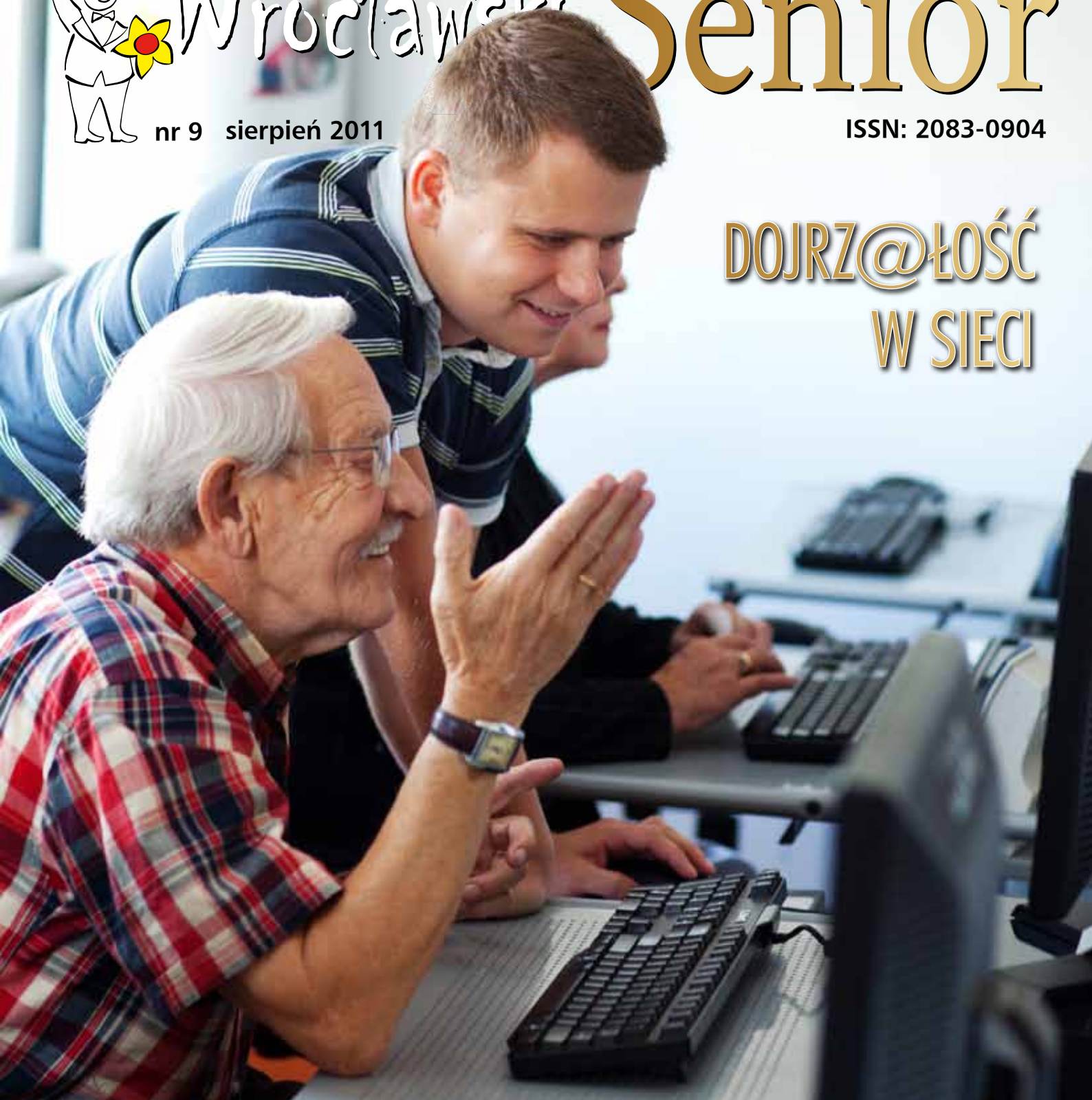


Wrocławski Senior

nr 9 sierpień 2011

ISSN: 2083-0904

DOJRZ@ŁOŚĆ W SIECI



„Lekarz leczy, natura uzdrawia” – Hipokrates

Leczenie za pomocą PIJAWKI LEKARSKIEJ

Hirudoterapia – terapia uzupełniająca do leczenia standardowego.

Wskazania: choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa, zapalenie korzonków, rwa kulszowa i barkowa, migreny, szumy uszne i zawroty głowy, choroby kobiece, bolesne miesiączki, prostata, zmniejszenie sprawności seksualnej, obrzęki powypadkowe, hemoroidy, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zylaki kończyn dolnych, procesy starzenia się.

Przeciwwskazania: hemofilia, zaburzenia krzepliwości krwi, ciąża, anemia, tendencja do niskiego ciśnienia.

Hirudokompleksoterapia – kuracja odmładzająca: osłabienie pamięci, sprawności intelektualnej, zdolności koncentracji, menopauza, zaburzenia snu, spadek popędu płciowego, andropauza.

W terapii stosuję wyłącznie pijawki lekarskie, pochodzące z hodowli laboratoryjnej. Pijawka używana jest tylko jeden raz.

DYPLOMOWANY HIRUDOTERAPEUTA
Lekarz medycyny Maja Rodobolska, tel. 607 260 411

BILETOMATY

– już nie zmora dla

EWA LANDSBERG

Urbancard to wrocławska karta miejska, która teoretycznie ma ułatwić nam poruszanie się po Wrocławiu komunikacją miejską, a wraz z rozwojem systemu również korzystanie z miejskiej oferty.

Trudno nie zauważyć, że to oferta szczególnie dobra dla młodych osób, jednak w ferworze zmian ktoś zapomniał chyba, że korzystanie z niej może być nie lada problemem i wyzwaniem dla seniorów.

