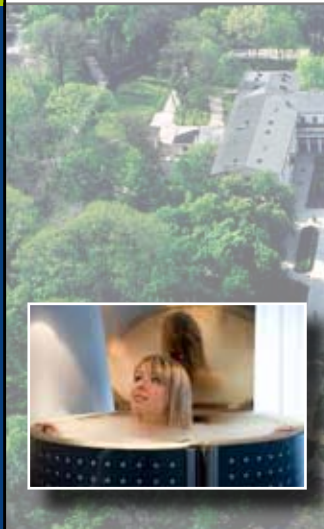




KLUCZ DO ZDROWIA

Sanatoria, Wellness & SPA

www.swietokrzyskie.travel





Województwo świętokrzyskie zajmuje powierzchnię 11 691 km² (jest to zaledwie 3,7% powierzchni całej Polski), a zamieszkuje je około 1,3 mln mieszkańców (to około 3,4% ludności Polski). Świętokrzyskie składa się z 14 powiatów i 102 gmin, w tym miasto Kielce na prawach powiatu. Największe miasta regionu to: Kielce – stolica województwa oraz gospodarcze i turystyczne centrum regionu świętokrzyskiego (200 tys. mieszkańców), Ostrowiec Świętokrzyski (74 tys.), Starachowice (55 tys.), Skarżysko-Kamienna (49 tys.), Sandomierz (25 tys.), Końskie (23 tys.). Województwa graniczne to: małopolskie, śląskie, łódzkie, mazowieckie, lubelskie oraz podkarpackie.

Województwo świętokrzyskie leży prawie w całości na wżyzynno-pagórkowatym terenie Wyżyny Małopolskiej. Granicę wschodnią i południową stanowi Wisła, a zachodnia granica świętokrzyskiego to Pilica. Wyżyna Kielecka zajmuje północno-wschodnią część województwa, zachodnią część zajmuje Wyżyna Przedborska, natomiast południe województwa to wschodnia część Niecki Nidziańskiej. Cały region położony jest w lewostronnej części dorzecza Wisły. Największe rzeki świętokrzyskiego to: Wisła, Pilica, Kamienna, Nida oraz Czarna.

Województwo świętokrzyskie posiada urozmaicony i zróżnicowany krajobraz. Historia przeplata się tu z legendą, a wspaniałe zabytki architektury, kultury i pomniki przyrody przybliżają zamierzchłe czasy i przedstawiają region sprzed setek lat. Na szczególną uwagę zasługują Góry Świętokrzyskie, które stanowią turystyczne centrum regionu. Nazwa obszaru pochodzi od relikwii Krzyża Świętego, które przechowywane są w klasztorze pobenedyktynskim na Łysej Górze. Góry Świętokrzyskie ciągną się przez centralną część województwa z zachodu na wschód. Te najstarsze obok Sudetów góry w Polsce i jedne z najstarszych w Europie osiągają w najwyższym punkcie wysokość 612 m n.p.m. – jest to Łysica leżąca w paśmie Łysogór. Województwo świętokrzyskie należy do najczystszych województw w Polsce. Region świętokrzyski wyróżnia różnaita budowa geologiczna, ukształtowanie formy powierzchni terenu, warunki klimatyczne, hydrologiczne oraz bogactwo świata zwierzęcego i szaty roślinnej, stąd aż 67% powierzchni województwa objętych jest prawną ochroną przyrody. Pod tym względem świętokrzyskie znajduje się w Polskiej czołówce. Jest to związane z występowaniem na terenie województwa świętokrzyskiego istotnych elementów europejskiej sieci ekologicznej NATURA 2000 oraz programu ECONET. Ciągłe inwestycje w promocję turystyki świętokrzyskiej, między innymi: rozbudowa bazy noclegowej, lepsze oznaczenia szlaków turystycznych, szlaków turystyki konnej i tras rowerowych sprawia, że z roku na rok województwo świętokrzyskie staje się coraz bardziej atrakcyjnym miejscem dla turystów.

*„Piękny jest kraj cały, który przepasała wstęgą swoją Nidą
rwącą się do Wisły, jak córka w objęcia matki...” Tak urokami
krajiny zwanej Ponidziem zachwycał się Adolf Dygasiński.*

Ponidzie to obszar niemal całkowicie leżący na terenie Niecki Nidziańskiej. To magiczna kraina, słynąca z największych w Europie złóż gipsu, rezerwatów z unikalną roślinnością stepową, kolorowych lasów, przydrożnych figur, zabytków oraz słynących w świecie źródeł siarczano-słonnych wód mineralnych. Swoim obszarem obejmuje m.in. miasta: Jędrzejów, Pińczów, Busko-Zdrój, Wiślica i Nowy Korczyn, obfitujące w wiele atrakcji. Charakterystycznym elementem krajobrazu Ponidzia jest dolina rzeki Nidy - z licznymi meandrami i starorzeczami, stanowiąca ważny korytarz ekologiczny oraz ostoję ptactwa wodno – błotnego.

Ponidzie, to nie tylko doskonałe miejsce aktywnego wypoczynku dla miłośników wycieczek pieszych, rowerowych, kajakarzy, jeźdźców, a nawet lotniarzy, ale przede wszystkim miejsce, do którego turyści przybywają po wypoczynek i zdrowie.

REKREACJA - to po prostu efektywne, korzystne dla naszego zdrowia spędzanie czasu wolnego. Ruch, sport i rekreacja są niezbędnym składnikiem naszego funkcjonowania. Wzmacniają siłę mięśnia sercowego, poprawiają krążenie i utrzymują w większej sprawności nasz układ mięśniowo-kostny. Ponadto dotleniają komórki, spowalniają proces starzenia się organizmu oraz przyczyniają się do dobrej kondycji.

Cudowny mikroklimat, słoneczna pogoda, kontakt z nieskażoną przemyślem przyrodą, uzdrowicielskie wody mineralne i zabiegi na najwyższym poziomie powodują, iż do miejscowości **Busko-Zdrój i Solec-Zdrój**, każdego roku, z najodleglejszych zakątków Polski oraz z Europy, przybywają tysiące kuracjuszy, aby powrócić do zdrowia, zregenerować siły, przywrócić blask urodzie i poprawić kondycję ...

„Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).”

Definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia



Kajakowa wyprawa Nidą

BUSKO-ZDRÓJ I SOLEC-ZDRÓJ

PONAD 170 LAT TRADYCJI LECZENIA UZDROWISKOWEGO

BUSKO-ZDRÓJ

„Opis Kurortu”

O przesławnym Busku Zdroju
Mówi się już sto lat blisko,
Bo też istne cuda czyni
To zbawienne uzdrowisko.

Klimat jakby wymarzony,
A przepiękna okolica
U stóp wzgórz Świątokrzyskich
Bawi oczy i zachwyca.

Rozkwiecione lasy, łąki,
W dali szczyty szmaragdowe –
Cichnie skarga na złe czasy,
Gdy się zdrowie budzi nowe.

A odzyskasz je tu pewnie –
Buskie źródła z tego słyną –
W siarce, soli, węglu, jodzie,
Jak kamfora bóle zginą.
(...)

AWI (Adam Wilusz)



Busko-Zdrój

“KAŻDY PIĘKNY, KAŻDY MŁODY - KTO SKOSZTUJE Z BUSKA WODY” – „Buskowianka - Zdrój” – naturalna woda mineralna produkowana od 1960 roku przez „Uzdrowisko Busko-Zdrój” S.A. w Busku-Zdroju. W naturalny sposób uzupełnia minerały w organizmie, wzmacnia układ odpornościowy, przeciwdziała zmęczeniu i doskonale gasi pragnienie. Zalecana w profilaktyce osteoporozy, układu trawienia i mięśniowo-nerwowego.

