



Turystyka Uzdrowiskowa



KLUCZ DO ZDROWIA

ODNOWA W MEDICAL SPA

Stres, zanieczyszczenie powietrza, posiłki spożywane przy okazji, często w formie *fast food*, brak ruchu nie sprzyjają zachowaniu zdrowia, ani dobrego samopoczucia. Weekend to z kolei dla wielu osób czas na załatwienie zaległych spraw – zakupy, sprzątanie, dokończenie rozpoczętych wcześniej zadań, co znów nie zostawia zbyt wiele czasu na odpoczynek. Nawet jeśli znajdziemy dwie lub trzy godziny na relaks, nie jest to efektywna, ani wystarczająca regeneracja organizmu.

Dla każdego, kto pragnie odpocząć, potrzebuje odprężenia i regeneracji, Malinowy Zdrój przygotował specjalny tematyczny pakiet, który łączy w sobie relaks poprzez efektywne zabiegi urodowe i rehabilitacyjne, pobyt w pięknym otoczeniu i smaczne, zbilansowane posiłki. Połączenie to pozwoli nam zadbać o zdrowie i da chwilę wytchnienia zarówno organizmowi, jak i umysłowi.



ODNOWA W MEDICAL SPA

W dowolnym czasie, gdy mamy siłę i ochotę, do naszej dyspozycji oddana jest wyposażona sala gimnastyczna.

Malinowy Zdrój oferuje nam ekskluzywne zaplecze infrastrukturalne – goście są kwaterowani w jedno- lub dwuosobowych pokojach, mają zapewnione codziennie 3 smaczne posiłki w formie bufetu szwedzkiego, a zmotoryzowani mają zapewniony dozorowany parking.

Spokój, jaki zapewnia Malinowy Zdrój, czyste powietrze, miejsce do spacerów i odpoczynku, bardzo skutecznie uzupełnia wykonywane zabiegi. Dzięki temu po dwóch dniach czujemy się wypoczęci i zrelaksowani, a nasz organizm jest skutecznie zregenerowany i ma zapas energii na wiele kolejnych dni pracy i funkcjonowania na wysokich obrotach.



PAKIET KURACYJNY

Godziny spędzone przy komputerze, alergię, zwyrodnienia spowodowane urazami sportowymi, czy , a także złe odżywianie i brak ruchu są przyczyną bardzo wielu chorób trapiących dzisiejszego człowieka. Mimo, że mamy jeden organizm i wiele organów nie ma możliwości pełnej regeneracji, często odsuwamy od siebie potrzebę leczenia, tłumacząc się brakiem czasu, a także wierząc, że problemy „same znikną”.

Dla wszystkich osób, cierpiących na różnego typu schorzenia Malinowy Zdrój, w oparciu o naturalne zasoby źródła Malina (najsilniejsza na świecie solanka siarczkowa), przygotował specjalny pakiet kuracyjny. Sugerowany czas jego trwania to 14 dni, jeśli jednak nie mamy możliwości przeznaczenia dwóch tygodni na regenerację zdrowia, warto skorzystać przynajmniej z siedmiodniowego pakietu.



PAKIET KURACYJNY

Pakiet kuracyjny skierowany do osób w różnym wieku o następujących schorzeniach:

- choroby zwyrodnieniowe stawów biodrowych, kolanowych, kręgosłupa,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- gościec łuszcycowy,
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK),
- dyskopatie,
- fibromyalgie,
- osteoporoza,
- choroba niedokrwienna kończyn dolnych,
- choroby skóry: łuszczyca, łojotok, blizny po oparzeniach i pooperacyjne
- choroby neurologiczne: rwy kulszowe i barkowe, niedowłady
- powikłania cukrzycy: angopatie i neuropatie,
- stany pourazowe narządów ruchu po złamaniach, zwichnięciach, urazach sportowych, "bolesny bark" , "łokieć tenisisty",
- schorzenia ginekologiczne (infekcje grzybicze, dolegliwości związane z klimakterium),
- nerwice wegetatywne.



PAKIET KURACYJNY

Podczas pakietu rehabilitacyjnego w Malinowym Zdroju zajmą się nami lekarze i specjaliści balneologii, rehabilitacji i fizjoterapii. Podstawą rehabilitacji będą klasyczne zabiegi balneologiczne takie jak: kąpiele siarczkowe o stężeniu indywidualnie dobieranym do każdego pacjenta, kąpiele w zawiesinie borowinowej oraz kwasowęglowe i zawiązania borowinowe. Kuracja balneologiczna jest dopełniana zabiegami z zakresu hydroterapii, kinezyterapii i fizykoterapii oraz różnymi formami masażu. Tak kompleksowe postępowanie lecznicze daje efektywne rezultaty w rehabilitacji, leczeniu chorób przewlekłych i profilaktyce.