Nigdy nie pamiętam, kiedy doładowałam sobie bilet miesięczny na urbancard. Zazwyczaj po doładowaniu opłacam moją kartę paragonem, żeby mieć zapisaną datę zakupu. Przy automacie zestresowana nie pamiętam wszystkich czynności związanych z zakupem biletu, proszę wówczas o pomoc młodych ludzi.

Dlatego bardzo ucieszyłam się z propozycji warsztatu poświęconego obsłudze biletomatów. Szkolenie odbyło się w czwartek, 7 lipca, przy ul. Borowskiej 99, na terenie parkingu Wrocławskiego Parku Wodnego, gdzie został podstawiony specjalny autobus MPK.



Dowiedz się!

Wrocławskie Centrum Seniora uruchomiło kolejne punkty edukacyjno-konsultacyjne. Zapraszamy do skorzystania z bogatej oferty poradnictwa opartego na współpracy z Partnerami Centrum.

Spotkania ze specjalistami mają charakter edukacyjny. Więcej informacji na temat terminów, charakteru spotkań itp. można uzyskać we Wrocławskim Centrum Seniora, pod numerem telefonu: 71 772 49 35.

SPOTKANIA Z FARMACEUTĄ

Jak przechowywać leki? Czym je popijać? Czy leki bez recepty są bezpieczne? Na takie pytania odpowiada emerytowana farmaceutka **Stefania Biernat**. Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.

Wrocławskie Centrum Seniora
pl. Dominikański 6

tel. 71 344 44 44
tel. 71 772 49 35, 71 772 49 13

SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM

Pani **Joanna Dziubińska** wspiera seniorów w trudnych sytuacjach życiowych. Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.

KLUB SENIORA WOLONTARIUSZ

Wykorzystaj swój potencjał! Przyjdź do Wrocławskiego Centrum Seniora w środę w godzinach 9-11.

DYŻURY WROCŁAWSKIEJ RADY DS. SENIORÓW

Członkowie Wrocławskiej Rady ds. Seniorów działającej przy prezydencie Wrocławia czekają w każdą środę w godzinach 11-13.

INDYWIDUALNY ROZWÓJ OSOBISTY (COACHING)

Masz cel – przyjdź do nas, pomożemy Ci go osiągnąć. Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.

seniora



Jadąc na szkolenie, w tramwaju spotkałam kilka koleżanek-seniorerek, bardzo zdenerwowanych brakiem umiejętności obsługiwanego automatu do biletów. Wszystkie prosiły współpasażerów o odsprzedanie biletu albo o pomoc w jego zakupie.

Szkolenie miało dwa etapy. W autobusie nauczyłam się kupować bilet, płacąc bilonem, banknotem lub kartą płatniczą.

Uwaga! Kupowanie (za gotówkę) jednego biletu okazało się zupełnie nieskomplikowane, ponieważ wystarczyło tylko wykonywać kolejne czynności, o które pytała maszyna – m.in. jakimi liniami chce się jechać. Wystarczyło opuszczeniem palca dotknąć na monitorze automatu numer linii, którą zamierzamy jechać, a potem wykonać kolejne polecenie pojawiające się na ekranie maszyny, tj. wrzucić bilon lub włożyć banknot (np. 10 zł). Okazało się też, że – przyciskając plus lub minus na automacie – można kupić większą lub mniejszą liczbę biletów. Po zatwierdzeniu transakcji, na dolnej półce automatu pojawiał się bilet, a chwilę później – reszta.

Podczas płacenia kartą płatniczą, po jej włożeniu do automatu dotykamy klawisza polecenia, jakimi liniami chcemy jechać. Potem – również przez dotyk – wybieramy rodzaj biletu: normalny, ulgowy, jednodniowy itp. Wykonujemy wszystkie polecenia, które pojawiają się na monitorze. Pamiętajmy o odebraniu karty płatniczej – i z dolnej półki odbieramy bilet.

W biletomacie stacjonarnym nauczyłam się, jak doładować bilet na karcie urbancard. Wykonując wszystkie polecenia, które pojawiły się na monitorze, doładowałam sobie spokojnie mój bilet na sierpień.

Dowiedzieliśmy się też, że – wchodząc do obojętnie jakiego środka komunikacji miejskiej – mamy możliwość sprawdzenia ważności biletu poprzez włożenie karty miejskiej zdjęciem do góry w czytnik i w przypadku jego nieważności na przejazd – zakupienia biletu.

Szkolili nas przesympatyczni młodzi ludzie z Mennicy Polskiej i kierowca autobusu. Dzięki nim możemy dzisiaj powiedzieć, że nie taki diabeł straszny!

Pozdrawiamy serdecznie i namawiamy do korzystania z biletomatów i do udziału w letnich szkoleniach z zakresu ich obsługi.

centrum.seniora@gmail.com
www.seniorzy.wroclaw.pl

POGOTOWIE TECHNICZNE

Masz problem natury technicznej? Potrzebujesz pomocy w skonfigurowaniu sprzętu codziennego użytku? Postaramy się pomóc. Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.

„KRÓJ I SZYJ”

Dla tych, którzy lubią otaczać się pięknem, porady, jak udekorować swój dom, mieszkanie, najbliższe otoczenie. Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.

PUNKT INFORMACJI TURYSTYCZNEJ DLA SENIORA

Chcesz swój wolny czas poświęcić odkrywaniu tajemniczych miejsc na całym świecie? Pani Elżbieta Krasnosielska, kwalifikowany informator turystyczny, poradzi Ci, co najlepiej zobaczyć! Zapisy telefoniczne: 71 772 49 35.



Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza do zapoznania się z bogatą ofertą kulturalną skierowaną do seniorów przez instytucje i organizacje z terenu Wrocławia.

W siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora można odbierać bezpłatne egzemplarze „Wrocławskiego Seniora” i innych czasopism skierowanych do seniorów.

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza wszystkich chętnych do pomocy przy organizacji Wrocławskich Dni Seniora – SENIORALIÓW 2011.



