena:**

- Do 10 osób: 416 zł/os.
- Do 20 osób: 336 zł/os.
- Do 30 osób: 322 zł/os.
- Do 40 osób: 323 zł/os.

---

## **III. Pobyt integracyjny w okresie zimowym**

### **Program pobytu\*\*:**

#### **Dzień 1**

- przyjazd do Ośrodka „Maniówka”, zakwaterowanie, spotkanie z kierownikiem i kadrą Ośrodka, zwiedzanie Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:30-19:30 – wieczorny kulig z pochodniami, ognisko z pieczeniem kiełbasek (trasa kuligu będzie przebiegać przez malownicze tereny Wigierskiego Parku Narodowego)
- 20:00 – kolacja

## **Dzień 2**

- 8:30 – śniadanie + suchy prowiant
- 10:00-18:00 – całodniowa wycieczka autokarowa do Druskiennik do Aqua Parku\*\*\* (opis na str. 15)
- 12:00-15:00 – pobyt w Aqua Parku (4 godziny zabaw w wodzie)
- 18:00 – powrót do Ośrodka „Maniówka”
- 19:00 – obiadokolacja

## **Dzień 3**

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka

## **W cenie pobytu gwarantujemy:**

- 1) zakwaterowanie: 2 noclegi w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie, II dzień z wycieczką do Druskiennik (śniadanie, suchy prowiant na drogę, obiadokolacja) – łącznie 2 pełne dni żywieniowe
- 3) całodniową wycieczkę do Aqua Parku w Druskiennikach
- 4) ubezpieczenie NNW.

## **Cena nie obejmuje:**

- 1) transportu do Ośrodka „Maniówka”.

## **Cena:**

- Do 10 osób: 313 zł/os.
- Do 20 osób: 273 zł/os.
- Do 30 osób: 270 zł/os.
- Do 40 osób: 261 zł/os.

---

## **IV. Pobyt z edukacją diabetologiczną**

### **Program pobytu\*\*:**

#### **Dzień 1**

- przyjazd na teren Ośrodka, spotkanie z kierownikiem i kadrą Ośrodka, zwiedzanie Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:00-18:00 – wycieczka piesza do lasu nad J. Gałęziste (zwiedzanie najbliższej okolicy Ośrodka, zapoznanie z historią Nowej Wsi, poznanie walorów Wigierskiego Parku Narodowego)
- 18:00 – kolacja
- 18:30-21:00 – biesiada wiejska przy ognisku z oprawą muzyczną przy akordeonie - wieczorek integracyjny

## **Dzień 2**

- 8:30 – śniadanie
- 9:30-13:30 – zabiegi rehabilitacyjne: masaż, gimnastyka, ćwiczenia relaksacyjne
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – pokaz tradycyjnego wypieku sękacza bezcukrowego (z degustacją)
- 18:00 – kolacja
- 18:30-20:00 – edukacja diabetologiczna- wykład lekarza i dietetyka

## **Dzień 3**

- 8:30 – śniadanie
- 10:00-18:00 – całodniowa wycieczka autokarowa do Druskiennik do Aqua Parku\*\*\* (– opis na str. 15)
- 12:00-15:00 – pobyt w Aqua Parku (4 godziny zabaw w wodzie) – suchy prowiant z Ośrodka
- 18:30 – powrót do Ośrodka „Maniówka”
- 19:00 – Obiadokolacja

## **Dzień 4**

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka

## **W cenie pobytu gwarantujemy:**

- 1) zakwaterowanie: 3 noclegi w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie (w tym, III dzień: śniadanie, suchy prowiant na drogę, obiadokolacja) – łącznie 3 pełne dni żywieniowe
- 3) zabiegi rehabilitacyjne
- 4) całodniową wycieczkę do Aqua Parku w Druskiennikach
- 5) pokaz pieczenia sękacza
- 6) wieczorek integracyjny z ogniskiem
- 7) opieka animatora k-o (wycieczka piesza, pokaz, biesiada)
- 8) ubezpieczenie NNW.

## **Cena nie obejmuje:**

- 1) transportu do Ośrodka „Maniówka”.

## **Cena:**

- Do 10 osób: 440 zł/os.
- Do 20 osób: 371 zł/os.
- Do 30 osób: 355 zł/os.
- Do 40 osób: 340 zł/os.

