

Od 20 maja 2022 r. w [OW STAR w Łebie](#) rozpoczął się **42. Turnus Rehabilitacyjny** zorganizowany przez Oddział Bydgoski PTZCA. Kierownikiem turnusu była Pani **Beata Weyna**, która prowadzi całoroczną rehabilitację na sali w SP 14 w Bydgoszczy.

Z przyczyn zdrowotnych musieli zrezygnować z udziału w turnusie wieloletni uczestnicy: Irena, Roman, Leszek i inni. Uczestnicy realizowali zajęcia według poniższego harmonogramu - kliknij powiększ...

**ROZKŁAD ZAJĘĆ na 42. TURNUSIE REHABILITACYJNYM
w OW „STAR” Łeba, 20 maja - 03 czerwca 2022 roku.**

Dzień → Grupa ↓	Piątek			Sobota			Niedziela			Poniedziałek			Wtorek			Środa			Czwartek							
	19 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	20 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	21 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	22 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	23 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	24 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	25 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	26 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰		
Dzień → Grupa ↓																										
20 maja																										
Grupa A																										
Grupa B																										
Grupa C																										
Grupa D																										
Grupa E																										
Grupa F																										
Grupa G																										
Grupa H																										
Grupa I																										
Grupa J																										
Grupa K																										
Grupa L																										
Grupa M																										
Grupa N																										
Grupa O																										
Grupa P																										
Grupa Q																										
Grupa R																										
Grupa S																										
Grupa T																										
Grupa U																										
Grupa V																										
Grupa W																										
Grupa X																										
Grupa Y																										
Grupa Z																										

Legenda:
 A - spacer, gimnastyka poranna
 AT - aktywny spacer
 F - fitness na przyrządkach
 G - gimnastyka ogólnorozwojowa
 M - marsz nad brzoziem morskim
 SW - Nordic Walking
 B - jazda rowernem
 S - siłownia
 SO - wykład dla opiekunów i rodzin uczestników w TB
 J - czas wolny grupy na w tym samym czasie inne zajęcia
 I - tylko w przypadku złej pogody, gimnastyka będzie w sali w ramach czasu 2 grupy
 P - tylko w przypadku złej pogody, ćwiczenia fizyczne w sali w ramach czasu 2 grupy

UWAGA: godziny i rodzaj zajęć mogą ulegać zmianom z powodu złych warunków atmosferycznych lub innych ważnych przyczyn.

Poniżej zdjęcia z pierwszych zajęć w deszczu...



Poniżej zdjęcie grupy po zajęciach nad morzem 24 maja. Kliknij na nie, powiększ...



Zapraszam na więcej zdjęć w [CHMURZE](#) ...

Po otwarciu zdjęć kliknij 2x na dowolne. Klawisz F11 w komputerze włącza i wyłącza obraz na cały ekran.

Po pierwszym deszczowym dniu w sobotę 21 maja, kolejne dni 21-23 maja były słoneczne. Wpłynęło to na zmianę miejsca zajęć gimnastyki z sali nad morze.

24 maja od rana się chmurzyło. Przed południem odbyły się ćwiczenia na plaży, później siatkówka, a po obiedzie, gdy zrobiło się deszczowo odbył się turniej w pingponga. Do finału doszła Lilla i Ryszard. W dwóch setach Lilla okazała się LIDERKĄ TURNIEJU - BRAWO!!! - Wszystko jest na zdjęciach...

25 maja. - Cały dzień była piękna słoneczna pogoda. Oczywiście poranna gimnastyka nad morzem, po śniadaniu gimnastyka na materacach na dużej sali i jeszcze przed obiadem siatkówka. Po obiedzie część grupy pojechała meleksami na wydmy, a pozostali pojechali tam rowerami. Spacer wieczorny nad morzem przy pięknym zachodzie słońca był poezją dla ducha i ciała...