Wrocławskie Centrum Seniora
pl. Dominikański 6
tel. 71 344 44 44

INFORMACJA

- Dolnośląski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia
Informacja dolnośląska
tel. 71 374 71 00
- Informacja Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
tel. 71 782 23 22
- Infolinia dla osób niepełnosprawnych
pon.-pt., godz. 9-17
tel. 118 888
- Infolinia Onkologiczna
tel. 800 493 494

POMOC

- Caritas Archidiecezji Wrocławskiej
tel. 71 327 13 00
- Polski Czerwony Krzyż
tel. 71 328 02 54
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
tel. 71 782 23 00 do 03
- Dolnośląskie Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przestępstw „KARTA 99”
tel. 71 344 66 33
- Fundacja Centrum Praw Kobiet
tel. 71 358 08 74
- Biuro Porad Obywatelskich
tel. 71 344 84 39

PUNKT INFORMACJI LEKOWEJ

– nadal co czwartek
o godz. 10 – bezpłatne konsultacje
z p. Sześnią Biernat
Wrocławskie Centrum Seniora
ul. Fabryczna 15

Wrocławski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

tel. 71 344 17 34
tel./fax 71 344 85 75
wson@wson.wroc.pl
czynne w dni robocze od 9.00 do 17.00

Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu

ul. Mączna 3, Wrocław
tel. 71 376 99 00
mcus@mcus.pl, www.mcus.pl

Polski Związek Głuchych

ul. Braniborska 2/10, Wrocław
tel. 71 355 37 58
pzwroclaw@onet.eu
www.pzg.wroclaw.pl

Stowarzyszenie pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy „Przyjaciele Seniorów”

ul. Kraszewskiego 2, Wrocław
tel. 71 329 30 44
pseniorow@gmail.com
przyjacieleseniorow.zafriko.pl



Gimnastyka i medytacja

KATARZYNA MUZYKA

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza seniorów na zajęcia taijiquan stylu yang z elementami qigong taiji.

Taijiquan (wym. *tchaj-dzi-ćchuen*, dosł. *pięć taiji*) to zaliczana do grupy tzw. systemów wewnętrznych chińska sztuka walki, która coraz częściej traktowana jest jako związana z chińską filozofią gimnastyka medytacyjna. Dzieli się na różne style, z których najbardziej znane i popularne to: chen, yang, wu, hao i sun. Trening taijiquan kojarzy się zwykle z powolnym, płynnym wykonywaniem zestawów ruchów, tak zwanych form. Jednak wiele form taijiquan łączy zarówno ruchy powolne, jak i dynamiczne.

Taijiquan wykorzystuje połączenie ruchu ciała ze swobodnym przepływem energii wewnętrznej, głębokim oddechem, rozluźnieniem mięśni, siłą wynikającą z prawidłowego ustawienia kości, stawów i ścięgien. To rodzaj medytacji w ruchu. Prowadzi do harmonii ciała i umysłu, poprawy stanu zdrowia, uczy głębokiej relaksacji oraz jest dążeniem do osiągnięcia „nieśmiertelności” rozumianej jako sprawność ruchowa i intelektualna do późnych lat życia. Przynosi korzyści zdrowotne: niweluje stres oraz napięcia, pozytywnie wpływa na system nerwowy oraz krążenie, wzmacnia ścięgna, mięśnie, kości, przeciwdziała osteoporozie, jest remedium na choroby cywilizacyjne, stymuluje układ hormonalny, poprawia przemianę materii, korzystnie wpływa na układ odpornościowy, pomaga utrzymać prawidłową postawę kręgosłupa, leczy niektóre schorzenia, poprawia nastrój.

W sierpniu prowadzone będą plenerowe zajęcia dla osób początkujących.

Sposób prowadzenia zajęć jest dopasowywany do wieku oraz poziomu sprawności osób trenujących w grupie.

Plan zajęć aktualizowany jest na bieżąco (zależy od frekwencji oraz aury):

Podany jest na stronie www.taijiquan.com.pl (w zakładce: Plenerowe treningi w sierpniu)

SIERPIEŃ (plenery)

- Pierwszy trening TAIJIQUAN jest GRATIS, bez zobowiązań.
- Kolejny trening, w dniu, w którym senior zachęci nową osobę do udziału w zajęciach plenerowych, także będzie GRATIS dla obojga.

OD WRZEŚNIA ZAPLANOWANE SĄ ZAJĘCIA NA SALI (środy) – 1 godz. (uzgodnienia podczas spotkania), można nabywać karnety.

DOJRZ@ŁOŚĆ W SIECI

O ile, według danych GUS, prawie 96 proc. Polaków w wieku 16-24 lat korzysta z internetu, o tyle im jesteśmy starsi, tym ten odsetek staje się mniejszy. GUS podaje, że aż 7 na 10 osób powyżej 55. roku życia nigdy nie korzystało z internetu, 8 na 10 – z komputera, a 6 na 10 – z komórki. Stąd pomysł, aby wspólnie pomóc osobom 50+ dostać się do pędzonego pociągu nowych technologii.