Niezależnie od rodzaju choroby i wieku, wszystkie zabiegi – ich rodzaje, ilość i parametry – są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta podczas konsultacji lekarskiej. Dzięki temu każdy kuracusz ma gwarancję osiągnięcia długotrwałych efektów leczniczych. Istnieje również możliwość łączenia programu leczniczego z kosmetyką i odnową biologiczną.

Malinowy Zdrój oferuje ekskluzywne zaplecze infrastrukturalne – pacjenci są kwaterowani w jedno- lub dwuosobowych pokojach, mają zapewnione codziennie 3 odpowiednio przygotowane i zbilansowane posiłki w formie bufetu szwedzkiego, a zmotoryzowani goście mają zapewniony dozorowany parking.



MALINOWY RAJ

Codzienny zgiełk, pośpiech, brak wystarczającej ilości snu i złe nawyki żywieniowe sprawiają, że nasz organizm łatwo czuje się wyczerpany i szuka relaksu i odnowy. Dodatkowo szarość miast, w jakich żyjemy, sztuczne oświetlenie w biurach, monotonia otoczenia sprawia, że marzymy o odrobinie luksusu, o kilku chwilach rozkoszy połączonej z trwałym relaksem.

Odpowiedzią na te marzenia jest pakiet tematyczny Malinowy Raj, który pozwoli nam się oderwać od codzienności i zanurzyć w atmosferze życzliwości i przyjaźni. Szeroka gama zabiegów pozwoli nam poczuć przyjemny luksus, a masaże podarują holistyczną harmonię ducha z ciałem sprawiającą, że wszystko wokół nabierze przyjaznych kształtów.



MALINOWY RAJ

Pakiet obejmuje 30 zabiegów (realizowanych w ciągu 7 dni), w tym m.in.:

- zabiegi w kapsule SPA z maseczką siarczkową,
- suche masaże na łóżku wodnym "Hydro Jet",
- seanse w grocie solnej,
- okład z gliniek francuskich,
- masaże wibracyjne, klasyczne, podwodne
- zabieg antycelulitowe aloesowy,
- kąpiele w kozim mleku, soli morskiej i borowinie
- zabiegi czekoladowe
- basen z hydromasażami
- sauny (fińska, ziołowa, parowa) wraz z tepidarium
- zewnętrzne wanny jacuzzi.



MALINOWY RAJ

Pakiet uzupełnia piękna okolica, zachęcająca do codziennych spacerów i ruchu, a także liczne szlaki piesze i rowerowe. W dowolnym czasie, gdy tylko mamy siłę i ochotę, (a na zewnątrz pogoda nie sprzyja wędrownikom) możemy także korzystać z wyposażonej sali gimnastycznej.

Malinowy Zdrój oferuje nam luksusowe zaplecze infrastrukturalne – jedno- i dwuosobowe pokoje, w których kwaterowani są goście, są w pełni wyposażone i ciche, pozwalając na odpoczynek w dowolnym momencie. Smaczne posiłki serwowane są 3 razy dziennie, w formie bufetu szwedzkiego, dzięki czemu każdy może wybrać swoje ulubione potrawy, a także – jeśli ma taką potrzebę – realizować założenia swojej diety. Dla zmotoryzowanych przygotowany został stale dozorowany parking.

Malinowy Raj to głęboka odnowa biologiczna, na którą w pośpiesznej codzienności trudno znaleźć czas. To także odpoczynek od zanieczyszczonego powietrza, spalin, ciągłego hałasu. Położenie Malinowego Zdroju zapewnia spokój i ciszę, a także czyste powietrze. Całość sprawia, że tydzień w Raju jest skutecznym wypoczynkiem i relaksem, do których chcemy wielokrotnie wracać.

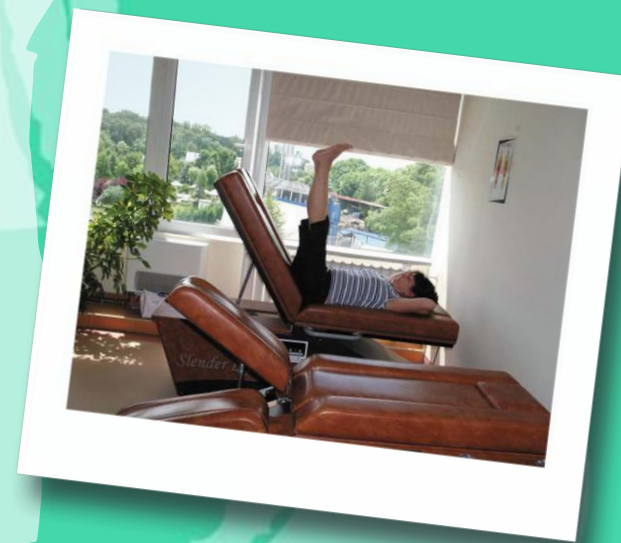


BOLESNY KRĘGOSŁUP

Bóle kręgosłupa to problem, który dotyka coraz większej ilości osób – praca przy komputerze, brak ruchu, a także brak dbałości o tę podstawę naszego ciała, doprowadził do tego, że schorzenia kręgosłupa stały się chorobą cywilizacyjną.

