

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka” zlokalizowany przy ul. Balkonowej 2 stanowi jednostkę organizacyjną Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Targówek. Z uwagi na swój charakter na pływalni prowadzimy w szerokim zakresie zabiegi rehabilitacyjne dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.

Na terenie pływalni, w ramach zajęć szkolnych wychowania fizycznego dla uczniów Szkół Podstawowych, Gimnazjów i Liceów z terenu Dzielnicy Targówek i okolic organizowane są zajęcia nauki i doskonalenia pływania.

Wychodząc naprzeciw zapotrzebowaniom mieszkańców oferujemy programy ogólnorozwojowe dla niemowlaków, aerobic i gimnastykę w wodzie, naukę i doskonalenie pływania dla wszystkich grup wiekowych.

Współpracujemy z jednostkami organizacyjnymi Miasta Stołecznego Warszawy, Klubami Sportowymi, oraz Organizacjami Społecznymi. Nie zapominamy również o tych mieszkańcach, którzy chcieliby skorzystać z pływalni w celach rekreacyjnych. Specjalnie przygotowany cennik, w połączeniu z akcjami promocyjnymi sprawia, że każdy ma możliwość skorzystać z naszej oferty.

Charakterystyka obiektu

Basen sportowy o wymiarach 25 m x 15 m, głębokości 1,8 m – 1,2 m, 6 torów o szerokości 2 m + dodatkowy 7 tor (o szerokości 3 m i głębokości 0,9 m) z pochylnią ułatwiającą wejście do wody osobom niepełnosprawnym. Dodatkowo zamontowano windę dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, oraz inne elementy niezbędne do utrzymania charakteru basenu sportowego. Temperatura wody w basenie sportowym regulowana jest elek-



tronicznie i wynosi: 28 °C dla pływania rekreacyjnego i nauki pływania, oraz 26 – 27 °C w czasie zawodów sportowych. Basen sportowy posiada homologację Polskiego Związku Pływackiego, uprawniającą do organizacji zawodów pływackich na różnym szczeblu specjalizacji sportu kwalifikowanego oraz system elektronicznego pomiaru czasu.

Basen rehabilitacyjny o długości ok. 20 m i powierzchni około 100 m². Głębokość wody wynosi 1,2 m – 0,6 m. Wyposażony jest w specjalistyczne urządzenia do prowadzenia zabiegów rehabilitacyjnych i rewitalizacyjnych oraz urządzenia rekreacyjno-wypoczynkowe (masaże karku, ława masująca, gejzer wodny). Temperatura wody w tym basenie wynosi 32 °C.

Jacuzzi dla max. 8 osób stanowi idealne uzupełnienie pobytu na pływalni. Temperatura wody (35 °C) oraz aktywny

W ostatnim czasie nasz obiekt był areną sportową wielu imprez:

1. Ogólnopolskich Integracyjnych Zawodów Pływackich.
2. II Zimowych Mistrzostw Polski w Ratownictwie Wodnym.
3. Otwartych Mistrzostw Mazowsza w Ratownictwie Wodnym Juniorów.
4. Grand Prix Targówka w pływaniu.
5. III Zgrupowanie Małych Pływaków Huggies Cup.
6. Warszawskiej Olimpiady Młodzieży.

system hydromasażu zapewnia pełną regenerację całego organizmu. W tym miejscu realizowane są zabiegi kąpieli perełkowych.

Technologia uzdatniania wody we wszystkich trzech obiegach wykorzystuje



najnowsze rozwiązania technologiczne oparte na działaniu promieni ultrafioletowych, ozonu oraz podchlorynu. Dzięki tym zabezpieczeniom, oferujemy Państwu wodę o najwyższych standardach czystości wśród warszawskich pływalni publicznych.

Sauny. Dysponujemy dwiema saunami o różnej charakterystyce, parową i fińską. Możliwość skorzystania z saun mają wszystkie osoby przebywające na płycie basenu bez ponoszenia dodatkowych opłat.

Sauny udostępnione są od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00 – 22.00, a w weekendy w godzinach 8.00 – 22.00.