Busko-Zdrój jest jednym z głównych uzdrowisk polskich. Położone jest w południowej części woj. świętokrzyskiego, w odległości 50 km na południe od Kielc i 80 km na północ od Krakowa. Miasto posiada świetne warunki ekologiczne, bowiem w promieniu 50 km nie ma przemysłu. Część uzdrowiskowa znajduje się na południowym obrzeżu miasta.

Największym bogactwem ziemi buskiej są **wody lecznicze i mineralne**, które są naturalnymi czynnikami leczniczymi. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, odtruwające i regeneracyjne. Obniżają poziom cholesterolu i cukru we krwi zapobiegając miażdżycy.

Wody wydobywane z otworów wiertniczych, położonych na terenie uzdrowiska, dzielą się na: wodę siarczkową i wodę jodkowo-bromkową. Woda siarczkowa zwana inaczej siarkowo-siarkowodorową zalicza się do bardzo rzadko spotykanych wód leczniczych. Jej właściwości lecznicze stawiają Busko w rzędzie *unikalnych uzdrowisk w Europie*. Woda siarczkowa stosowana jest do kąpieli, kuracji pitnych oraz do płukania jamy ustnej.

Woda *jodkowo-bromkowa* zawiera szczególnie cenny dla organizmu jod i selen. Kąpiele *jodkowo-bromkowe* stosuje się w niektórych chorobach układu krążenia oraz układu wegetatywnego. Selen zawarty w tej wodzie jest niezbędny do utrzymania w zdrowiu mięśnia sercowego i naczyń krwionośnych.

Przy użyciu tych naturalnych tworzyw leczniczych bardzo skutecznie leczy się w Busku choroby narządów ruchu i reumatyczne, choroby skóry, choroby układu krążenia. Jest to podstawowy profil leczniczy uzdrowiska.



Gimnastyka indywidualna - metoda S-E-Tm

SOLEC-ZDRÓJ

Solec-Zdrój usytuowany jest 3 km od trasy Sandomierz – Kraków, 20 km od Buska-Zdroju, 70 km od Kielc i 90 km od Krakowa. Północne rejony gminy wchodzą w granice Szanieckiego Parku Krajobrazowego. Najcenniejszym bogactwem naturalnym Solca-Zdroju i podstawą kuracji są wody lecznicze tzw. solanki siarczkowe, zawierające jony siarczkowe i wielosiarczkowe, a ponadto jony chlorkowe, bromkowe, jodkowe, borowe oraz wiele innych pierwiastków, jak: wapń, magnez, lit, żelazo, stront, selen, mangan, o słonym smaku i charakterystycznym zapachu siarkowodoru. *Wykorzystywana do leczenia woda siarczkowa, zwłaszcza odkryte kilka lat temu źródło „Malina” o stężeniu jonów siarczkowych 900 mg/litr, jest najsilniejszą w Polsce i jedną z najlepszych w Europie.*

W Solcu-Zdroju bardzo skutecznie leczy się m.in. reumatoidalne zapalenia oraz zwyrodnienia stawów, zeszywniające zapalenia stawów kręgosłupa, stany pourazowe, zapalenie korzonków nerwowych, choroby skóry, układu oddechowego i układu krążenia, osteoporozę.

Wybrane atrakcje turystyczne Poniżnia

Busko-Zdrój:

- drewniany kościół p.w. św. Leonarda z 1699 roku,
- Sanatorium Marconi z 1836 roku (patrz opis str. 7)
- kaplica zdrojowa p.w. św. Anny z 1888 roku,
- kościół p.w. Niepokalanego Poczęcia NMP z lat 1592-1621 w zespole poklasztorzym norbertanek

Chotel Czerwony:

- Kościół p.w. św. Bartłomieja z ok. połowy XV wieku

Chotelek Zielony:

- Drewniany kościół p.w. św. Stanisława Biskupa z 1527 roku

Jędrzejów:

- zespół klasztorzy Cystersów z ok. 1140 roku z reliktrami kościoła z X-XI w.
- Muzeum im. Przyppkowskich z słynną kolekcją m.in. zegarów słonecznych

Nowy Korczyn:

- kościół p.w. św. Stanisława z 1257 roku w pofranciszkańskim zespole klasztorzym
- kościół p.w. św. Trójcy z XVI wieku
- pozostałości zamku z XIV wieku

Pińczów:

- Kaplica św. Anny z 1600 roku
- Synagoga z XVI wieku
- Zespół klasztorzy popauliński z XV w.



Kaplica św. Anny w Pińczowie

Solec-Zdrój:

- łaźni w Parku Zdrojowym z lat 1923-25
- kościół p.w. św. Mikołaja z 1937 roku

Stopnica:

- Kościół św. Piotra i Pawła z 1362 roku

Wislica:

- kolegiata gotycka (obecnie bazylika mniejsza) p.w. Narodzenia NMP z ok. 1350-1360 roku z słynną posadzką wislicką „Płytą Orantów”
- Dom Długosza z 1460 roku (obecnie Muzeum Regionalne)
- dzwonnica z lat 1460-1470

Zborówek:

- Drewniany kościół p.w. św. Idziego Opata z 1459 roku

Korczyńska Prowansja

Udając się w okolice Nowego Korczyna można się poczuć jak we francuskiej Prowansji. A to za sprawą lawendy uprawianej na okolicznych polach. Woreczki wypełnione lawendą stanowią doskonałą pamiątkę, a pachnące pola lawendowe są naturalną aromaterapią.



Krajobraz Ponidzia



Rzeka Nida

Nadnidziański Park Krajobrazowy - obejmuje środkowy i dolny fragment Doliny Nidy, Niekę Solecką i północno - zachodnią część Garbu Pińczowskiego. Park ten utworzono dla zachowania i ochrony walorów przyrodniczych związanych między innymi z powierzchniowym występowaniem serii gipsowej, tworzącej unikatowy zespół zjawisk i form krasu gipsowego. Teren parku charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem siedlisk - począwszy od skrajnie suchych, aż po bagienne i wodne. Najbardziej charakterystyczne są skały gipsowe zbudowane z ustawionych pionowo, zrośniętych kryształów gipsu potocznie nazywanych "szklicą" lub "jaskółczymi ogonami". Wielkość ich dochodzi do 3,5m i należą one do jednych z największych kryształów gipsu na świecie. Jednym z najważniejszych elementów krajobrazu parku jest dolina rzeki Nidy - z licznymi meandrami i starorzeczami, stanowiąca ważny korytarz ekologiczny oraz ostoję ptactwa wodno - błotnego.

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A.

Do powstania uzdrowiska buskiego przyczynił się Feliks Rzewuski – dzierżawca buski – który był jednym z pacjentów leczących reumatyzm. Docenił on walory lecznicze wód mineralnych, założył spółkę warszawskich akcjonariuszy, a następnie otrzymał zezwolenie na otwarcie uzdrowiska. Oficjalne otwarcie nastąpiło 1 czerwca 1836 roku. Od tego czasu uzdrowisko zaczęło się intensywnie rozwijać. Powstały kolejne obiekty lecznicze, zaczęło przyjeżdżać co raz więcej kuracjuszy. W roku 1860 było ich 415, w roku 1899 już 2431, a obecnie po zdrowie i relaks do Buska-Zdroju przybywa ich ponad 50 tys. rocznie.