UPC Polska wraz z Akademią Rozwoju Filantropii w Polsce powołała Koalicję Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrz@łość w sieci”. Koalicja działa od ponad roku. Jej celem jest zjednoczenie firm, organizacji pozarządowych, urzędów oraz instytucji na rzecz cyfrowego włączenia osób 50+. Pierwszymi członkami Koalicji są: Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego, Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, F-Secure, IBM, Microsoft, Onet.pl, Polska Konfederacja Pracodawców Prywatnych LEWIATAN oraz Związek Harcerstwa Polskiego. Patronat nad Koalicją objęły Urząd Komunikacji Elektronicznej oraz Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Zamierzeniem Koalicji jest stworzenie platformy współpracy i wymiany doświadczeń dla podmiotów chcących wspólnie wypracować



Rozwój nowych technologii przypomina dziś pędzący coraz szybciej pociąg. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że co trzeciego Polaka w tym pociągu nie ma. Skutkuje to poszerzaniem się grona osób, które z nowych technologii z różnych względów nie korzystają. Większość z nich to osoby powyżej 45., 50. roku życia.

wywać i wdrażać w swojej działalności rozwiązania, które ułatwiać będą korzystanie z nowych technologii grupom szczególnie narażonym na e-wykluczenie. Jednym z obszarów działań będzie popularyzowanie wiedzy na temat nowoczesnych technologii, a także podejmowanie wspólnych inicjatyw służących poprawie dostępu i umiejętności posługiwania się nimi. Koalicja pragnie ponadto być partnerem dla administracji publicznej, firm i organizacji pozarządowych, których wizja roli nowych technologii w budowie społeczeństwa informacyjnego jest zbieżna z jej misją. Będzie również zabierać głos w debatach publicznych dotyczących spraw istotnych dla przeciwdziałania e-wykluczeniu w Polsce oraz inicjować dyskusje na ten temat. Idea powołania Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrz@łość w sieci” zrodziła się w wyniku doświadczeń związanych z realizowanym przez UPC od 2006 roku programem społecznym „Akademia e-Seniora UPC” oraz rezultatów badań nad wykorzystaniem nowych technologii przez osoby 50+.

Już za miesiąc pierwsza część samouczka komputerowego dla seniorów.

Oficjalny partner



APTEKA 1



ZAPRASZAMY DO APTEK WE WROCŁAWIU

APTEKA KRYNICA
ul. Krynicka 33/35
pon. – pt.: 8.00 – 20.00
sob: 9.00 – 15.00
tel. 71 363 95 44

APTEKA 1
ul. Powstańców Śląskich 143
pon. – pt.: 7.00 – 21.00
sob: 9.00 – 18.00
tel. 71 338 53 11

KUPUJ TANIEJ
W PONIEDZIAŁEK I CZWARTEK
DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW*
NISKIE CENY**

* PO OKAZANIU LEGITYMACJI

** NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI, DOTYCZY TYLKO PREPARATÓW OTC, KOSMETYKÓW I SUPLEMENTÓW DIETY

Zachodniopomorskie – jeden z najpiękniejszych i najciekawszych regionów Polski



Zachodniopomorskie

morze przygody

Różnorodność to największy atut województwa zachodniopomorskiego. Pomorze Zachodnie to przede wszystkim bogactwo przyrody. Piękne piaszczyste plaże przez cały rok przyciągają turystów nie tylko z Polski. Lasy i parki to obszary nieustannie zagospodarowywane, na których wciąż powstają ścieżki piesze, rowerowe, konne oraz nordic walking. Nie ingerując znacząco w stan środowiska, pozwalają na podziwianie naturalnego piękna.

Walory naturalne dają szerokie możliwości w zakresie rozwoju turystyki wodnej. Dobrze rozwinięte sieci rzek, jeziora, Zalew Szczeciński czy Morze Bałtyckie stwarzają idealne warunki do kreowania szlaków wodnych. Miłośnicy tego typu wypoczynku mogą uprawiać takie dyscypliny jak żeglarstwo, kajakarstwo, windsurfing kitesurfing czy nurkowanie.

Aktywny wypoczynek wśród wyjątkowych terenów to także pola golfowe, które znalazły uznanie w oczach graczy z całego świata.

Każdego sezonu odwiedzane są przez rzesze miłośników tej niezwyklej dyscypliny – amatorów i profesjonalistów. Kluby golfowe są także gospodarzami wielu znaczących turniejów o charakterze międzynarodowym.

Markowym produktem turystycznym jest także turystyka uzdrowiskowa. Zachodniopomorskie uzdrowiska od lat są ulubionymi kierunkami podróży turystów z Polski i zagranicy.

dokończenie na str. 8



Centrum Zdrowia i Wypoczynku

IKAR PLAZA

ul. Wschodnia 35

78-100 Kołobrzeg

tel. 947 136 022

plaza@ikar-centrum.pl

www.ikar-plaza.pl



*Jedno życie, jedno ciało...
warto o nie zadbać!*

Specjalnie dla Państwa stworzyliśmy nowoczesne Centrum Zdrowia z pełną ofertą zabiegów leczniczych.

Nasz wykwalifikowany personel zadba, aby nabrali Państwo sił, zmniejszyli dolegliwości oraz z energią wrócili do codziennych zajęć.

Wyjątkowe położenie naszego obiektu, nadmorski mikroklimat oraz komfortowe warunki pobytu pozwolą Państwu leczenie połączyć z relaksem oraz wypoczynkiem.

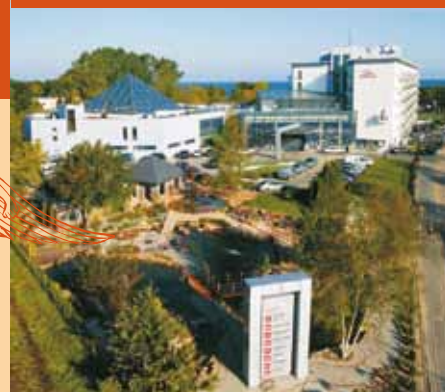
Pobyty kuracyjne (listopad, grudzień, styczeń) już od 805,00zł/7 dni w pokoju dwuosobowym.

W cenie: 3 posiłki dziennie (bufet śniadaniowy, obiadowy oraz kolacyjny);

1 konsultacja lekarska; 4 zabiegi lecznicze oraz 2 masaże kręgosłupa podczas pobytu 7-dniowego;

16 zabiegów leczniczych

oraz 2 masaże klasyczne kręgosłupa podczas pobytu 14-dniowego; bezpłatne korzystanie z kompleksu basenów, saun oraz sali fitness.