## V. Pobyt rodzinny

### Program pobytu\*\*:

#### Dzień 1

- przyjazd na teren Ośrodka, spotkanie z kierownikiem i kadrami Ośrodka, zwiedzanie Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:00-18:00 – wycieczka piesza do lasu nad J. Gałęziste (zwiedzanie najbliższej okolicy Ośrodka, zapoznanie z historią Nowej Wsi, poznanie walorów Wigierskiego Parku Narodowego)
- 19:00 – kolacja
- 19:30-21:00 – biesiada wiejska z oprawą muzyczną przy akordeonie

#### Dzień 2

- 8:30 – śniadanie
- 9:30-13:30 – zabiegi rehabilitacyjne: masaż, gimnastyka, ćwiczenia relaksacyjne
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:30 – pokaz tradycyjnego wypieku sękacza z degustacją – uczestnicy biorą udział w pokazie pieczenia sękacza
- 19:00 – kolacja
- 19:30-21:00 – ognisko z pieczeniem kiełbasek

#### Dzień 3

- 8:30 – śniadanie + suchy prowiant
- 10:00-19:00 – całonocna wycieczka autokarowa do Druskiennik do Aqua Parku\*\*\* (- opis str.15)
- 12:00-15:00 – pobyt w Aqua Parku (4 godziny zabaw w wodzie)
- 19:00 – powrót do Ośrodka „Maniówka”
- 19:30 – obiadokolacja

#### Dzień 4

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka

### W cenie pobytu gwarantujemy:

- 1) zakwaterowanie: 3 noclegi w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie, III dzień z wycieczką do Druskiennik (śniadanie, suchy prowiant na drogę, obiadokolacja) – łącznie 3 pełne dni żywieniowe
- 3) całonocną wycieczkę do Aqua Parku w Druskiennikach
- 4) pokaz pieczenia sękacza
- 5) biesiada wiejska przy akordeonie
- 6) ognisko
- 7) zabiegi rehabilitacyjne
- 8) ubezpieczenie NNW.

## **Cena nie obejmuje:**

- 1) transportu do Ośrodka „Maniówka”.

## **Cena:**

Do 10 osób: 428 zł/os.

Do 20 osób: 371 zł/os.

Do 30 osób: 359 zł/os.

Do 40 osób: 346 zł/os.

---

## **I. Zimowiska dla dzieci i młodzieży z cukrzycą**

### **Program zimowiska:**

#### **Dzień 1**

- przyjazd do Ośrodka „Maniówka”, zakwaterowanie, zapoznanie z pracownikami, rozpoznanie możliwości Ośrodka
- 14:00 – obiad
- 15:30-17:30 – wieczorna wyprawa z pochodniami do lasu nad J. Gałęziste, (spacer po najbliższej okolicy Ośrodka, karuzela na lodzie, gry i zabawy na śniegu, bitwa na śnieżki, konkurs na figurę śniegową)
- 18:00 – kolacja
- 19:00-21:00 – wieczór integracyjny dla uczestników, dyskoteka, karaoke

#### **Dzień 2**

- 8:30 – śniadanie
- 9:30-13:00 – nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu narciarstwa zjazdowego pod okiem doświadczonych instruktorów na stoku narciarskim Dąbrówka koło Suwałk
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – zajęcia edukacyjne – wykład z lekarzem diabetologiem
- 18:00 – kolacja

#### **Dzień 3**

- 8:30 – śniadanie
- 10:00-18:00 – całodniowa wycieczka autokarowa do Druskiennik do Aqua Parku\*\*\* (– opis na str. 15)
- 12:00-15:00 – pobyt w Aqua Parku (4 godziny zabaw w wodzie) – suchy prowiant z Ośrodka
- 18:00 – powrót do Ośrodka „Maniówka”
- 19:00 – obiadokolacja

## **Dzień 4**

- 8:30 - śniadanie
- 9:30-13:00 – nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu narciarstwa zjazdowego pod okiem doświadczonych instruktorów na stoku narciarskim Dąbrówka koło Suwałk
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – zajęcia edukacyjne – spotkanie z dietetykiem
- 18:00 – kolacja
- 19:00-21:00 – bal przebierańców, gry i zabawy integracyjne: kalambury, „Randka w ciemno”, tenis stołowy, bilard

## **Dzień 5**

- 8:30 – śniadanie
- 9:00-13:00 - gimnastyka korekcyjna dla dzieci i młodzieży połączona z marszobiegami
- 14:00 – obiad
- 15:00-17:00 – zabawy na lodowisku – jazda na łyżwach na sztucznym lodowisku im. św. Mikołaja w Suwałkach
- 18:00 – kolacja
- 19:00-21:00 – wieczór z gitarą, konkurs na piosenkę zimowiskową

## **Dzień 6**

- 8:30 - śniadanie
- 9:30-13:00 – nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu narciarstwa zjazdowego pod okiem doświadczonych instruktorów na stoku Dąbrówka koło Suwałk
- 14:00 – obiad
- 15:00-18:00 – warsztaty kulinarne – pokaz pieczenia chleba, uczestnicy biorą udział w pokazie pieczenia chleba i wsłuchują się w opowieści „Jak to dawniej chleb pieczono...”
- 19:00 - kolacja

