

"TO MNIE KRĘCI"

Związek Stowarzyszeń otrzymał dotację ze środków PFRON na realizację zadania pn: "To mnie kręci". W ramach zadania zapraszamy osoby niepełnosprawne mieszkające na terenie powiatu rzeszowskiego do uczestnictwa we wspólnych 3 dniowych rajdach rurystyczno- rekreacyjnych. Tym razem proponujemy odwiedzenie Rudnika nad Sanem, Ulanowa, Leżajska, Tarnobrzega i okolic. Główną atrakcją wypraw będą niewątpliwie spływy galarami przy dźwiękach muzyki i śpiewu. Planujemy zorganizowanie trzech rajdów dla ok. 145 osób. Jeżeli jesteś osobą niepełnosprawną, chętną do przeżycia niezapomnianych doświadczeń zachęcamy do kontaktu z Koordynatorem nr tel: 787 258 708.

Proponowany ramowy plan I rajdu:

I Grupa – termin 26.08.2013 – 28.08.2013

- I. Wyjazd w dniu 26 sierpnia 2013 - poniedziałek
Zbiórka godz. 8.15 na parkingu Szpitala Wojewódzkiego nr 2 ul. Lwowska. Wyjazd godz. 8.20
- II. Plan przejazdu:
DZIEŃ 1.
 1. Wyjazd z Rzeszowa do Leżajska – zwiedzanie Muzeum w Klasztorze Ojców Bernardynów, zwiedzanie Sanktuarium, oglądnięcie organów klasy "0", przejście dróżkami wokół Klasztoru do godz. 13.00.
Dostosowanie wysokości kijków indywidualnie dla każdego z uczestnika wyjazdu przez instruktora.
 3. Przejazd do Bielin i spływ galarami do Ulanowa w godz. 15.00 – 17.00. Podczas spływu zapoznanie uczestników wyjazdu z historią chodu Nordic Walking oraz korzyściami zdrowotnymi tej dyscypliny sportu.
 4. Przejazd do Hotelu Galicja – rozkwaterowanie grupy
 5. Kolacja 18.00
 6. Zabawy z kijkami Nordic Walking w godz. 18.30 – 20.30 lub zabawy integracyjne w budynku hotelu w przypadku złej pogody
 7. Nocleg**DZIEŃ 2**
 1. Śniadanie 8.00 -8.30
 2. Zabawy i nauka chodu z kijkami Nordic Walking w godz.9.00 – 12.30
 3. Obiad 13.00 – 13.45
 4. Wyjazd do Rudnika – zwiedzanie Muzeum Wiklinarstwa
 5. Powrót do hotelu – kolacja 18.30 – 18.45
 6. Zajęcia z kijkami 19.00 – 20.00
 7. Ognisko wraz z zabawami integracyjnymi
 8. Nocleg**DZIEŃ 3**
 1. Śniadanie 8.00 – 8.30
 2. Wykwaterowanie z pokoi
 3. Wyjazd do Tarnobrzega – zwiedzanie Tarnobrzega i okolic
 4. Powrót do Rzeszowa ok. Godz. 19.00