**OSW BARBARKA
W ŚWINOUJŚCIU
TO KOMFORT WYPOCZYNKU
I REGENERACJA SIŁ,
TO JAKOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ.**

„Barbarka” położona jest w pobliżu promenady oraz najładniejszej i najszerszej plaży na polskim Wybrzeżu.

Do dyspozycji gości jest 124 miejsc noclegowych w 68 pokojach jedno-, dwu-, trzyosobowych, w których zasłony „black-out” gwarantują spokojny sen.

Baza zabiegowa skierowana jest na zdrowie ze szczególnym nastawieniem na leczenie chorób serca, układu krążenia, dróg oddechowych, schorzeń endokrynologicznych, chorób narządu ruchu oraz schorzeń wieku „późnej jesieni”.

Świnoujście jest piękne przez cały rok – zapraszamy więc do skorzystania z naszej promocyjnej jesiennej oferty dla seniorów.

Termin obowiązywania promocji:

6.11 – 18.12.2011

Pobyty 7 dni – 525 zł

Pobyty 14 dni – 1050 zł

Pakiet 7-dniowy lub 14-dniowy:

- noclegi w przytulnych i komfortowych pokojach
- całodzienne wyżywienie (śniadanie i kolacja w formie bufetu)
- 10 zabiegów leczniczych (pobyty 7 dni)
- 30 zabiegów leczniczych (pobyty 14 dni)
- konsultacja medyczna
- profesjonalnie wyposażona baza zabiegowa
- kameralna kawiarenka
- wieczorki taneczne przy muzyce na żywo
- wieczór muzyki kameralnej (fortepian)
- koncert skrzypcowy
- występ zespołu folklorystycznego
- inne miłe niespodzianki na długie wieczory

**OSW „Barbarka”
72-600 Świnoujście
ul. Kasprzowicza 8
tel. +48 91 321 25 31
fax +48 91 321 58 73
e-mail: barbarka@interferie.pl
www.barbarka.interferie.pl**





dokończenie ze str. 6

Ogromne znaczenie ma też silna sieć ośrodków SPA & Wellness. Bogactwo naturalnych złóż sprawia, iż turystyka uzdrowska należy do najlepiej rozwiniętych produktów turystycznych Pomorza Zachodniego. Złoża solanek, borowin, wód mineralnych, charakterystyczny mikroklimat stanowią bogate podłoże dla tego typu usług. Wszystkie te atuty sprawiają, że do zachodniopomorskich uzdrowisk można przyjechać po zdrowie, dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych lub chcąc po prostu zrelaksować się i odpocząć.

Województwo zachodniopomorskie to także bogata oferta kulturalna, która powoduje, że wizyta w regionie pozwala połączyć przyjemne z pożytecznym. Znajdujące się na terenie województwa zabytki są materialnym świadectwem jego bogatej historii, wynikiem ścierania się wpływów zachodnioeuropejskich, polskich i skandynawskich. Odrębność i wyjątkowość województwa ukazują liczne zamki i fortyfikacje, zabudowania poklasztorne i kościoły. Ich dopełnienie stanowią organizowane imprezy. Niezwykły charakter

wydarzeń i różnorodna tematyka sprawiają, iż przyciągają one turystów o różnych zainteresowaniach i są nie tylko doskonałą rozrywką, ale pełnią również funkcję edukacyjną.

Oferta kulturalna to także piękne miasta. Każde posiada odrębny charakter – swoją historię, tradycje oraz infrastrukturę. Pobyt w nich to okazja do poznania niezwykle interesujących i wyjątkowych pod każdym względem miejsc.

Na turystów czeka wysokiej jakości infrastruktura turystyczna. Baza noclegowa to miejsca o najwyższym europejskim standardzie, przeznaczone dla bardziej i mniej wymagających turystów. Osoby ceniące sobie skromniejszy wypoczynek mogą liczyć na miejsca w wielu motelach, schroniskach, campingach czy gospodarstwach agroturystycznych.

Województwo zachodniopomorskie to wyjątkowy region. Połączenie tradycji z nowoczesnością, natury z urbanizacją gwarantuje odwiedzającym Pomorze Zachodnie bogactwo niezapomnianych wrażeń.

Artykuł powstał przy współpracy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Uzdrowisko Kamień Pomorski słynie z leczenia chorób narządów ruchu, chorób reumatologicznych, neurologicznych i schorzeń układu krążenia. Specjalnością Uzdrowiska jest także wczesna rehabilitacja kardiologiczna po zawale mięśnia sercowego i wczesna rehabilitacja ortopedyczna. Prowadzona jest również rehabilitacja kobiet po mastektomii. Oferta Uzdrowiska to także turnusy fitness, zabiegi borowinowe, kąpiele, inhalacje, elektrolecznictwo, światłolecznictwo, wodolecznictwo, masaże, gimnastyka lecznicza i basen rehabilitacyjny.

Tylko 100 zł/doba z zabiegami

Seniorom proponujemy specjalną ofertę dla emerytów i rencistów

	maj, czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień	październik, listopad, grudzień
Pokój 1-osobowy	121 zł	110 zł
Miejsce w pokoju 2-osobowym	110 zł	100 zł

Uzdrowisko Kamień Pomorski Sp. z o.o.

ul. Szpitalna 13

72-400 Kamień Pomorski

tel. 91 38 25 043, 91 38 25 042

fax 91 38 21 135

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

marketing@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

Wakacje w kolorze śliwki

Koszt pobytu z 10 zabiegami
i usługami dodatkowymi wynosi

234zł / dzień / os.