„Uzdrowisko Busko-Zdrój” S.A. dysponuje miejscami w siedmiu obiektach sanatoryjnych i szpitalnych („Marconi”, „Mikołaj I”, „Mikołaj II”, „Willa Zielona”, „Krystyna”, „Oblęgorek”) oraz Specjalistyczny Szpital Rehabilitacyjno-Ortopedyczny „Górka”. Wszystkie obiekty przystosowane są dla osób niepełnosprawnych i posiadają pełną bazę zabiegową.

W uzdrowisku leczy się m.in. schorzenia reumatyczne, neurologiczne, ortopedyczne, kardiologiczne czy też dermatologiczne. Przy pomocy najnowszej aparatury i pod nadzorem wykwalifikowanej kadry medycznej wykonywanych jest ponad 60 rodzajów zabiegów: hydroterapeutycznych, fizykoterapeutycznych, kinezyterapeutycznych, laserowych, masaży różnego typu.



Uzdrowisko Busko-Zdrój



Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.
ul. F. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko Zdrój
tel. 041 370 32 00, tel./fax. 041 378 41 54
www.uzdrowiskobusko.pl

SANATORIUM „MARCONI”

W sercu buskiego parku zdrojowego, w budynku dawnych „Łazienek” wybudowanych w 1836 roku przez słynnego architekta pochodzenia włoskiego Henryka Marcconiego, mieści się obecnie Sanatorium „Marconi”. Obiekt dysponuje 170 miejscami w 1 i 2-osobowych pokojach i apartamentach o wysokim standardzie oraz bazą zabiegową. W holu głównym budynku znajduje się pijalnia wód, tuż za nią sala koncertowa, w której odbywają się występy wybitnych artystów z kraju i zagranicy, prezentujących różnorodną muzykę, od klasycznej poprzez współczesną, ludową, rozrywkową, poezję śpiewaną, aż do utworów satyrycznych. Tradycją stały się również koncerty orkiestry zdrojowej, umilającej dźwiękami muzyki pobyt kuracjuszy. Sanatorium „Marconi” jest wizytówką miasta i uzdrowiska.

KĄPIEL JODKOWO-BROMKOWA - kąpiel w solance jodkowo-bromkowej w mini basenie z hydromasażem ma niezwykle kojące i relaksujące działanie. Silny masaż wodno-powietrzny zbawiennie działa nie tylko na przewlekłe zwyrodnieniowe choroby stawów, ale również korzystnie wpływa na narząd ruchu, narządy wewnętrzne, rozluźnienie mięśni, drogi oddechowe, skórę. Poprawia krążenie krwi, uspokaja i pomaga w walce ze stresem. Jednorazowo może z niej korzystać do 6 osób.



Sanatorium Marconi

MINI TĘŻNIA SOLANKOWA W SANATORIUM „MARCONI”

Roztwór solanki jodkowo-bromkowej doprowadzony jest na szczyt tężni i spływając w dół po gałęziach tarniny, paruje. Wówczas wokół tężni powstaje specyficzny mikroklimat zbliżony do nadmorskiego tworząc lecznicze inhalatorium. Tężnia pełni rolę naturalnego inhalatorium jodowego.

HYDRO-JET – masaż mechaniczny całego ciała na łóżku wodnym. Ma działanie regeneracyjne, rozluźniające i odprężające. Powoduje korzystne zmiany w metabolizmie komórek mięśniowych, daje odczucie komfortu psychicznego.



Sanatorium „Marconi” - Centralna Rezerwacja
Park Zdrojowy, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 31 51, 041 370 31 52, fax. 041 370 30 50
www.uzdrowiskobusko.pl
e-mail: rezerwacja@ubz.pl

SZPITAL UZDROWISKOWY „OBLĘGOREK”



Szpital Uzdrowiskowy Oblęgorek

Szpital Uzdrowiskowy „Oblęgorek” mieści się w pięknym, zabytkowym obiekcie wybudowanym w 1903 roku. Leczy się tu pacjentów ze schorzeniami skóry. Szpital posiada bazę zabiegową z najnowocześniejszym w kraju sprzętem i aparaturą do fototerapii, czyli światłolecznictwa.

Nazwa „Oblęgorek” pochodzi od miejscowości Oblęgorek koło Kielc i związana jest z otrzymaniem przez Henryka Sienkiewicza od narodu polskiego pałacyku z majątkiem ziemskim w tej miejscowości.



Szpital Uzdrowiskowy „Oblęgorek”
ul. 1-go Maja 19, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 33 32

SPECJALISTYCZNY SZPITAL REHABILITACJNO-ORTOPEDYCZNY „GÓRKA”

Szpital „Górka” jest nowoczesną i wszechstronnie wyposażoną w najnowsze urządzenia medyczne placówką dla dzieci i dorosłych, z wysoko wykwalifikowaną kadrą posiadającą długoletnie doświadczenie w zawodzie.

Oferujemy zabiegi endoprotezoplastyki stawu kolanowego i biodra. Udzielamy świadczeń w ramach umowy z NFZ jak i na zasadach odpłatności przez pacjenta. Leczymy pacjentów z mózgowym porażeniem dziecięcym. Placówka jest liderem w Polsce leczeniu tego schorzenia. W Szpitalu udzielane są świadczenia kompleksowo, po zabiegach pacjenci na miejscu mają do dyspozycji w pełni profesjonalną rehabilitację. Zajmujemy się też takimi zabiegami jak; usuwanie przykurczów stawów, wydłużanie, skracanie i przeszczepianie mięśni, korygowanie osi kończyn, wydłużanie i skracanie kości. Operujemy skrzywienia kręgosłupa, wadliwie ukształtowanie klatki piersiowej (kurza, lejkowata), wrodzone zwichnięcia stawów biodrowych, wrodzone stopy końsko-szpotałe i płasko-koślawe. Leczone są też stany po zapaleniach kości oraz wadliwie wygojone złamania.



Specjalistyczny Szpital Rehabilitacyjno-Ortopedyczny Górka



Specjalistyczny Szpital Rehabilitacyjno-Ortopedyczny „GÓRKA”
ul. Starkiewicza 1, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 34 00, 041 370 34 51, 041 370 34 20, fax. 041 378 14 47
www.szpitalgorka.pl

SZPITAL UZDROWISKOWY „KRYSTYNA”

Stanowi nowoczesny ośrodek kompleksowej rehabilitacji przystosowany dla osób niepełnosprawnych. W szpitalu funkcjonują 4 oddziały reumatologiczny, neurologiczny, oddział rehabilitacji narządu ruchu i kardiologiczny. Dodatkowo funkcjonuje 4-lóżkowy Pododdział Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego - sala klimatyzowana - z całodobową opieką pielęgniarsko-lekarską.

Przy sanatorium „Krystyna” funkcjonuje zakład przyrodolecznicy oferujący 40 rodzajów zabiegów, basen rehabilitacyjny, nowoczesne studio muzykoterapii i relaksacji.

W obiekcie znajduje się również biblioteka uzdrowskowa i kawiarenka.



Szpital Uzdrowski „Krystyna”
ul. Rzewuskiego 3, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 32 00

SANATORIUM „MIKOŁAJ”

Budynek sanatorium Mikołaj powstał w 1837 r. na szczycie „Byczej Góry”. Wybudowano go wg. projektu Jakuba Gaya a powstał dzięki darowi cara Mikołaja I dla kuracjuszy. Sanatorium Mikołaj posiada zakład przyrodolecznicy, w którym oferowanych jest 16 rodzajów zabiegów w zakresie rehabilitacji narządu ruchu.

