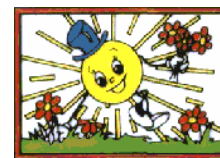


Stowarzyszenie „Mamy Wielkie Serca”



Świnice Warckie, dn. 29/06/2009

Informacja nt. obozu sportowo - rekreacyjnego w Ustroniu

Organizator: Stowarzyszenie „Mamy Wielkie Serca” w Świnicach Warckich

Miejsce pobytu: Ośrodek Wczasowo Konferencyjny „Eltrans”

ul. Lipowa 20 w Ustroniu k/ Wisły tel./fax. 033 854 23 79 www.eltrans.pl ,

e-mail: recepcja.ustron@eltrans.pl

Kierownik obozu: mgr Paweł Gawron

Wyjazd: niedziela 05.07.2009r, o 8.00 z SOSW Stemplew ,

EKWIPUNEK uczestnika /m.in./:

1. Środki czystości i higieny osobistej (mydło, szczoteczka do zębów, pasta do zębów, grzebień, dezodorant, szampon do włosów, proszek do prania, krem do twarzy i rąk zabezpieczający przed słońcem, pomadka ochronna do ust), okulary przeciwsłoneczne,
2. Ręcznik kąpielowy/ plażowy
3. Kłapki pod prysznic
4. Wygodne nieprzemakalne obuwie.
5. Strój kąpielowy/ plażowy i czepek
6. Kurtka / chroniąca od zimna i deszczu/.
7. Ciepłe swetry 2szt.
8. Bielizna osobista / majtki, skarpety, podkoszulka/.
9. Spodnie
10. Krótkie spodenki, koszulki
11. Lekarstwa / stale przyjmowane przez uczestnika/.
12. Apteczkę pierwszej pomocy/leki przeciwbólowe, preparaty wspomagające w stanach przeziębienia, przeciwbólowe/.
13. Piżama 1-2 szt.
14. Środki przeciw komarom/ po ukąszeniu.
15. Kremy z filtrami do opalania.
16. Plecak/ torba turystyczna.
17. Mały podręczny plecak na drogę i na wędrówki
18. Czapka , kapelusz
19. Buty do chodzenia po górach np. trapersy
20. Buty sportowe
- 21. Prowiant na drogę.**
22. Można zaplanować kieszonkowe.

**Ul. Kościuszki 14,
99-140 Świnice Warckie
tel./fax (063)288-11-06, 288-11-07, REGON 472872935 , NIP 775-23-36-775**

**konto: BS Poddębice, O/Uniejów
Nr 51 9263 0000 2009 4360 2002 0001**