(minimalna długość pobytu - 6 dni)



Hotel Dosłońce
Conference & SPA

Elementy pakietu:

- 6 noclegów w komfortowym klimatyzowanym pokoju dwuosobowym
- Codzienne bogate śniadanie bufetowe
- Każdego popołudnia obiadokolacja bufetowa z pysznym deserem z lokalnych owoców sezonowych - w dniu przyjazdu dodatkowo do obiadokolacji kieliszek śliwowicy regionalnej

Codziennie 2 zabiegi rehabilitacyjno-relaksacyjne w Hotelowym SPA- łącznie 10 zabiegów

Dodatkowo:

- Jeden bezpłatny **trening gry w golfa** oraz bezpłatny dostęp do sprzętu golfowego w trakcie całego pobytu.
- **50% zniżki** na wypożyczenie rowerów, dostęp do kortu tenisowego i pola do nauki gry w golfa
- **10% zniżki** na dodatkowe zabiegi w SPA wraz z bezpłatną konsultacją kosmetyczną



Serdecznie zapraszamy!



Szczegóły i rezerwacja:

Hotel Dosłońce Conference & SPA

Raławice, pow. Miechów / k. Krakowa

+48 12 378 4727

repcja@dosloncespa.pl

www.dosloncespa.pl

Tanie wczasy połączone z grzybobraniem dla osób powyżej 55. roku życia i ich bliskich

Wyjątkowe 5-dniowe pobyty
wypoczynkowo-rekreacyjne
nad JEZIOREM WIELEŃSKIM

Pakiet zawiera:

- 4 noclegi w komfortowych pokojach
- całonocne wyżywienie (3 posiłki)
- wieczór powitalno-zapoznawczy z poczęstunkiem, przy muzyce
- zwiedzanie oraz dla chętnych msza święta w Sanktuarium Maryjnym
- Dzień z Nordic Walking
- „Stare Kino” – projekcje filmowe
- turniej w kręgle
- spotkania przy ognisku oraz wieczory z muzyką taneczną
- wycieczki bryczką po okolicy
- grzybobranie

Oferta ważna jest od 5 września do 28 października.

KONTAKT:
Dział Marketingu Santana Club
tel. 665 880 365
Wielen, ul. Wczasowa 43
64-234 Przemęt

Szczegóły na stronie
www.santanaclub.pl

APTEKI
dbam o zdrowie

Skończyłeś 60 lat?

**Kupuj leki na receptę
w niższej cenie.**

60+ Twoja Recepta na
oszczędności!



Poznaj specjalną cenę na Twoje leki!

Apteka „Aksamitna”
ul. Powstańców Śląskich 146/1, Wrocław
(obok budynku poczty)
czynna od 8.00 do 20.00
w soboty od 9.00 do 15.00
tel. 71 367 37 99

Odbierz bezpłatną kartę i zacznij oszczędzać!
Zaoszczędzisz nawet 50 zł miesięcznie.

JESIEŃ W UZDROWISKU USTROŃ

Szaruga? Deszcz? Ospalność? NIE TYM RAZEM!!!

Zafunduj sobie najlepszą porę w roku JESIEŃ W UZDROWISKU USTROŃ

Hotel Uzdrowski „Wilga”**** za 1500 zł/os. z zabiegami

a także

- SIŁOWNIA, SAUNA
- BEZPRZEWODOWY INTERNET
- WIECZORKI TANECZNE W REGIONALNEJ KARCZMIE „ZAPIECZEK”/codziennie/
- KORZYSTANIE Z PIJALNI WÓD W PARKU ZDROJOWYM

GRATIS: USTROŃSKA PIJALKA dla KAŻDEGO GOŚCIA

Warunki oferty:

- oferta obowiązuje od 25 października do 10 grudnia 2011 roku
- cena **1500 zł/os.** (10 dob hotelowych) obejmuje trzy posiłki dziennie (śniadanie w formie bufetu szwedzkiego, obiad i kolację)
- do podanej ceny należy doliczyć 60 zł/os. za konsultację lekarską
- 3 zabiegi dziennie (wg ordynacji lekarskiej)
- oferta dotyczy pobytów w pokojach jedno- i dwuosobowych
- ze względu na ograniczoną liczbę miejsc rezerwacja na zapytanie telefonicznie bądź drogą mailową
- oferta nie łączy się z innymi promocjami organizowanymi w hotelu

Hotel Uzdrowski „Wilga”****

ul. Zdrojowa 7, 43-450 Ustroń, tel. 33 854 33 11

www.wilga-hotel.pl, recepcja@wilga-hotel.pl



www.uzdrowisko-ustron.pl



LISTOPADOWA OKAZJA!!!!

Pobyt leczniczo-sanatoryjny w sanatoriach uzdrowskich „Kos”, „Narcyz”, „Równica”, „Rosomak”

tylko w listopadzie, tylko za 1000 zł/os.

10 dni z pełnym wyżywieniem i konsultacją lekarską

W cenie: gimnastyka ogólna, masaż wielostrumieniowy, kąpiel perłkowa, kąpiel jacuzzi, masaż aquamed, kinesiologia taping, terapia światłem spolaryzowanym, basen solankowy, bicze szkockie, fason borowinowy, inhalacje NaCl, nordic walking z instruktorem

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA MIEJSC

Call Center 33 854 54 54



Wrocławskie Centrum SPA sp. z o.o.

3 kryte pływalnie • fitness • siłownia • odnowa biologiczna • sauny • rehabilitacja

- ✓ 3 baseny, sauny
- ✓ fitness klub: fitness, aquaerobic, nowoczesna siłownia z przestrzenią odnowy biologicznej
- ✓ odnowa biologiczna: na 17 stanowiskach świadczone są profesjonalne, silnie oddziaływujące na ciało zabiegi balneologii, hydroterapii, thalassoterapii, terapie kąpielowe i zabiegi na ciało oraz masaże, refleksoterapia twarzy i stóp
- ✓ rehabilitacja: pełna oferta zabiegów

50-055 Wrocław

ul. Teatralna 10-12

tel. 71 341 07 23, 71 341 09 43

marketing@spa.wroc.pl

www.spa.wroc.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Jerzy Mazurkiewicz

Szanowni Państwo

Prowadzimy gabinet dentystyczny i zajmujemy się głównie uzupełnianiem braków zębowych różnymi sposobami. Między innymi zakładamy ruchome protezy, za które płaci NFZ. Protezy wykonywane są na bieżąco.

tel. 71 33 68 127

ul. Gajowa 44/2

Róg ulicy Glinianej, wejście od podwórza

Dojazd z Dworca Głównego PKP w kierunku Tarnogaju.