Wykonuje się tu m.in. masaż klasyczny, masaż wibracyjny, krioterapię, hydromasaż, kąpiele perełkowe, gimnastykę indywidualną, hydro-jet oraz zabiegi z wykorzystaniem pola elektromagnetycznego. Obiekt posiada również ofertę dla pacjentów komercyjnych.



Sanatorium „Mikołaj”
ul. 1 – go Maja 3, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 32 26

Pozostałe obiekty „Uzdrowiska Busko – Zdrój” S.A. to:

SANATORIUM MIKOŁAJ II



ul. 12-go Stycznia 2, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 25 66, 041 378 39 13

SANATORIUM „WILLA ZIELONA”



ul. 1-go Maja 39, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 32 73



Gimnastyka w basenie

Pozostałe buskie sanatoria:

SANATORIUM „WŁÓKNIARZ”

Sanatorium „Włókniarz” usytuowane jest w strefie uzdrowiskowej Buska-Zdroju, w otoczeniu zieleni przyległego parku. Oferuje szeroką gamę zabiegów leczniczych i upiększających, wykorzystujących bogate zasoby naturalnej wody siarczkowo-siarkowodorowej słonej oraz borowiny. Są to m.in.: kąpiele siarczkowe, kąpiele kwasowęglowe, kąpiele czterokomorowe, zawijania borowinowe, różne rodzaje masaży, basen rehabilitacyjny, hydro-jet, krioterapię i wiele innych.

Oprócz zabiegów typowo leczniczych funkcjonujący na terenie obiektu Aqua Salon oferuje rewelacyjne zabiegi typu wellness i SPA. Świetne efekty dają zabiegi odchudzające przy wykorzystaniu urządzenia Power Slim połączone z różnego rodzaju masażami.

Dużą popularnością, szczególnie wśród pań cieszą się zabiegi w kapsule młodości SPA, czyli masaże wodne i powietrzne z dodatkami emulsji z borowiny oraz błota z morsa martwego.



POWER SLIM – to urządzenie pozwalające na wszechstronne i kompleksowe wykorzystanie energii podczerwieni wraz z zabiegami elektrostymulacji w szerokim spektrum zabiegów leczniczych oraz dodatkowo w zakresie odchudzania, kształtowania sylwetki, redukcji cellulitu.

Nowością są też relaksujące kąpiele piwne w jacuzzi, usuwające stres i zmęczenie, pomocne w leczeniu trądziku oraz nieczystościach i infekcjach grzybiczych skóry.

Kąpiel piwna jest idealna dla wszystkich rodzajów skóry – odmładza ją i oczyszcza. Skóra staje się gładka, delikatna, miękka i zregenerowana.

To tylko niektóre z zabiegów oferowanych przez sanatorium „Włókniarz”, dodamy tylko, że można tu również korzystać z sauny, grotty solnej czy poćwiczyć przy użyciu specjalnych łóżek typu „SLENDER LIFE”.



Sanatorium „Włókniarz”
ul. Rokosza 1, 28–100 Busko-Zdrój
tel. 041 370 70 70, fax. 041 378 10 18
www.wlokniarz.pl

SANATORIUM „NIDA-ZDRÓJ”

Do znajdującego się w centrum uzdrowiska, na terenie własnego parku rekreacyjno-wypoczynkowego sanatorium Nida-Zdrój, przybywają kuracjusze z chorobami narządu ruchu, reumatycznymi, chorobami układu nerwowego czy też skóry. Znajdujący się na terenie kompleksu Zakład Przyrodoleczniczy oferuje szereg zabiegów poprawiających znacznie stan zdrowia swoich pacjentów. Pozostający pod stałą opieką lekarzy specjalistów kuracjusze poddawani są m.in. kąpiele siarczkowej, masażom wibracyjnym i podwodnym, inhalacjom, gimnastyce leczniczej w basenie, krioterapii czy też okładom borowinowym. Wszystkie zabiegi mają na celu poprawę stanu fizycznego chorego. Pomocna w rekonwalescencji jest także sanatoryjna kuchnia przygotowująca smaczne posiłki oraz oferująca diety dla danego schorzenia. Po generalnym remoncie, świetnie wyposażone sanatorium dysponuje pokojami 1 i 2-osobowymi z pełnym węzłem sanitarnym, telewizją i telefonem. Jest także obiektem architektonicznie przystosowanym dla osób niepełnosprawnych. *„Zdrowie masz tylko jedno – warto więc zainwestować”* i pojawić się w Nidzie-Zdrój.



Kriosauna



Sanatorium „Nida-Zdrój”
ul. Rzewuskiego 9, 28–100 Busko-Zdrój,
tel. 041 378 24 91-3, fax. 041 378 37 72
www.sanatorium-nida.pl www.sanatorium-nida.eu

KRIOTERAPIA – czyli leczenie zimnem. Polega na miejscowym obniżeniu temperatury tkanek za pomocą oziębionych par azotu o temperaturze – 160^o C. Zabieg trwa 1-3 minuty i ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, zmniejsza obrzęki i poprawia ruchomość stawów.

21. WOJSKOWY SZPITAL UZDROWISKOWO-REHABILITACYJNY

21. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny SP ZOZ w Busku-Zdroju świadczy usługi w zakresie kompleksowej rehabilitacji i leczenia uzdrawiskowego. Zasada ta opiera się na stosowaniu w jednym miejscu i czasie zabiegów balneologicznych, leczenia ruchem oraz bogatej gamy zabiegów fizykoterapeutycznych. Takie skojarzenie zabiegów oraz specyficzne właściwości buskich wód siarczkowych, mikroklimatu Buska-Zdroju, zapewniają szybki powrót do zdrowia, sprawności ruchowej oraz pełnej aktywności zawodowej leczonych u nas pacjentów.

Głównym wskazaniem do rehabilitacji w 21. WSzU-R są przebyte operacje na narządzie ruchu, zespoły pourazowe, zespoły bólowe kręgosłupa i stawów obwodowych.

Specyfiką 21. WSzU-R jest profesjonalne leczenie ruchem. W indywidualnej pracy z pacjentem zespół doświadczonych rehabilitantów wykorzystuje międzynarodowe metody leczenia ruchem: McKenziego, PNF, S-E-T, BMS oraz własne zestawy ćwiczeń wypracowane na bazie doświadczeń zdobytych w trakcie ponad 70 lat istnienia Szpitala.

Pacjent mieszka, korzysta z zabiegów i żywienia w jednym kompleksie budynków, bez konieczności wychodzenia na zewnątrz.

Do dyspozycji Gości Szpital posiada: parking, własny park ze ścieżką zdrowia, miejsce na imprezy plenerowo-rekreacyjne, wypożyczalnię rowerów oraz kijków do Nordic Walking, dostęp do internetu, gabinet kosmetyczno-fryzjerski.

Posiada również solarium, gabinet stomatologiczny, bibliotekę z bogatym księgozbiorem, kaplicę.



21. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny
ul. F. Rzewuskiego 8, 28-100 Busko-Zdrój
Informacja i rezerwacja miejsc pełnopłatnych:
tel. 041 378 03 85, e-mail: rezerwacja@21wszur.pl
tel. recepcji, centrali: 041 378 24 17, www.21wszur.pl



21. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny z lotu ptaka

SANATORIUM & HOTEL „SŁOWACKI” SPA ***

Wyposażony w 11 pokoi jednoosobowych, 27 pokoi dwuosobowych, 6 pokoi rodzinnych oraz 2 komfortowo urządzone apartamenty obiekt hotelowo-sanatoryjny, zaprasza wszystkich tych, którzy mają problemy m.in. z zeszywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa, reumatoidalnym zapaleniem stawów, chorobami zwyrodnieniowymi stawów biodrowych, kolanowych i kręgosłupa, osteoporozą, a także z chorobami skóry. Wszystkie proponowane przez sanatorium zabiegi, poprawiające zdrowie i kondycję kuracjuszy, dobierane są indywidualnie, co daje gwarancję długotrwałych efektów. W sanatorium wykonywane są kąpiele siarczkowe, w zawieszinie borowinowej, kwasowęglowe, różne formy masażu, zabiegi z zakresu hy-



Bicze wodne

SPA – tłumaczy się jako „zdrowy przez wodę” od łacińskiego zwrotu „Sanus per aquam”. Obecnie SPA postrzegane jest jako idealny sposób na zregenerowanie sił zarówno fizycznych jak i psychicznych, poprawę zdrowia i kondycji organizmu, odstresowanie się po tygodniu ciężkiej pracy, pomoc w walce z cellulitem, nadwagą, upływającym czasem, poprawę stanu naszej skóry.



Bicze wodne

droterapii, kinezyterapii i fizykoterapii. Sanatorium dodatkowo oferuje usługi kosmetyczne i fryzjerskie w Studiu Pielęgnacji Urody oraz zabiegi SPA. Ponadto pobyt w kawiarni i restauracji z danciem, ogrodzie czy też altanie, w której można urządzić grilla, z pewnością stanowią będą porcją dodatkowego relaksu.



Sanatorium & Hotel „Słowacki” SPA ***
ul. 1-go Maja 33, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 78 79, 041 370 80 95,
041 370 80 96
www.slowacki.busko.pl

WILLA „NATURA”

Zakład założony został w 1990 roku przez lekarzy specjalistów Jadwigę (lekarz specjalista dermatolog, specjalista dermatologii estetycznej, kosmetologii lekarskiej, akupunktury) i Jerzego (dr nauk medycznych, uznany w Polsce specjalista rehabilitacji chorób narządu ruchu) Stodolnych. Pobyt w Willi „Natura” to wyjątkowe połączenie specjalistycznej opieki z indywidualnie dostosowanym programem rehabilitacji, fizykoterapii oraz dermatologii estetycznej mającej na celu poprawę defektów i regenerację stanu urody. Specjalnością ośrodka są programy rehabilitacyjne dla osób z chorobami kręgosłupa, stawów barkowych, biodrowych, układu mięśniowego, z bólami głowy z możliwie szerokim zastosowaniem metod terapii manualnej (mobilizacje i manipulacje kręgosłupowe, igłoterapia, relaksacja mięśni). Leczenie przebiega w komfortowych i niepowtarzalnych wnętrzach Willi, w iście kameralnym gronie, bowiem w ośrodku jednocześnie może przebywać nie więcej niż 10-12 osób. Ośrodek proponuje m.in. turnusy „Kręgosłup po operacji”, „Chore kolano”, „Bolesny bark”, „NATURA dla figury” czy „NATURA dla urody”, a Państwo Stodolni sprawią, że poczujecie się lepiej.



Zakład Leczniczko-Rehabilitacyjny „Natura”
ul. Chopina 9, 28-100 Busko-Zdrój
tel./fax. 041 378 70 56
www.natura.med.pl

IGŁOTERAPIA – metoda leczenia bólu w tkankach okołostawowych poprzez wyszukanie i następnie nakłucie igłą lekarską miejsc i punktów nadwrażliwych na ucisk. Znakomicie usuwa miejscowe dolegliwości towarzyszące chorobom układu ruchu.



Zabiegi upiększające

SANATORIUM „RAFAŁ”

W sanatorium położonym na terenie parku zdrojowego, leczy się przede wszystkim choroby narządów ruchu: reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenia stawów kręgosłupa, zwyrodnienia stawów, dyskopatie, stany pooperacyjne wypadania dysku, choroby obwodowego układu nerwowego, niektóre choroby kobiece. Stosuje się tu kąpiele siarczkowe, kwasowęglowe, perełkowe i czterokomorowe, masaże: wirowy, podwodny, klasyczny i wibracyjny, natryski, bicze szkockie, zabiegi na bazie borowiny, inhalacje i inne.



Sanatorium „Rafał”
ul. Topolowa 2, 28–100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 39 68, 041 378 21 62, fax. 041 378 42 20
www.rafał.busko.com.pl

SANTORIUM „ASTORIA”



W parku zdrojowym

Sanatorium Astoria to nowoczesny obiekt posiadający 120 miejsc sanatoryjnych. Odbywają się tu kąpiele - siarczkowe, borowinowe, kwasowęglowe, zawijania borowinowe, hydromasaże, kąpiele ozonowo-perełkowe, masaż klasyczny i wibracyjny, zabiegi w oparciu o prąd impulsowy, interferencyjny, ultradźwięki, magnetronik, krioterapia, inhalacje, gimnastyka i wiele innych.



Sanatorium „Astoria”
ul. Starkiewicza 19, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 80 67
www.astoria.tbu.pl

UZDROWISKO SOLEC-ZDRÓJ SP. Z O.O.

Uzdrowisko Solec-Zdrój znajduje się w małowniczej miejscowości Solec-Zdrój w woj. świętokrzyskim, na terenie pięknego Parku Zdrojowego. Miejscowość usytuowana jest 3 km od trasy Sandomierz – Kraków, 20 km od Buska-Zdroju, 70 km od Kielc i 90 km od Krakowa.

Najcenniejszym bogactwem naturalnym Uzdrowiska i podstawą kuracji są wody lecznicze pozyskiwane kilkoma odwiertami z głębokości ok. 170 m. Są to solanki siarczkowe, zawierające jony siarczkowe i wielosiarczkowe, a ponadto jony chlorkowe, bromkowe, jodkowe, borowe oraz wiele innych pierwiastków, jak: wapń, magnez, lit, żelazo, stront, selen, mangan, o słonym smaku i charakterystycznym zapachu siarkowodoru.

Wykorzystywana do leczenia woda siarczkowa posiada stężenie jonów siarczkowych na poziomie 103 mg/litr. Leczone są tu takie schorzenia jak: reumatoidalne zapalenia oraz zwyrodnienia stawów, zeszywniające zapalenia stawów kręgosłupa, gościec tkanek miękkich, stany pourazowe, dyskopatie, zapalenie korzonków nerwowych, nerwobóle, dna moczanowa, choroby skóry, choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia, zatrucia metalami ciężkimi i osteoporoza.



Park Zdrojowy w Solcu - Zdroju



Uzdrowisko Solec-Zdrój Sp. z o.o.
ul. 1 Maja 1, 28-131 Solec-Zdrój
tel./fax: 041 377 60 17, 377 60 61
377 63 90, 377 67 19, 377 67 22, 377 60 25
www.uzdrowiskosolec.pl

Do podstawowych zabiegów udzielanych w Uzdrawisku należą: kąpiele siarczkowe i kwasowęglowe oraz zawijanie w borowinę. Jest też cała gama zabiegów uzupełniających, począwszy od różnego rodzaju masażu i kąpeli po zabiegi wykorzystujące pole elektromagnetyczne.