## **Dzień 7**

- 8:30 – śniadanie
- 9:30-16:00 – kulig, zjeżdżanie z górki na workach, na oponach, ognisko z pieczeniem kiełbasek
- 16:00 – obiad
- 17:00-19:00 – warsztaty manualno-plastyczne - własnoręczne wykonywanie pamiątek z pobytu na terenie Ośrodka
- 19:00 – kolacja

## Dzień 8

- 8:30 – śniadanie
- pożegnanie uczestników, wyjazd z Ośrodka „Maniówka”

### W cenie pobytu gwarantujemy:

- 1) zakwaterowanie: 7 noclegów w pokojach 2,3,4-osobowych
- 2) wyżywienie: 3 posiłki dziennie + podwieczorek (dodatkowy posiłek), III dzień z wycieczką do Druskiennik (śniadanie, suchy prowiant na drogę – uwzględniony podwieczorek, obiadokolacja) – łącznie 7 pełnych dni żywieniowych
- 3) 3 dni jazdy na nartach z zapewnionym sprzętem, instruktorami narciarstwa na bezpiecznym stoku + ewentualne jazdy wieczorne (za dodatkową odpłatnością)
- 4) całonocną wycieczkę do Aqua Parku w Druskiennikach
- 5) organizację kuligu
- 6) pobyt na sztucznym lodowisku im. św. Mikołaja w Suwałkach
- 7) opiekę animatora k-o
- 8) edukację diabetologiczną – 1 wykład lekarza diabetologa, 1 wykład dietetyka
- 9) gimnastyka korekcyjna prowadzona przez fizjoterapeutów
- 10) warsztaty kulinarne, manualno-plastyczne
- 11) wieczór integracyjny, dyskoteki, wieczór z gitarą, bal przebierańców
- 12) pieszą, wieczorną wyprawę z pochodniami
- 13) ubezpieczenie NNW na czas trwania obozu i ubezpieczenie SKI podczas jazdy na nartach.

### Cena nie obejmuje

- 1) kosztu transportu do Ośrodka „Maniówka”.

### Cena:

Do 10 osób: 1080 zł/os.  
Do 20 osób: 950 zł/os.  
Do 30 osób: 933 zł/os.  
Do 40 osób: 903 zł/os.

---

**\*\*** Poszczególne propozycje programowe w zależności od warunków pogodowych mogą ulec zmianie. Istnieje możliwość modyfikacji programu na życzenie grupy.

**\*\*\* AQUA PARK** w Druskiennikach na Litwie to nowocześnie wyposażony kompleks rekreacyjny. W skład obiektu wchodzi baseny (wewnątrz i na zewnątrz), rzeka z silnymi prądami wodnymi, morskie fale, kaskady, 2 sauny w części ogólnodostępnej, zjeżdżalnie, część wydzielona dla małych dzieci, mini przedszkole z opieką, restauracja, jakuzzi, wieczorami pokazy laserów. W kompleksie Aqua Parku są kawiarnie, restauracje, kręgle, sale konferencyjne.

**Spis ofert:**

1. Turnus usprawniająco-rekreacyjny ..... 1
2. Turnus usprawniająco-rekreacyjny z edukacją diabetologiczną dla osób dorosłych z cukrzycą ..... 2
3. Turnus usprawniająco-rekreacyjny z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą oraz dla rodzin z dziećmi z cukrzycą..... 3
4. Obóz jeździecki z edukacją diabetologiczną dla dzieci i młodzieży z cukrzycą ..... 4
5. Pobyt rehabilitacyjno-wypoczynkowy ..... 6
6. Pobyt integracyjny w okresie letnim ..... 8
7. Pobyt integracyjny w okresie zimowym ..... 10
8. Pobyt z edukacją diabetologiczną ..... 11
9. Pobyt rodzinny..... 12
10. Zimowiska dla dzieci i młodzieży z cukrzycą ..... 13

---

**Ośrodek "Maniówka"**

Nowa Wieś 9, 16-402 Suwałki

tel.: (+87) 565 63 55, fax: (+87) 5665494

<http://www.suwalki-turystyka.info.pl/maniowka>

**Osoba do kontaktu:**

**Hanna Borys-Maluchnik, tel. kom. 0 608 481 905**

---

**Organizator**

Suwalska Izba Rolniczo-Turystyczna,

ul. Kościuszki 82 lok. 7, 16-400 Suwałki

tel./fax: (+87) 566 58 72, 566 54 94

<http://www.suwalki-turystyka.info.pl>

e-mail: [maniowka@suwalki-turystyka.info.pl](mailto:maniowka@suwalki-turystyka.info.pl)

---