Parkingi: dla naszych klientów przygotowaliśmy miejsca postojowe na 2 parkingach. Pierwszy zlokalizowany jest w bezpośrednim sąsiedztwie pływalni, drugi znajduje się przy Przychodni Rehabilitacyjnej Dzieci i Młodzieży. Aby skrócić

Przykładowe programy społeczne prowadzone w naszym obiekcie:

1. „Aktywizacja osób niepełnosprawnych” prowadzony we współpracy z Urzędem Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy.
2. „Niepełnosprawny Sprawniejszy” prowadzony we współpracy z Klubem Sportowym Niepełnosprawnych „Start”, finansowany ze środków m.st. Warszawy.
3. „Trening pływacki osób niepełnosprawnych” we współpracy z Klubem Sportowym Niepełnosprawnych „Start”.
4. Gimnastykę w wodzie dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku we współpracy z Domem Kultury „Świt”.
5. Szkoła rodzenia w ramach programu „Szkoła Rodzenia” współfinansowany ze środków m.st. Warszawy.
6. Kursy przygotowujące do uzyskania stopni Młodszego Ratownika i Ratownika WOPR realizowane przy współpracy z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym.
7. Cykliczne akcje dla dzieci i młodzieży „Lato w mieście” i „Zima w mieście” finansowane w całości ze środków ZOZ-u.
8. Pikniki promocji zdrowia i festyny sportowo-rekreacyjne finansowane w całości ze środków ZOZ-u.

drogę na pływalnię specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy przejście z parkingu na ciąg pieszo-jezdny prowadzący bezpośrednio do kompleksu.

Marek Grodzki
Kierownik Kompleksu
Basenów Rehabilitacyjnych
muszelka@basen-muszelka.pl



Od lipca 2010 r. działa już po rozbudowie, znacznie większa, wyposażona bogato w nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny. Powstał kompleks rehabilitacyjny w skład którego wchodzi Przychodnia, Basen Rehabilitacyjny „Muszelka” i szkoła integracyjna. Przychodnia zapewnia dzieciom i młodzieży od 0 do 18 roku życia wieloprofilową rehabilitację medyczną. Jedyne wcześniej podjęta, systematycznie prowadzona kompleksowa rehabilitacja wymagająca współdziałania wielu specjalistów, daje szansę na harmonijny rozwój dziecka, ograniczenie rozmiarów niepełnosprawności, maksymalnie przywraca uszkodzone funkcje, prowadzi do osiągnięcia stanu zapewniającego samodzielność życiową i integrację społeczną, znacznie zmniejsza koszty leczenia w przyszłości. W Przychodni znajdują kompleksową opiekę niemowlęta z grupy ryzyka okołoporodowego (wcześniaki, dzieci urodzone w zamartwicy, z wylewami i niedotlenieniem ośrodkowego układu nerwowego (OUN), z konfliktów serologicznych, hiperbilirubinemii, infekcji wewnątrzmacicznych, asymetrii i zaburzeniami napięcia mięśniowego), dzieci i młodzież z mózgowym porażeniem dziecięcym, wrodzonymi i nabytymi uszkodzeniami ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego,

Przychodnia Rehabilitacyjna dla Dzieci i Młodzieży

W skład nowo powstałego SZPZLO Warszawa-Targówek weszła Przychodnia Rehabilitacyjna dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Balkonowej 4. Przychodnia przyjmuje pacjentów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Przychodnia powstała we wrześniu 1993 r. dzięki inicjatywie i zaangażowaniu kochającej dzieci Pani Doktor Joannie Cholewickiej-Kadlick – lekarza ortopedy, specjalisty rehabilitacji medycznej.

wrodzonymi i nabytymi wadami narządu ruchu, chorobami mięśni, zespołami wad genetycznych, ze zniekształceniami i aberracjami chromosomowymi (zespół Downa), schorzeniami układu mięśniowo-kostnego w przebiegu chorób zapalnych oraz dysfunkcji pourazowych.

Nasze maluchy oprócz intensywnych ćwiczeń metodą neurorowojową otrzymują fachową opiekę psychologa, logopedy, neurologopedy, terapii zajęciowej, a dodatkowo w zależności od wskazań masaż, hydroterapię oraz fizykoterapię.

Starsze dzieci ćwiczą na dużej sali wyposażonej w nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny, na zlecenie lekarza mogą także korzystać z masażu, hydroterapii i zbiegów fizykalnych. Część zajęć rehabilitacyjnych prowadzona jest na basenie, na specjalnie przystosowanych, wypłyconych torach.

Nad zdrowiem naszych pacjentów czuwa ponad czterdziestoosobowy wykwalifikowany personel, lekarze specjaliści, magistry, licencjaci i technicy fizjoterapii, psychologowie, logopedzi, neurologopedzi i pedagodzy.

Na terenie naszej przychodni zapraszamy również do działającej Poradni Logopedycznej zarówno dzieci jak i osoby dorosłe.

Przychodnia była i jest bazą szkoleniową dla studentów Studiów Podyplomowych Logopedycznych Uniwersytetu Medycznego oraz Medycznych Szkół Fizjoterapii i Masażu.

Ewa Fibiger-Bielska
Kierownik Przychodni

Katarzyna Salata
Z-ca Kierownika Przychodni