W skład uzdrawiska wchodzi zabytkowe obiekty:

- **Łazienki** wybudowane w latach 1922-1926 i utrzymany jest w stylu klasycystycznym;
- **Sanatorium „Jasna”**, którego budynek powstał ok. 1910 roku według projektu architekta J. Heuricha;
- **Willa „Prus”** zaprojektowana przez architekta J. Heuricha, wzniesiony po 1910 roku;
- **Sanatorium „Świt”** (dawniej „Hotel”) – zbudowany w 1918 roku;
- **Willa „Irena”** - obiekt zaprojektowany przez architekta J. Heuricha, wybudowany w 1911 roku.
- **Fizykoterapia** - budynek powstał w II połowie XX wieku. Wykonywane są tutaj zabiegi kinezyterapii, masaże oraz pełna gama zabiegów z zakresu elektroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa i peloidoterapii.
- **Biuro Obsługi Klienta** - pawilon parkowy, wzniesiony w 1910 roku, zaprojektowany przez architekta J. Heuricha.



Łazienki Zdrojowe w Solcu - Zdroju

„MALINOWY ZDRÓJ” HOTEL MEDICAL SPA ***



Zabiegi w Malinowym Zdroju

nia, bilard, hala gimnastyczna, korty tenisowe. Największym bogactwem hotelu jest woda siarczkowa o stężeniu 900 mg/l. Jest to najsilniejsza tego typu woda na świecie. Fachowa opieka lekarska, indywidualny dobór zabiegów stosownie do rodzaju schorzenia, wieku i stanu zdrowia pacjenta, a dodatkowo szeroki wachlarz usług upiększających, propozycji aktywnego wypoczynku i rekreacji z pewnością przywrócą harmonię między ciałem a umysłem, poprawią kondycję i obdarzą dobrym samopoczuciem i zdrowiem.

„Pobyty leczniczo-rehabilitacyjne”, „VIP-antystres”, „Odnowa w Medical SPA”, „Dobra energia”, „Kręgosłup w potrzebie”, „Odrodzenie” czy też „W Malinowym Raju”, to zaledwie część pakietów przeznaczonych dla osób chcących kompleksowo zadbać o swoje zdrowie, ciało, twarz, spragnionych regeneracji, odnowy, a także chcących „naładować akumulatory”. Malinowy Zdrój to bardzo nowoczesny obiekt z Centrum Rehabilitacji oraz Wellness & SPA, oferujący pobyty w 15 pokojach jednoosobowych, 87 pokojach dwuosobowych oraz 3 komfortowo wyposażonych apartamentach. Do dyspozycji gości są m.in.: kryty basen z hydromasażami, sauny, wanny jacuzzi, mini golf, kręgiel-

Wellness - filozofię Wellness stworzył amerykański lekarz Halbert Dunn w 1959r. W swojej teorii połączył on dwa pojęcia: fitness i dobrego samopoczucia. Twierdził, że ciało i umysł powinny pozostać w równowadze. W latach 80-tych wellness utożsamiano z bardzo dynamicznie rozwijającym się ruchem fitness. Ludzie zaczęli zwracać szczególną uwagę na swój wygląd. Atrakcyjny wygląd i dobra kondycja fizyczna stały się bowiem synonimem sukcesu. Dziś wellness to znacznie więcej niż tylko fitness, to styl życia, który ma zapewnić dobre samopoczucie, doprowadzić do harmonii pomiędzy ciałem, duchem i umysłem. Wellness uwzględnia psychologiczne, emocjonalne, intelektualne, towarzyskie, finansowe i fizyczne potrzeby człowieka.



„Malinowy Zdrój” Hotel Medical SPA***
ul. Leśna 7, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 041 370 40 00 do 05, fax. 041 370 40 13
www.malinowyzdroj.pl

ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM REHABILITACJI W CZARNIECKIEJ GÓRZE

12 km od Końskich, 2 km od Stąporkowa, nad rzeką Czarną, wśród lasów leży Czarniecka Góra, miejscowość o idealnych warunkach klimatycznych do leczenia i wypoczynku. Pierwsze sanatorium przyrodolecznicze powstało w 1891 roku. Misją obecnie funkcjonującego się tu Świętokrzyskiego Centrum Rehabilitacji jest „*niemożliwe uczynić możliwym*”. Ośrodek zapewnia stałą opiekę i szereg usług rehabilitacyjnych z użyciem nowoczesnej aparatury w zakresie elektrolecznictwa, magneto- i laseroterapii, krioterapii, hydroterapii, hipnoterapii, terapii zajęciowej i terapii wodnej. Świadczenia wykonywane są w zakresie kompleksowej rehabilitacji pacjentów (głównie dzieci) z schorzeniami narządu ruchu o etiologii neurologicznej, ortopedycznej, urazowej i reumatologicznej. Do dyspozycji pacjentów jest kryta pływalnia, której atutem jest woda basenowa uzdatniana poprzez proces ozonowania, sauna fińska (sucha i mokra), jacuzzi. Centrum Rehabilitacyjne należy do grona „Motylkowych szpitali” i posiada tytuł „Placówka Przyjazna Dziecku”.

HIPOTERAPIA - stanowi jedną z metod rehabilitacji osób niepełnosprawnych, a swoją specyfikację zawdzięcza koniowi biorącemu udział w terapii. To właśnie obecność konia - „współterapeuty” - sprawia, że jest to wyjątkowa i niepowtarzalna metoda terapeutyczna dająca zupełnie nowe i niespotykane w innych terapiach możliwości. Jest ona jednak ściśle powiązana z innymi metodami rehabilitacyjnymi i terapeutycznymi i w pełni korzysta z ich dorobku.



Hipoterapia



Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze
Czarniecka Góra 43, 26-220 Stąporków
tel. 041 374 11 63, faks 041 374 11 62
www.rehabilitacjascr.pl

INSTYTUT SPA & BEAUTY W KIELCACH

Instytut SPA&Beauty to wyjątkowe miejsce o niepowtarzalnym klimacie, usytuowany w hotelu Kongresowym w Kielcach.

Jest tu jacuzzi i kapsuła SPA, sauna fińska i sauna na podczerwień oraz inne specjalistyczne urządzenia wykorzystywane w zabiegach.

Masaże, które są tu oferowane, czerpią swoje wzorce z najbardziej skutecznych zabiegów tego typu na świecie, łącząc elementy kilku azjatyckich technik, m.in. Ayurwedy, chińskiej akupresury oraz charakterystycznego dla wyspy Bali masażu odprężającego. Instytut w swojej ofercie posiada m. in.: masaże balijskie, aromaterapeutyczne, modelujące sylwetkę, masaże gorącymi kamieniami bazaltowymi, masaże bańkami chińskimi, refleksoterapię, drenaż limfatyczny oraz masaże sportowe.

Wykwalifikowana kadra zadba o dobre samopoczucie klientów i wygląd na każdej płaszczyźnie: począwszy od profesjonalnych konsultacji z zakresu pielęgnacji twarzy, pielęgnacji ciała, diety, pielęgnacji dłoni i stóp, do obszernej oferty zabiegów z każdej w/w dziedziny, opartych o najlepsze preparaty (Pevonia Botanica, Skin Jet) oraz najnowocześniejsze urządzenia na rynku.

Na terenie Instytutu dostępne są bezpłatnie: szlafroki, ręczniki, klapki i bielizna jednorazowa.



Zabieg na stopy



Instytut SPA & Beauty
al. Solidarności 34, 25-323 Kielce
tel. 041 332 64 74, kom. 0 604 778 478
www.spakielce.pl

SALON BENESSERE BEAUTY & SPA AGATA BIEŃKOWSKA W KIELCACH

Oferta salonu obejmuje szereg zabiegów pielęgnacyjnych na twarz i ciało oraz zabiegi specjalistyczne m. in. IPL i biopton – czyli leczenie światłem, body detox, proslim gold i aerofat – rewelacyjne zabiegi wyszczuplające oraz mikrodermabrazje.