W czasie remontu linii tramwajowej – autobus 715,

w przyszłości tramwaje nr 8, 15, 22

Gabinet czynny:

pon. 10-18

wt. 9-20

śr. 10-18

czw. 9-20

pt. 9-18

WRATISLAVIA TRAVEL

poleca



tel. 71 372 74 59
biuro@wtr.pl www.wtr.pl

wycieczki weekendowe
wyjazdy integracyjne i motywacyjne dla firm
pielgrzymki
bogata oferta dla szkół
rezerwacja hoteli

Najstarsi Polacy

– coraz bardziej zadłużeni, ale rzetelni

Dużo mówi się o trudnościach finansowych emerytów. W grupie wiekowej 60+ około 4,6 proc. ma problemy z regulowaniem płatności. Średnie zaległe zadłużenie seniora to ok. 5 tys. zł.

Według danych z Ogólnopolskiego Raportu o Zaległym Zadłużeniu i Klientach Podwyższonego Ryzyka BIG InfoMonitor SA, z płatnościami zalega dziś 339 tysięcy osób 60+.

Niestety, dane świadczą o tym, że z roku na rok coraz więcej seniorów nie reguluje swoich płatności w terminie. W 2009 roku liczba osób w wieku 60 lat lub więcej zalegających z terminowymi płatnościami wynosiła 194 tysiące. W ciągu roku przybyło 145 tysięcy takich osób, co oznacza wzrost aż o 75 proc. W grupie tzw. klientów podwyższonego ryzyka seniorzy stanowią tylko 17 proc. Autorzy raportu przekonują, że osoby starsze mają jeden z najmniejszych udziałów wśród zalegających z terminowymi płatnościami. Dla porównania, osoby w wieku 30-50 lat stanowią prawie połowę grupy podwyższonego ryzyka.

Mimo że w ostatnim półroczu 2010 roku liczba seniorów z nieregulowanymi płatnościami

wzrosła, ta grupa wiekowa nadal uznawana jest za jedną z najbardziej rzetelnych płatniczo. Jej średnie zadłużenie jest ponaddwukrotnie niższe niż u statystycznego dłużnika.

Eksperti twierdzą, że są dwa podstawowe czynniki kreujące „rzetelność płatniczą” seniorów. Przede wszystkim stały dochód w postaci emerytury pozwala na bardziej racjonalne gospodarowanie – osoby młodsze często wpadają w długi w wyniku utraty pracy, a co za tym idzie dochodu. W przypadku emerytów jest to niemożliwe. Drugi czynnik to wysokość potencjalnego zadłużenia – kredytodawcy, np. mając na uwadze wiek oraz wysokość emerytury, raczej nie udzielają emerytom pożyczek na bajorne sumy.

Malwina Wrotniak



Tu jest
Wrocławski Senior



- Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6
- Urząd Miejski: pl. Nowy Targ 1/8, ul. Zapolskiej 2/4, Sukiennice 8, 9, 10
- Sieć Aptek Magicznych: ul. Bezpieczna 6, ul. Niemcewicz 6B, ul. Szybocowa paw. 3 (obok DH ASTRA), ul. Traugutta 105
- SM Energetyka, ul. Sielska 9
- SM Popowice, ul. Popowicka 28
- Cukiernia „Goplana”, Rynek 43
- Cukiernia „Witaminka”, Rynek 52
- CH Marino, ul. Paprotna 7
- CH Renoma, ul. Świdnicka 40
- Muzeum Narodowe, pl. Powstańców Warszawy 5
- Towarzystwo Miłośników Wrocławia, ul. Odrzańska 40 („Małgosia”)
- Biblioteki: ul. Lwowska 21, ul. Sztabowa 98, ul. Wyszyńskiego 75, ul. Jelenia 7, ul. Powstańców Śl. 120
- Księgarnia Archidiecezjalna, pl. Katedralny 19
- Mediateki: pl. Teatralny 5, ul. Reja 1-3
- Centrum Relaksu – Grota Solna, ul. Leszczyńskiego 4
- Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Kamieńskiego 73a
- Przychodnia, ul. Dobrzyńska 3
- Szpital Onkologiczny, pl. Hirsfelda 12
- 4. Wojskowy Szpital Kliniczny, ul. Weigla 5
- NFZ, ul. Dawida 2
- Polski Związek Rencistów, Emerytów i Inwalidów – Zarząd Okręgowy, Podwałe 14 (wejście od ul. Zelwerowicza)
- Polski Związek Głuchych, ul. Braniborska 2-10
- Apteka, ul. Młodych Techników 7
- Apteka, ul. Powstańców Śl. 146
- Centrum SPA, ul. Teatralna 10-12
- ZOO, ul. Wróblewskiego 1-5
- Klub Śląskiego Okręgu Wojskowego, ul. Preficza 24
- Pałac Królewski, ul. Kazimierza Wielkiego 35
- Resurs – Centrum Rehabilitacji, ul. Wita Stwosza 16
- Związek Kombatantów RP i BWP, ul. Energetyczna 14 oraz 89 kół dolnośląskich,
- Redakcja „Wrocławianina”, ul. Energetyczna 14

JEDYNE TAKIE POŻYCZKI W MIEŚCIE! **KREDYTY Chwilówki**

CHWILÓWKA OD 50 ZŁ DO 800 ZŁ W 15 MINUT! **POŻYCZKA 2000 ZŁ W 24 GODZINY!**

DLA KAŻDEGO NOWEGO KLIENTA MIŁY UPOMINEK ZAPRASZAMY!!!