W Zakładzie Leczniczo-Rehabilitacyjnym NATURA przygotowany został specjalistyczny program leczniczy, dedykowany osobom z różnymi schorzeniami kręgosłupa – od bólów szyjno-potylicznych, przez problemy bólowe kręgosłupa lędźwiowego, piersiowego, szyjnego (z różnych przyczyn), rwę barkową i kulszową, aż do bólów kości ogonowej.

Pełny pakiet to 7 dni wypełnionych różnego typu zabiegami, wykonywanymi przez wykwalifikowanych fizykoterapeutów i rehabilitantów. Pobyt rozpoczyna się zabiegiem światłoterapii podczerwienią (jednakowym dla wszystkich schorzeń). W następnych dniach zabiegi są zaplanowane przez lekarza, dostosowane do rodzajów i intensywności schorzeń.



BOLESNY KRĘGOSŁUP

Mogą to być m.in.:

- masaż leczniczy na leczony odcinek kręgosłupa,
- ćwiczenia w bólach kręgosłupa szyjnego, piersiowego, czy lędźwiowego,
- relaksacja mięśni,
- wzmacnianie mięśni osłabionych wg Lewita, Mc Kenziego oraz opracowań własnych dr Stodolnego),
- zabieg fizykoterapii (np. laser, krioterapia, TENS, diadynamik, ultradźwięki, prądy interferencyjne, itd.),
- zabieg kinezyterapii grupowej (ćwiczenia w grupach zgodnych z rozpoznaniem jednostki chorobowej),
- „Szkoła pleców” (praktyczny program nauki zapobiegania rozwojowi i nawrotów choroby - dla poszczególnych odcinków kręgosłupa).



BOLESNY KRĘGOSŁUP

Uzupełnieniem pakietu mogą być specjalistyczne zabiegi lekarskie z zakresu terapii chorób narządu ruchu i dermatologii estetycznej oraz dodatkowe zabiegi fizykoterapeutyczne, kinezyterapeutycznych kinesiotapingu (nowość w rehabilitacji) i kosmetyczne. W uzdrowisku funkcjonują również basen, grotta solna i kriokomora, które nie są podstawowymi elementami w zakresie rehabilitacji kręgosłupa, ale mają bardzo pozytywny wpływ na zdrowie.

Rzadko myślimy o kręgosłupie póki nie zacznie nas naprawdę boleć. Zanim jednak do tego dojdzie, zadbajmy o prawidłową postawę, róbmy przerwy w pracy siedzącej i zażywajmy dużo ruchu. Jeśli jednak odczuwamy już pierwsze dolegliwości, warto zastanowić się nad kompleksowym pakietem leczniczym, który nie tylko złagodzi bóle i objawy choroby, ale także – w początkowych stadiach – może skutecznie zatrzymać jej rozwój.



ZRELAKSUJ SIĘ, ZAPOMNIJ O STRESIE

Zmęczenie, stres, ciężka praca to codzienność wielu osób. Jeśli do tego dołożymy brak możliwości skutecznego odpoczynku, czy też brak umiejętności relaksu, wówczas codzienne zmęczenie łatwo przerodzi się w chroniczne, znacznie osłabiając naszą odporność. Stałe zmęczenie i stres to także podwyższone ciśnienie krwi, zwiększona nerwowość, problemy ze snem i podatność na depresję.

Pamiętając o tym, że stres to choroba, w Zakładzie Leczniczo-Rehabilitacyjnym NATURA opracowany został kompleksowy program leczniczy dla osób poddawanych stałej presji psychicznej i potrzebujących odnowy ducha i ciała. Siedmiodniowa sesja rozpoczyna się zabiegiem światłoterapii podczerwieni. Następnie – podczas konsultacji z lekarzem – zostaje opracowany harmonogram zabiegów, tak by tydzień został wykorzystany możliwie najbardziej efektywnie i skutecznie dla osiągnięcia relaksu i głębokiego wypoczynku.