Salon Benessere Beauty & Spa Agata Bieńkowska w Kielcach
ul. Duża 20, 02-304 Kielce
tel. 041 344 44 41

STUDIO KOSMETYCZNE "VENUS" W KIELCACH

Instytut Kosmetyczny Venus to autoryzowany salon francuskiej firmy kosmetycznej Thalgo. Wykonywane są tu zabiegi pozwalające zachować dobrą figurę, cieszyć się zdrowiem i kształtować pozytywny obraz ducha i ciała. Oferta Instytutu obejmuje m. in. pielęgnację twarzy, ciała, dłoni, stóp jak również masaże klasyczne i lecznicze gorącymi kamieniami i stemplami, refleksologię, masaż Mauri, masaż Ayurwedy i świecowanie uszów. W Instytucie wykonywana jest mezoterapia igłowa twarzy i ciała oraz wypełnianie zmarszczek. Profesjonalnie wykonany makijaż permanentny, poprawi samopoczucie, wielu Pań natomiast dla Panów przygotowany jest specjalny zabieg z eliksirem młodości.



Studio Kosmetyczne „Venus” w Kielcach
Plenty 16 C, 25-502 Kielce
Tel. 041 368 46 11, 691 758 306

ROK STYL STUDIO W KIELCACH

W ofercie gabinetu znajdują się m. in.: masaże gorącą czekoladą i gorącymi kamieniami, rewelacyjne zabiegi modelujące sylwetkę i rehabilitacyjne jedynym w Kielcach urządzeniem Starvac Sp2, zabiegi pielęgnacyjne twarzy i ciała, odprężające masaże, pielęgnacja dłoni i stóp, makijaż, wizaż oraz usługi fryzjerskie.



Rok Styl Studio w Kielcach
ul. Grenadierów 8, Kielce
tel. 041 361 50 00, 508 375 515

OŚRODEK REHABILITACYJNO- WYPOCZYNKOWY W CEDZYNIE K. KIELC

W ośrodku organizowane są turnusy rehabilitacyjne ogólno-usprawniające z programem rekreacyjno-wypoczynkowym dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu ruchu oraz ze schorzeniami układu krążenia. Stosuje się tu różnego rodzaju zabiegi z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii oraz zabiegi odnowy biologicznej.



Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy
Hotel "Echo" w Cedzynie, 25-900 Kielce
tel./fax 041 302 21 07, 041 302 21 08,
www.hotelecho.oit.pl

CLUB WELLNESS W STARACHOWICACH



Zabiegi pielęgnacyjne

W Hotelu Europa działa Club Wellness – miejsce gdzie można odpocząć po uciążliwej podróży, stresującym spotkaniu biznesowym czy zrelaksować się po całodziennym szkoleniu.

Do dyspozycji gości udostępniono najnowocześniejszy

sprzęt: kapsułę SPA, w której odbywają się zabiegi odmładzające i wyszczuplające, saunę fińską i jacuzzi.

W ofercie Clubu są też masaże relaksacyjne oraz szereg zabiegów na ciało i twarz - dla Pań i Panów. Stosuje się tu kosmetyki Thal'ion.



Club Wellness w Starachowicach
Hotel Europa
ul. Radomska 76a, 27-200 Starachowice
tel. 41 276 78 03
www.europa-hotel.pl

ODNOWA BIOLOGICZNA I REHABILITACJA W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM

Dział Odnowy Biologicznej i Rehabilitacji oferuje zabiegi z zakresu hydroterapii, kinezyterapii, fizykoterapii, krioterapii miejscowej i ogólnoustrojowej oraz światłoterapii. Działa tu też sauna i siłownia. Oferta obejmuje blisko 120 rodzajów różnorodnych zabiegów i zajęć w tym różne rodzaje aerobiku.

Centrum posiada doskonały sprzęt i fachowców do wykonywania zabiegów z zakresu laseroterapii, magnoterapii, elektroterapii, masażu klasycznego, solux, bioptron. Można tu także wykonać badania diagnostyczne, czyli badanie EKG i pomiar ciśnienia tętniczego krwi.



Oddział Odnowy Biologicznej i Rehabilitacji
Pływalnia Rawszczyzna
ul. Mickiewicza 32
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
tel. 041 2674110; 041 2674111

RELAKSACYJNO-KONTEMPLACYJNE CENTRUM TERAPEUTCZNE W RYTWIANACH

Pokamedulski klasztor w Rytwianach posiada ciekawą ofertę dla tych, którzy potrzebują samotności, kontemplacji i wyciszenia od zgiełku dnia codziennego – słowem dla zapracowanego biznesmena. Propozycja ta bazuje na kamedulskiej regule, opartej na trzech podstawowych filarach: milczenie, kontemplacja, samotność.

W nawiązaniu do tej kamedulskiej tradycji tworzona jest terapia SPeS (salus per silentium - zdrowie przez ciszę)- obejmująca troską całego człowieka - połączenie odnowy fizycznej z odnową duchową.

Program *SpeS* został skonstruowany przez zespół specjalistów z zakresu psychologii, duchowości i fizjoterapii. Optymalnego doboru form terapii, dopasowanych do indywidualnych możliwości i potrzeb naszych gości, dokonuje się po wstępnej rozmowie z psychologiem. Formy terapii jakie zawarte są w ramach turnusu „*SpeS*” to min. ergoterapia, arteterapia oraz terapia ruchem. Goście mogą też skorzystać z sauny, siłowni, bądź sali masażu.

Pokamedulski erem w Rytwianach jest obecnie jedynym, powszechnie dostępnym tego typu klasztorem w Polsce, który zachował się w stanie najbardziej zbliżonym do pierwotnej, siedemnastowiecznej formy. Odwiedzenie tego miejsca daje niepowtarzalną szansę odczucia klimatu i atmosfery autentycznej, kamedulskiej pustelni.



Relaksacyjno-Kontemplacyjne Centrum Terapeutyczne w Rytwianach
“Pustelnia Złotego Lasu” w Rytwianach
28-236 Rytwiany, ul. Klasztorna 25
tel/fax: 015 864 77 95
www.pustelnia.com.pl

Informacje praktyczne

Dojazd do Buska i Solca-Zdroju

Najbliższe lotnisko międzynarodowe znajduje się w Krakowie – odległość ok. 90 km.

Odległość Buska-Zdroju od większych aglomeracji:
Kielce (48 km), Kraków (90 km), Warszawa (220 km),
Katowice (160 km), Tarnów (70 km), Rzeszów (150 km).