26 maja. Przed południem ćwiczenia na materacach, później siatkówka. Po południu turniej w pingpongu. Po kolacji uroczystość Dnia Matki połączona z tańcami i prezentami otrzymanymi od Sylwii - dzięki WIELKIE!). Były również podziękowania i pożegnania, gdyż kilka osób było tylko na 1. tydzień: Alicja, Ania, Basia, Ewa i Krystyna.

27 maja. Alert pogodowy z wiatrami do 100 km/godzinę sprawdził się, niestety. O siatkówce nie było mowy... Były ćwiczenia na materacach, których nigdy dość (ćwiczeń, nie materacy!), a po południu pingpong. Przyjechała na 2. tydzień Kasia:)))

28 maja, sobota. Poranna gimnastyka nad morzem, ale w lesie. Do obiadu ćwiczenia na materacach w sali, a później siatkówka, ale tylko 2 sety z powodu wiatru i zimna. Po południu zajęcia własne. - Kilka osób poszło do sali fitness, inni pojechali rowerami do wydm, a jeszcze inni...

30 maja, poniedziałek. Rano rowerami wypad do Szczenurze. Po południu po gimnastyce siatkówka i oczywiście po kolacji marsz nad morzem.

31 maja, wtorek. Rano gimnastyka na materacach - już to lubimy! Później siatkówka, aż do momentu ulewnego deszczu przy stanie 15:6. Po południu rowery i o 19 grill... Bogaty dzień.

1 czerwca, środa. W zdjęciach dla zachowania kolejności ten dzień oznaczony jest jako 100. Zaczęliśmy oczywiście gimnastyką na plaży, a po śniadaniu udaliśmy się rowerami do sklepu w Żarowieckie. Byliśmy krótko - wygoniła nas do Łeby duża burzowa chmura z piorunami. Zdążyliśmy przed deszczem. Po południu gimnastyka na materacach i siatkówka. Po kolacji i spacerze karaoke aż do godz. 22... Trzy godziny śpiewania. Tak nigdy się nie zdarzyło. Śpiewali wszyscy, a najbardziej Basia, Mirka i Wojtek...

2 czerwca, czwartek. To już ostatni dzień zajęć. Jest zimno i wietrznie. Rano sala i siatkówka, a po południu duża grupa pojechała rowerami do samych wydm. Po kolacji odbyło się posiedzenie zarządu Oddziału Bydgoskiego na którym dokonano oceny przebiegu turnusu. Najważniejsze informacje to: na turnusie nie było wypadków i urazów. Nie było uwag do warunków pobytu, wyżywienia i przebiegu zajęć. Wszyscy poza drobnymi przeziębieniami wynikającymi z pogody są zdrowi.

Zarząd podjął decyzję o kontynuowaniu turnusów w DW STAR głównie z powodu bardzo dobrych warunków pobytu: darmowy parking, grille, sala do ćwiczeń i innych zajęć. Dużo miejsc wypoczynkowych na terenie ośrodka, czystość, bogata roślinność, uczynność obsługi, bardzo różnorodne i dobre wyżywienie, pokoje słoneczne z dużymi tarasami, na miejscu tani bufet i niewygórowana cena...

3 czerwca, piątek. Ostatni dzień turnusu rozpoczęliśmy, jak zawsze apelem. Prezes Kazimierz Kolander podziękował kierownicze turnusu Pani Beacie Weyna za trud włożony w prowadzenie zajęć, a wszystkim uczestnikom za aktywny udział w zajęciach. Zapowiedział w oparciu o decyzje zarządu przeprowadzenie kolejnego turnusu w DW STAR w Łebie i zaprosił do udziału. Po apelu uczestnicy udali się nad morze na ostatnią poranną gimnastykę, aby przy tej sensownej okazji pożegnać się z morzem. Po śniadaniu uczestnicy odebrali suchy prowiant na drogę i udali się własnym transportem do domów. To koniec 42. Turnusu Rehabilitacyjnego...

Autorzy zdjęć: Danusia Kucik, Mirka Śmietana, Ryszard Skrzyniecki, Andrzej Ślęzak i administrator tej strony.

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