ZRELAKSUJ SIĘ, ZAPOMNIJ O STRESIE

Kuracjusze korzystają m.in. z:

- masaży leczniczych,
- kąpieeli ozonowych,
- masaży limfatycznych,
- masaży twarzy Anty – ageing,
- fotela masującego i światłoterapii,
- łóżka nefrytowego,
- zabiegu na oczy,
- sauny,
- masażu z mobilizacją stawów stóp.



ZRELAKSUJ SIĘ, ZAPOMNIJ O STRESIE

Każda osoba jest także poddawana analizie kompozycji wagi ciała i w razie potrzeby może również liczyć na konsultacje dietetyków i opracowanie odpowiedniej diety. Istnieje także możliwość wykonania specjalistycznych zabiegów lekarskich z zakresu dermatologii estetycznej (np. mezoterapii na cellulit i rozstępy) oraz zabiegów krioterapii lub fizykoterapii.

Pakiet uzupełnia także naturalna fototerapia (lek na depresję) w postaci obecnego w Busku często słońca. Zarówno klimat, jak i okolica niezwykle sprzyja spacerom, wręcz zachęcając do wyjścia z budynku.

Siedem dni to pozornie niewiele, ale dla osób, które na co dzień nie potrafią lub nie mogą znaleźć kwadransa na skuteczny odpoczynek, taki okres, wypełniony odpowiednio dobranymi pakietami, może okazać się zbawienny. Pakiet relaksacyjny w NATURZE będzie urlopem nie tylko od pracy, ale także od nieustannego zabiegania, setek myśli i spraw, które nie pozwalają ani na chwilę wytchnienia. To także czas, w którym będzie można zgromadzić energię do działania na wiele następnych tygodni.



ODNOWIONA TY!

Większość kobiet, niezależnie od wieku, ma niewiele czasu dla siebie. Praca, prowadzenie domu, opieka nad dziećmi nie pozostawiają wielu chwil na zabiegi urodowe, czy regeneracyjne. Często łatwiejsze staje się znalezienie możliwości weekendowego wyjazdu raz na kilka miesięcy, niż zapewnienie sobie dwóch-trzech godzin relaksu w tętniącym życiem domu.

Dla takich właśnie kobiet – zabieganych, ale świadomych swojej kobiecości, nastawionych na poprawienie swojego wyglądu, odmłodzenie i poprawienie swojego samopoczucia, Sanatorium Włókniarz przygotowuje specjalny pakiet Odnowiona Ty.



ODNOWIONA TY!

Specjalnie dobrany zestaw zabiegów opartych na najnowszych osiągnięciach medycyny kosmetycznej i kosmetyki, umożliwi całkowitą odnowę fizyczną i psychiczną kobiety. Obejmował będzie wybór spośród takich zabiegów jak:

- „Piękna twarz - relaksacyjne zabiegi u Róży”: (top lifting, zabieg przeciwzmarszczkowy, zabieg nawilżający, peeling kawitacyjny + maska algowa, zabieg na piękny biust),
- masaż ondulacyjny,
- kąpiele piwne,
- kąpiele solno-algowe,
- sauna na podczerwień,
- zabieg w kapsule młodości SPA,
- zabieg VACUMED,
- słoneczne SPA,
- zabieg w POWER SLIM,
- mechanoterapia,
- zabieg w jedynym w Polsce urządzeniu Aqua-massage.



ODNOWIONA TY!

Wszystkie zabiegi wykonywane będą przez licencjonowanego kosmetologa lub fizjoterapeutę, dzięki czemu całość kuracji jest niezwykle skuteczna nawet w krótkim czasie oddziaływania.

Oprócz zabiegów, niezwykle wpływ na samopoczucie kobiet korzystających z pakietu, będzie miało także samo miejsce, jakim jest Busko – polski biegun słońca (aż 320 dni w roku jest tu słonecznych). Dzięki tak dużemu nasłonecznieniu, wszystkie spacery są darmową, naturalną fototerapią, ładującą akumulatory psychiczne na wiele kolejnych tygodni.



MOC ZDROWIA I URODY

W wielu rodzinach urlopy są... problemem. Morze, czy góry? A może jeziora? Miasto, czy wieś? Razem, czy osobno? Mnożące się pytania, nie ułatwiają podjęcia decyzji. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy do głodu dochodzą sprawy zdrowotne, bo bardzo ciężko jest pogodzić urlop z zabiegami rehabilitacyjnymi, czy sanatoryjnymi.

Mając świadomość takiego problemu, Sanatorium Słowacki SPA w Busku-Zdroju przygotowało zróżnicowaną ofertę Moc Zdrowia i Urody. Skierowana jest do osób zainteresowanych pobytem leczniczym, ofertą kosmetyczną, bądź połączeniem obu tych rodzajów regeneracji i wypoczynku.