Komunikacja

Przedsiębiorstwo Komunikacji Samochodowej
w Busku-Zdroju SA
ul. Boh. Warszawy 118, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 35 17 (informacja czynna całą dobę)
Informacja / kasa biletowa przy ul. Poprzecznej
(przystanek „Centrum” na starym dworcu)
tel. 041 370 12 99 w godz. 8.00 - 16.00
www.pks-busko.com.pl

Informacja turystyczna:

Punkt Informacji Turystycznej (Hotel „Pod Świerkiem”)
ul. Waryńskiego 38, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 14 64, 370 86 50-5, faks 041 378 28 54

Centrum Informacji Turystycznej Poniedziału w Pińczowie
ul. Piłsudskiego 2, tel./faks 041 357 24 72 tel. 041 357 54 04,
www.muzeumitpinczow.eu

Centrum Informacji Turystycznej - Buskie Samorządowe
Centrum Kultury
ul. Mickiewicza 22, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 23 19

Punkt Informacji Turystycznej - Pałac Wielopolskich
Chroberz, 28-425 Złota
tel. 519 145 533

Noclegi (obiekty wybrane):

Busko-Zdrój

Hotel „Gromada” **
ul. Waryńskiego 10, 28–100 Busko-Zdrój
tel./faks 041 378 30 01 do 4
www.hotelgromada.busko.com.pl

Hotel „Pod Świerkiem” *
ul. Waryńskiego 38, 28–100 Busko-Zdrój
tel./faks 041 378 28 54, 378 14 64
www.hotelura.realnet.pl

Pensjonat „Zamek Dersława” ***
ul. Mickiewicza 18, 28-100 Busko-Zdrój
tel./faks. 041 378 85 47
www.derslaw.busko.com.pl

Buskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „Relax”
Siesławice 193, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 47 68, 0 608 496 163
www.umig.busko.pl

Willa „Honoratka”
ul. Słoneczna 10, 28–100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 33 73
www.willahonoratka.tbu.pl

Solec-Zdrój

Pensjonat Uzdrowski „Solanna” ***
ul. 1-go Maja 10, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 041 377 61 80, 0 609 734 999
<http://solanna.com.pl>

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Krystyna”
ul. Krakowska 7, 28–131 Solec-Zdrój
tel. 041 377 61 45

Ośrodek Wypoczynkowo-Kolonijny
ul. Szkolna 2, 28–131 Solec-Zdrój
tel. 041 377 61 16
Willa Alina
ul. 1 Maja 5, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 041 377 62 22
www.willa-alina.of.pl

Stowarzyszenie Agroturystyczne Gminy Solec-Zdrój
„Źródło Zdrowia”
siedziba przy Gminnym Centrum Kultury
ul. Partyzantów 8a, 28-131 Solec-Zdrój
tel. prezes 041 3776159, kom. 0 514855910

Gastronomia (wybrane obiekty):

Busko-Zdrój

Restauracja GOŚCINIEC w Zamku Dersława
Al. Mickiewicza 18, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 85 47

Restauracja w Sanatorium „Słowacki”
ul. 1-go Maja 33, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 78 79

Restauracja w Pensjonacie „Sanato”
ul. 1-go Maja 29, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 19 48

Restauracja „Pod Świerkiem”
ul. Waryńskiego 38, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 14 64

Restauracja RETRO
ul. Kościuski 60, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 510 193 339

Cafe „Śnieżka”
ul. Mickiewicza 2A, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 14 88

Klub „Piwniczka” przy Sanatorium „Nida Zdrój”
ul. Rzewuskiego 9, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 24 91

Pizzeria Corleone
ul. Mickiewicza 9, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 19 25

Pub „105”
Pl. Zwycięstwa 8, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 378 37 84

Zajazd PANAMA (droga na Chmielnik)

Skorzów 63, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 041 376 13 12
www.panama.pl

Solec-Zdrój

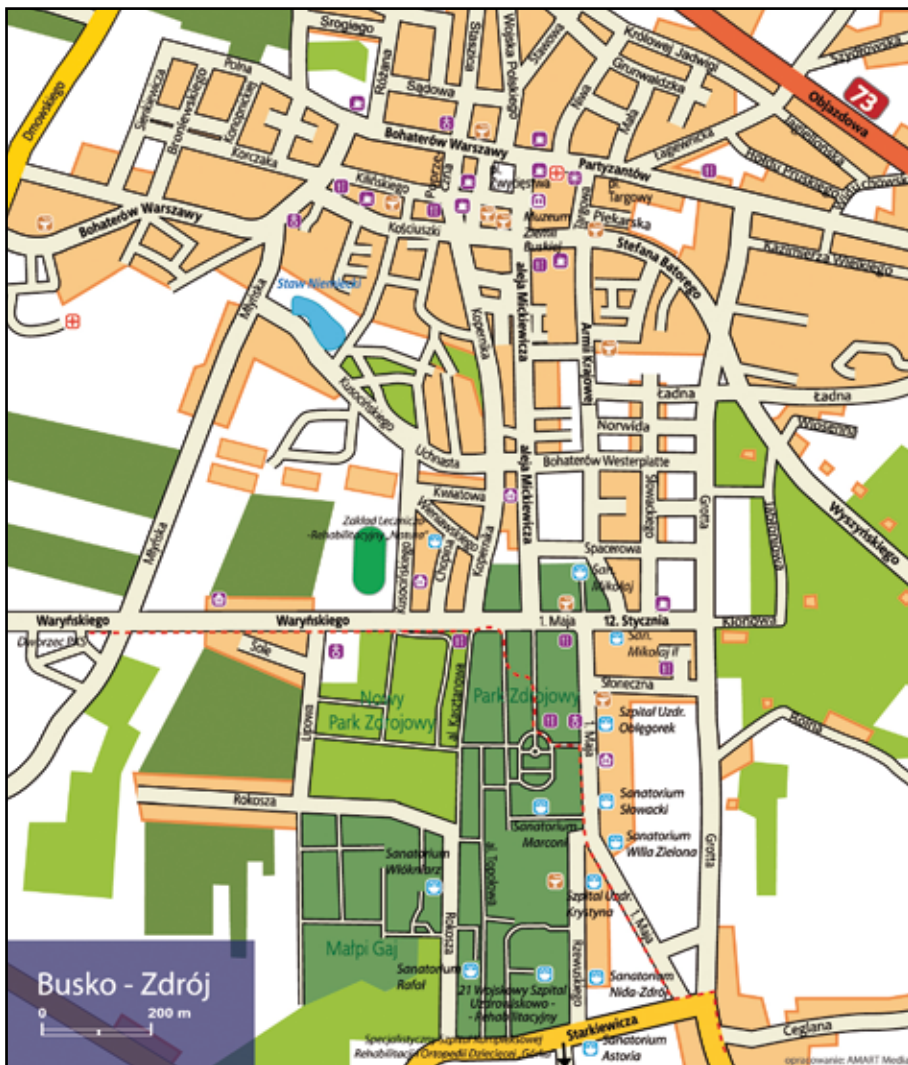
Restauracja „Magnolia”
ul. 1 Maja 8, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 041 377 60 28

Przydatne linki:

www.busko.pl
www.busko.com.pl
www.solec-zdroj.pl
www.ubz.pl

Przydatne telefony:

Policja 997
Straż Pożarna 998
Pogotowie 999
Numer alarmowy dla telefonów komórkowych 112
Numer informacji telefonicznej 118000



Wydawca:
 Regionalna Organizacja Turystyczna Województwa
 Świętokrzyskiego,
 ul. Ściegiennego 2, 25-033 Kielce,
 tel. 041 361 80 57
www.rot.swietokrzyskie.travel

Opracowanie tekstu na podstawie materiałów opisywanych obiektów: Anna Drzewiecka, Małgorzata Fornalczyk

Fotografie: Anna Drzewiecka, Alicja Mazurek, Aniceta Lypacz, Krzysztof Pęczalski, Archiwa: Urzędu Miasta i Gminy Busko – Zdrój, Uzdrowiska Busko – Zdrój, Sanatorium Nida Zdrój, Sanatorium Marconi, Archiwum Instytutu SPA&Beaty, Wojskowego Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego, Willi Natura.



UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ
 ROZWOJU REGIONALNEGO



WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Wydawnictwo współfinansowane z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego dla rozwoju województwa Świętokrzyskiego.