WROCŁAW

ul. Kollątaja 21, tel. (71) 342 25 03 ul. Jedności Narodowej 79, tel. (71) 327 87 13 ul. Strzegomska 200, tel. (71) 357 42 08

WWW.KREDYTY-CHWILOWKI.PL, INFOLINIA: 801 800 107, 604 95 00 95

Wrocławski Senior

ISSN: 2083-0904

www.wroclawianin.pl

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń i listów. Materiałów niezamówionych nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skrótów i korekt przy publikacji nadesłanych tekstów i materiałów reklamowych.

Redakcja: 53-330 Wrocław, ul. Energetyczna 14, tel. 71 791 13 62/63, 500 391 067

Redaktor naczelna: Izabela Siwińska, redaguje zespół

Zastępca dyrektora ds. sprzedaży reklam: Paweł Duchnik

Dział sprzedaży reklam: tel. 71 362 65 95, 501 291 181, 512 043 869, wroclawski.senior@wroclawianin.pl

Skład i fotoedycja: Rafał Tlak, rafal.tlak@wroclawianin.pl

Korekta: Barbara Surkont

Druk: Opti Group, ul. Kominiarska 42a, 51-180 Wrocław, tel. 71 354 34 34

Wydawca: Usługi Dziennikarskie i Wydawnicze Maciej Woźny, 53-330 Wrocław, ul. Energetyczna 14

Haloterapia, czyli magia solnego świata

IZABELA SIWIŃSKA

Dobroczynne działanie soli morskiej znane jest od dawna. Leczenie solą, czyli haloterapia, to wykorzystanie dobroczynnych właściwości mikroklimatu morskiego w terapii różnych dolegliwości.

Wykorzystywanie właściwości soli w inhalacjach jest coraz bardziej popularne dzięki coraz większej liczbie grot solnych, które powstają nie tylko w uzdrowiskach, ale także w centrach dużych miast. Wizyta w grocie nie zastąpi co prawda spaceru nad morzem, ale to dobry sposób na relaks, np. po wyjściu z pracy.

– Bardzo ważnym elementem leczniczym groty jest jonizacja ujemna, zwana „witaminą w powietrzu”, o działaniu ochronnym, w odróżnieniu od niezdrowej jonizacji dodatniej – wyjaśnia **Dorota Radziejewska**, ekspert w dziedzinie haloterapii w Centrum Relaksu Grota Solna. – Jony dodatnie, których źródeł jest bez liku, np. domowe urządzenia elektryczne, wyroby z tworzyw sztucznych, działają chorobotwórczo. Obecne w grocie solnej jony ujemne znoszą te niekorzystne efekty.

Od wieków sól konserwuje żywność, korzystamy z soli do kąpieli. Twórcy grot solnych bazują na naszej wierze we właściwości soli.

Grota solna to zazwyczaj niewielkie po-

mieszczenie na parterze lub w podziemiach budynku, którego ściany wyłożone są blokami solnymi, pochodzącymi najczęściej z Morza Bałtyckiego, Czarnego lub Martwego – ta sól jest uważana za najlepszą, ponieważ koncentracja minerałów i pierwiastków



Centrum Relaksu Grota Solna oferuje dwa seanse w cenie jednego

śladowych jest w niej dziesięć razy wyższa niż w innych akwenach. W wielu jaskiniach stosuje się także sól z Kłodawy, Bochni i Pakistanu. Temperatura we wnętrzu utrzymywana jest na poziomie 23-24 st. C, a wilgotność nie przekracza 45 proc. System podgrzewania i przedmuchiwanie słonych murów sprawia,

że sól paruje, jonizując ujemnie powietrze oraz nasycając je cennymi pierwiastkami.

Przebywanie w jaskini korzystnie wpływa na samopoczucie osób starszych.

Klimat jaskini jest korzystny m.in. przy: nieżytach nosa, gardła, krtani i oskrzeli, przewlekłych zapaleniach zatok, chorobach płuc i oskrzeli, spadku odporności, niedoczynności tarczycy, niewydolności krążenia, nadciśnieniu, łuszczycy, trądziku, zapaleniach skóry, nerwicach i przemęczeniu.

Jednak każdy, kto chce się zdecydować na terapię w grocie solnej, powinien skonsultować się z lekarzem. Ponadto pod żadnym pozorem nie wolno rezygnować z zażywania leków, sądząc, że pobyt w grocie solnej wyleczy nas z choroby.

Bezwzględny przeciwwskazaniem do korzystania z grot solnych są: nadczynność tarczycy, choroby nerek, choroby nowotworowe, gruźlica.

Warto wybrać się do groty solnej, jednak należy z niej korzystać mądrze, tak jak w przypadku innych dobrodziejstw cywilizacji.



MALINOWY DWÓR
HOTEL MEDICAL SPA

Bon o wartości **200 zł**

Aby skorzystać z bonu należy dokonać rezerwacji do dnia 31.08.2011 na minimum dwie doby w dowolnym terminie (pobyt do dnia 18.12.2011).

Lecznicza woda siarczkowa — źródło zdrowia

*Bon jest jednorazowy. Do wykorzystania na usługi dodatkowe, np. zabiegi, gastronomię wg dostępności podczas pobytu w hotelu. Podczas jednego pobytu, jedna osoba może wykorzystać maksymalnie jeden bon. Bon nie podlega wymianie na gotówkę, nie jest zwracana różnica wynikająca z niewykorzystania całej wartości bonu. Bony nie sumują się i nie łączą z innymi voucherami. Prosimy o okazanie bonu w recepcji podczas końcowego rozliczenia.

Hotel** Medical Spa Malinowy Dwór**
ul. Długa 10, 59-850 Świeradów-Zdrój
tel. 75 738 10 00, tel. kom. 519 311 900
www.malinowydwor.pl