Różnego rodzaju pakiety pobytowe tworzone są indywidualnie, dla każdego klienta. Dzięki temu, pod opieką lekarza, w tym samym czasie można korzystać z zabiegów leczniczych, kosmetycznych, a także ze zróżnicowanych aktywności fizycznych. Kompleksowość rehabilitacji i wzajemna komplementarność zabiegów decyduje o wysokiej skuteczności całości działań. Natomiast uzupełnienie działań leczniczych, zabiegami kosmetycznymi polepsza samopoczucie pacjentów.

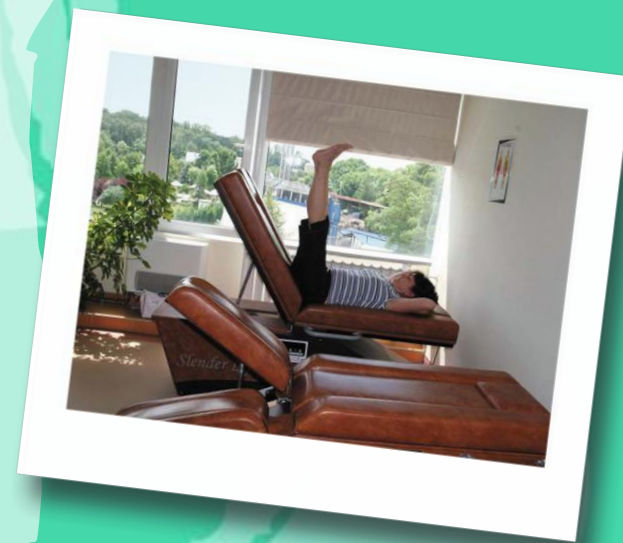


MOC ZDROWIA I URODY

Zabiegi lecznicze oparte są największym bogactwie Buska-Zdroju – niezwykle cennej solance chlorkowo-jodkowo-sodowo-bromkowo-siarczkowa, nazywanej wodą siarczkową. Duże stężenie siarki oraz wysoka mineralizacja powodują, iż posiada ona wysoką wartość Leczniczą stosowaną przede wszystkim w schorzeniach narządów ruchu, reumatycznych, ortopedyczno-urazowych oraz w chorobach skóry.

Wszyscy kuracjusze mogą korzystać z takich zabiegów jak:

- kąpiele siarczkowe,
- kąpiele w zawieszynie borowinowej,
- kąpiele kwasowęglowe,
- zawijania borowinowe
- zabiegi z zakresu hydroterapii, kinezyterapii i fizykoterapii
- masaże.



MOC ZDROWIA I URODY

Zabiegi kosmetyczne i odnowa biologiczna dostępne są 7 dni w tygodniu, obejmując szerokie spectrum problemów kosmetycznych. Goście mają do wyboru m.in. zabiegi specjalistyczne „SOTHYS” (np. Active Contour – zabieg na okolice oczu przeciwzmarszczkowy, czy Flash Beauty – zabieg rozświetlający z witaminami), zabiegi odmładzające „GATINEAU” (np. Defi Lift 3D - zabieg liftingująco-rozświetlający, czy Melatogenine – zabieg przeciwzmarszczkowy, przedłużający młody wygląd), czy też zabiegi pielęgnacyjne MATIS (np. Response Corrective - intensywny zabieg przeciwzmarszczkowy dla cery dojrzałej, czy Aromatis Reffermissant – aromatyczny zabieg ujędrniający).

Moc Zdrowia i Urody w Sanatorium Słowacki to przede wszystkim bardzo szeroka oferta różnego typu zabiegów, dzięki czemu wypoczynek, urodę i zdrowie mogą tu znaleźć zarówno osoby chore, jak i tylko zmęczone, czy zestresowane. Niezależnie od celu przyjazdu, rozbudowana baza zabiegowa, szerokie doświadczenie i niezwykle otoczenie gwarantują realizację założeń.



MOJA METAMORFOZA

Szybkie tempo życia, jakie ma obecnie większość z nas, nie sprzyja ani dbaniu o urodę i zdrowie, ani też nie pozwala na relaks psychiczny. Z tego względu, nawet jeśli nie mamy możliwości wzięcia choćby kilkudniowego urlopu, czy wyjazdu weekendowego, warto przemyśleć poświęcenie sobie jednego popołudnia. Dzięki temu możemy odzyskać równowagę i zapewnić sobie energię do działania na kolejne dni.

Instytut SPA&Beauty w hotelu Kongresowy w Kielcach proponuje popołudniowy (kilkugodzinny) pakiet relaksujący, odmładzający i poprawiający samopoczucie „Moja metamorfoza”. Podstawą tego pakietu są zabiegi wykonywane wyłącznie przy pomocy naturalnych kosmetyków firmy Pevonia Botanica Alessandro, Gehwol.



MOJA METAMORFOZA

Początek relaksującego popołudnia w luksusowych wnętrzach to infrasauna i odpoczynek w jacuzzi, gdzie czeka na nas aromatyczno-relaksująca kąpiel ze specjalnie ustawionym hydromasażem. Później będziemy mogli skorzystać z zabiegu „Młodości” i zabiegu ujędrniającego ciało (Pevonia Botanica), dzięki którym nasze ciało odzyska sprężystość, a twarz – blask. Następną godziną to zabiegi pedicure SPA i manicure tradycyjny, które przygotowują nasze stopy i ręce na największe uroczyste wyjście. Na koniec zostaniemy zaproszeni na masaż balijski, który przeniesie nas na piękne balijskie plaże, dając moc relaksu i budując harmonię ducha i ciała.



MOJA METAMORFOZA

Mimo, że cały pakiet trwa zaledwie kilka godzin, to odpowiednio dobrane i przygotowane zabiegi pozwalają na głęboki relaks, niwelują stres, a jednocześnie widocznie odmładzają. Dzięki uniwersalności zabiegów, są one równie skuteczne w przypadku kobiet, jak i mężczyzn.

Informacje praktyczne:

Więcej informacji o pakiecie można uzyskać na stronie Lub pod nr telefonu. Wszyscy korzystający z usług SPA&Beauty otrzymują bezpłatne szlafroki, kapcie, ręczniki, pareo i bieliznę jednorazową.



ŚPIEWAJĄCY PAKIET

Osoby pracujące głosem – artyści, śpiewacy, piosenkarze, członkowie chórów, nauczyciele, radiowcy, czy osoby prowadzące dużo szkoleń nierzadko mają problemy ze swoim narzędziem pracy. Nawet mimo dbałości – unikania gorących i zimnych napojów i posiłków, dbania o odpowiedni ubiór i chronienia się przed przeciągami, struny głosowe i gardło łatwo ulegają przeziębieniom, czy zmęczeniu, co znacznie utrudnia pracę.

Dla wszystkich osób, dla których głos jest ich podstawą w karierze, Uzdrowisko Busko-Zdrój przygotowuje obecnie specjalną ofertę – Śpiewający Pakiet. Pakiet ten obejmuje 6 dni intensywnej dbałości o górne drogi oddechowe i struny głosowe, szczególnie przy wykorzystaniu unikatowej tężni solankowej w sanatorium Marconi. W tężni tej roztwór solanki jodkowo-bromkowej doprowadzony jest na szczyt i spływając w dół, po gałęziach tarniny, paruje. Opary te wytwarzają wokół tężni specyficzny mikroklimat, zbliżony do nadmorskiego, stając się leczniczym inhalatorium.



ŚPIEWAJĄCY PAKIET

Tężnia solankowa zostanie uzupełniona tlenoterapią oraz indywidualnymi inhalacjami, na które kierował będzie lekarz, dostosowując rodzaj i natężenie inhalacji do osobistych potrzeb kuracjusza.

Większość osób pracujących głosem jest narażonych na dość duży stres, dlatego pakiet zostanie uzupełniony zabiegami leczniczymi, takimi jak kąpiele jodkowo-bromkowe w mini basenie z hydromasażem, masaże klasyczne, prądy, czy lampy, co pozwoli wykorzystać pobyt w Busku także do głębokiego relaksu i odpoczynku.



ŚPIEWAJĄCY PAKIET

Aktorzy, piosenkarze, czy trenerzy muszą także pamiętać o swojej kondycji fizycznej, dlatego także w ramach Śpiewającego pakietu przewidziane są zróżnicowane aktywności, m.in. nordic walking, pilates, aerobic, basen, czy gimnastyka indywidualna. Dzięki temu osoby aktywne fizycznie nie będą czuły się znużone, ani też odcięte od codziennej porcji ruchu, a osoby rzadko ćwiczące będą mogły spróbować różnych form fitnessu, szukając odpowiedniej dla siebie.

Śpiewający pakiet pozwoli na dbałość o struny głosowe w skumulowany i niezwykle efektywny sposób, pozwalając również na odprężenie i relaks. Pakiet można wykorzystać także w formie weekendowej, należy jednak pamiętać, że jego skuteczność nie będzie tak wysoka jak w przypadku pełnego, 6-dniowego pobytu.



ZŁOTY PAKIET DLA SENIORA

W zależności od samopoczucia i zainteresowania Seniorzy będą mogli skorzystać z rozlicznych wycieczek, np. z przewodnikiem po Busku i okolicy (park zdrojowy i obiekty sanatoryjne, Jędrzejów, Nowy Korczyn, Pińczów, Wiślica), czy przejazdu wąskotorową Ciuchcią Express Poniemie. W ramach rekreacji oferowanych będzie wiele rodzajów aktywności fizycznej, dostosowanej do sprawności fizycznej poszczególnych osób (nordic walking, basen, gimnastyka grupowa i indywidualna). Uzupełnieniem odpowiedniego utrzymania formy fizycznej będzie dieta 1200 kcal, odpowiednio zbilansowana pod potrzeby i wymagania osób starszych.

Pakiet uatrakcyjnią także warsztaty relaksacyjno-terapeutyczne i muzykoterapia, ukierunkowane na poprawę samopoczucia psychicznego u osób starszych.



ZŁOTY PAKIET DLA SENIORA

W dzieje i krajobraz ziemi świętokrzyskiej już od wieków wpisany jest coroczny sabat czarownic na Łysej Górze. Na ten swoisty zlot reprezentantek sił nieczystych i posiadaczek magicznych mocy, przybywają czarownice, wiedźmy i strzygi z całego kraju. Do północy trwają rytualne tańce przy blasku ogromnych ognisk oraz poszukiwania ziół, znanych ze swych czarodziejskich mocy i stanowiących niezbędny składnik tajemniczych mikstur. Wszystko to odbywa się w noc Kupały, czyli w czasie przesilenia letniego. A co porabiają czarownice w zimie, kiedy dnie są krótkie i chłodne, a zioła głęboko ukryte pod pokrywą śnieżną? Otóż wtedy wiedźmy harczą na śniegu podczas „Zimowego Zjazdu Czarownic”... Zjazdu, rozumianego w dwójnasób...



ZŁOTY PAKIET DLA SENIORA

Pakiet będzie funkcjonował w dwóch formułach – 7 i 14-dniowej, a także w z okazji różnych uroczystości (Walentynki, Święta Bożego Narodzenia, Święta Wielkanocne, Sylwester i Nowy Rok etc.). W przypadku pakietów okazyjnych, ich uzupełnieniem będą atrakcje związane z tematem (np. Wigilia, czy zabawa Sylwestrowa).

Dzięki zróżnicowaniu aktywności w pakiecie, a także dzięki elastyczności w doborze zabiegów oraz form spędzania czasu całość pobytu zapewni wypoczynek, relaks, a także poprawę stanu fizycznego i psychicznego osobom w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia. Odpowiednio przygotowany pakiet będzie dla Seniorów odpowiednikiem wyjazdu do standardowego SPA dla ich dzieci, czy wnuków.



ZDROWIEJ Z CHOPINEM

Stres i przepracowanie często prowadzą do ogólnego zniechęcenia. Doraźne działania, jak muzykoterapia i fototerapia nie przynoszą trwałych efektów przy przewlekłych problemach, prowadzących do wypalenia zawodowego i depresji. Dotyczy to coraz częściej nie tylko osób w średnim wieku, ale także młodych, pracujących dość krótko, ale bardzo intensywnie.

Skuteczne odstresowanie i przywrócenie radości życia to propozycja uzdrowisk Busko-Zdrój i Solec-Zdrój Zdrowiej z Chopinem. Ciekawe, niestandardowe formy spędzania czasu, najczęściej aktywne, w połączeniu z szerokim wachlarzem zabiegów podnoszących sprawność fizyczną i poprawiających urodę, powodują przerwanie codziennej monotonii i przywrócenie równowagi i harmonii ducha i ciała.



ZDROWIEJ Z CHOPINEM

Zdrowiej z Chopinem to 14-dniowe połączenie wypoczynku i zabiegów w nasłonecznionych, pełnych leczniczych wód (siarkowych) uzdrowiskach, ze zróżnicowaną aktywnością fizyczną, ukierunkowaną w szczególności na wycieczki piesze, wycieczki rowerowe, nordic walking i jazdę konną. Wielość i różnorodność zabiegów leczniczych i urodowych (kąpiele, masaże, sauny, okłady, maski, itp.) jest olbrzymia, dlatego na początku pobytu odbywa się konsultacja, podczas której lekarz pomaga dobrać i ułożyć najefektywniejszy plan działania



ZDROWIEJ Z CHOPINEM

Całość planu leczniczego uzupełniają wieczorne koncerty muzyki poważnej, której działanie terapeutyczne, ukierunkowane na relaks i odpoczynek zostało wielokrotnie udowodnione. Wszystkie koncerty odbywają się w Sali Koncertowej Sanatorium „Marconi”, a przeważa Muzyka Fryderyka Chopina. Udział w nich od 15 lat bierze prof. Barbara Hesse-Bukowska oraz jej goście z Japonii, Tajlandii, Hiszpanii, Brazylii, Białorusi, Litwy, Niemiec, Kanady, Kazachstanu i Grecji. Dzięki częstemu słuchaniu muzyki poważnej, w odpowiednich warunkach (bez pośpiechu, w sali koncertowej, w uroczystym nastroju) organizm ulega powolnemu, ale trwałemu rozluźnieniu i uspokojeniu.

14 dni to niewiele na wyrobienie nowych, dobrych nawyków, ale może stanowić mocny punkt startowy. Stała, zróżnicowana aktywność fizyczna, zabiegi relaksacyjne i wsparcie w postaci muzyki poważnej pozwolą na uspokojenie i wypoczynek, a po powrocie staną się podstawą umiejętności codziennego relaksu i zdrowszego trybu życia.



POBYT REHABILITACYJNO-LECZNICZY W SANATORIUM NIDA

Pobyty rehabilitacyjno-lecznicze są zawsze nakierunkowane na osoby z określonymi schorzeniami. Odpowiedni dobór zabiegów i doświadczenie rehabilitantów pozwalają na skuteczną pomoc pacjentowi.

Sanatorium Nida, korzystające z niezwykle bogatych w siarkę wód leczniczych, oferuje specjalistyczną opiekę osobom z różnymi schorzeniami narządów ruchu – reumatycznymi i dysfunkcjami ruchowymi, z chorobami układu nerwowego, chorobami układu obwodowego i skóry, a także dla osób niepełnosprawnych i po zabiegach operacyjnych.

Pakiet przygotowany przez Sanatorium Nida to 14-dniowy pobyt leczniczo-rehabilitacyjny ukierunkowany na poprawę zdrowia i kondycji fizycznej pacjentów. Dzięki odpowiedniemu zestawieniu i wykorzystaniu przygotowanych zabiegów wykonywanych w Zakładzie Przyrodoleczniczym pacjenci mają możliwość:

- odczucia długotrwałego zmniejszenia bólu,
- rozluźnienia i poprawienia ukrwienia tkanek,
- zwiększenia ruchomości stawów i kręgosłupa, co w efekcie
- przyniesie poprawę sprawności fizycznej chorego.



POBYT REHABILITACYJNO-LECZNICZY W SANATORIUM NIDA

Zabiegi dla każdego pacjenta są układane indywidualnie – w zależności od schorzeń, sprawności fizycznej chorego, a także planowanego celu. Lekarz, układając plan działań na poszczególne dni, wybiera z szerokiego wachlarza możliwości, dzięki czemu pacjent może korzystać m.in. z:

- kąpieli siarczkowo-siarkowodorowe,
- basenu rehabilitacyjny,
- gimnastyki indywidualna,
- gimnastyki zbiorowa,
- okładów borowinowych,
- masaży klasycznych,
- kąpieli perełkowych,
- masaży wirowych i wibracyjnych,
- kąpieli 4-komorowych,
- natrysków i masaży podwodnych,
- galwanizacji,
- jontoforezy (z wodnego wyciągu borowiny),

POBYT REHABILITACYJNO-LECZNICZY W SANATORIUM NIDA

A także:

- diadynamiku,
- interdynu,
- ultradźwięków, magnetronika, pulsatronika,
- solluxa,
- lampy kwarcowej,
- krioterapii,
- laserotronicu,
- kabiny infrared (podczerwień),
- hydro-JET,
- lampy Bioptron,
- lampy Q. Light.



POBYT REHABILITACYJNO-LECZNICZY W SANATORIUM NIDA

Obok zabiegów, bardzo pomocne w rehabilitacji pomocne są także sanatoryjna kuchnia która przygotowuje posiłki odpowiednie do diety dostosowanej do potrzeb pacjenta, a także otoczenie Sanatorium - własny park rekreacyjno-wypoczynkowy. Dzięki dużemu naświetleniu światłem słonecznym, wśród wielu kuracjuszy zauważalna jest także poprawa samopoczucia psychicznego.

Dla wszystkich kuracjuszy w Busku organizowane są różnorodne imprezy – ogniska, wieczorki taneczne, koncerty orkiestry zdrojowej. Natomiast osoby sprawne fizycznie mają możliwość skorzystania z bazy rekreacyjno-sportowej (m.in. z basenu i kortów tenisowych).



ROT
Świętokrzyskie


Świętokrzyskie

Regionalna Organizacja Turystyczna
Województwa Świętokrzyskiego

25-033 Kielce

WDK, ul. Ściegiennego 2, pok. 32

e-mail: rot@swietokrzyskie.travel

www.swietokrzyskie.travel



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską