



Horyniec-Zdrój jest spokojnym uzdrowiskiem, położonym na północno-wschodnim krańcu województwa podkarpackiego (260 m n.p.m.) w otoczeniu malowniczych wzgórz i rozległych lasów Rostocza Południowego. To cenione i często odwiedzane przez kuracjuszy miejsce służące poprawie stanu zdrowia, wypoczynkowi, rekreacji, uprawianiu różnych form turystyki. Sprzyja temu łagodny, słabobodźcowy mikroklimat oraz nieskażona, dziewicza przyroda Południoworostoczańskiego Parku Krajobrazowego.

Miejscowość posiada jedno z największych w Polsce złóż borowiny typu niskiego o znakomitych właściwościach leczniczych oraz źródła słabo zmineralizowanych wód siarczkowo-siarkowodorowych, które stwarzają szerokie możliwości leczenia i rehabilitacji.

Odwiedzając Horyniec-Zdrój, warto zobaczyć znajdujące się tu liczne zabytki świadczące o wielokulturowej historii tego miejsca, tj. Pałac Ponińskich (pierwotnie zamek myśliwski Jana III Sobieskiego), teatr dworski, barokowy zespół klasztorny Franciszkanów z XVIII wieku, drewniane cerkiewki, w tym wpisana na listę UNESCO cerkiew w Radrużu z XVI wieku, leśną kaplicę w Nowinach Horynieckich, bunkry Linii Mołotowa, ruiny monasteru oo. Bazylianów czy bruśnieńskie krzyże wapienne.

W otoczeniu nieskażonej cywilizacją przyrody znajduje się Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak” – nowoczesny kompleks rehabilitacyjny z basenem. Obiekt oferuje 274 miejsc w pokojach z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym i wyposażonych w TV, telefon, ręczniki oraz bezprzewodowy dostęp do Internetu – WiFi (czajniki dostępne na korytarzu).

Centrum dysponuje własną kuchnią. Serwuje się tu polskie, regionalne potrawy przyrządzane z naturalnych składników i podawane w formie bufetu szwedzkiego (śniadania i kolacje).

W Centrum znajduje się kompleks basenowy „Wodny Świat” z pełnowymiarowym basenem pływackim, basenem rehabilitacyjno-rekreacyjnym z hydroatrakcjami, zjeżdżalnią rurową, wanną whirlpool, jaskinią solną i sauną fińską.

Obiekt położony jest w odległości ok. 300 metrów od stacji kolejowej i autobusowej.

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
„Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

37–620 Horyniec-Zdrój, ul. Sanatoryjna 2
tel.: 16 631–30–58 (recepja), 16 631–30–04
e-mail: sekretariat@crr-horyniec.pl

Horyniec-Zdrój

Centrum Rehabilitacji Rolników

KRUS



www.crr-horyniec.pl
www.facebook.com/crrhoryniec





Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- ✓ hydroterapia
- ✓ laseroterapia
- ✓ masaże (klasyczny, mechaniczny)
- ✓ światłolecznictwo
- ✓ balneoterapia*
- ✓ termoterapia
- ✓ ultrasonoterapia
- ✓ elektroterapia
- ✓ inhalacje
- ✓ magnetoterapia
- ✓ kinezyterapia

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

*Zabiegi balneologiczne (okłady borowinowe, kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe) wykonywane są w Zakładzie Przyrodoleczniczym oddalonym o około 300 m od obiektu Centrum.

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przeżyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.



Iwonicz-Zdrój jest najstarszym uzdrowiskiem w województwie podkarpackim, mieści się tu wiele atrakcji turystycznych. Miejscowość położona jest w dolinie Iwoniczkiego Potoku na wysokości 390 m n.p.m., przy granicy ze Słowacją. Podgórski, łagodny klimat pogranicza Beskidu Niskiego, brak skażeń przemysłowych oraz malownicze lasy jodłowo-bukowe stwarzają doskonałe warunki do leczenia i wypoczynku.

Bogactwem naturalnym Iwonicza są liczne ujęcia wód zdrojowych (chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych i borowych), a także borowina oraz sól jodkowa.

W XIX wieku miejscowość została mianowana „księciem wód jodowych” przez wybitnego balneologa prof. Józefa Dietla.

Iwonicz figuruje na liście światowych zabytków, istnieje od XVI wieku. Jest chętnie odwiedzany przez kuracjuszy – mają oni możliwość korzystania tu z zabytkowej Pijalni Wód Mineralnych, Zakładu Przyrodoleczniczego czy Domu Zdrojowego. Pamiątką po pierwszych latach działalności zakładu zdrojowego jest zegar słoneczny z 1837 roku.

Okolice Iwonicza są kolebką przemysłu naftowego. Pierwszy szyb „oleju skalnego” i kuźnię kopalnianą w Bóbrce założył Ignacy Łukasiewicz. Dziś istnieje tam Skansen Przemysłu Naftowego.

Do dyspozycji naszych gości mamy pokoje 2-, 3-osobowe oraz pokoje studio (2 + 2). Wszystkie pokoje posiadają pełen węzeł higieniczno-sanitarny. Pokój w ramach pobytu ze skierowaniem KRUS wyposażony jest w TV, radio, telefon, dostęp do Internetu (Wi-Fi) i ręcznik (czajnik dostępny na korytarzu).

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
w Iwoniczu-Zdroju

38-440 Iwonicz-Zdrój, ul. ks. Jana Rąba 22
tel.: 722-011-289, 664-172-458, 664-172-995
e-mail: sekretariat@crriwonicz.pl; rezerwacje@crriwonicz.pl



Iwonicz-Zdrój

Centrum Rehabilitacji Rolników

KRUS



www.crriwonicz.sanatoria.com.pl
www.facebook.com/crr.krus.iwonicz



Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- ✓ **hydroterapia** (kąpiel solankowa, fizjoaktywna borowinowa, wirowa kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa, perełkowa, strumieniowa zmiennocieplna kończyn górnych i dolnych, hydromasaż)
- ✓ **kinezyterapia z wykorzystaniem sprzętu Tergumed** (ćwiczenia indywidualne i grupowe), ćwiczenia w basenie
- ✓ **masaż automatyczny Aqatizer, pneumatyczny kończyn (BOA), leczniczy ręczny, drenaż limfatyczny, strefowy membranowy, aqua-vibron, fotel masujący**
- ✓ **fizykoterapia** (elektroterapia, fototerapia, magnetoterapia, fala uderzeniowa, okłady żelowe ciepłe, sucha kąpiel CO₂ i ozonowa, krioterapia, inhalacje, laser wysokoenergetyczny)
- ✓ **sauna infrared, tężnia solankowa, grota solna**

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przeżyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.



Jedlec to zaciszna miejscowość położona blisko Kalisza w województwie wielkopolskim.

Centrum Rehabilitacji zajmuje powierzchnię 2,75 ha malowniczego, nizinnego terenu w otoczeniu czystych lasów, z dala od ośrodków przemysłowych.

Miejsce to sprzyja rehabilitacji ogólnoustrojowej – jest idealne dla osób, które chcą odzyskać zdrowie, harmonię i energię życiową oraz poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną.

W pobliżu Ośrodka znajdują się liczne atrakcje turystyczne, takie jak najstarsze miasto w Polsce – Kalisz, które zachwyca swoim bogactwem kultury i historii. Można tam podziwiać wiele zabytków, m.in. zamczysko na Zawodziu, liczne kościoły, Narodowe Sanktuarium św. Józefa, Basztę Dorotkę jako część murów obronnych miasta oraz stare kamienice z różnych epok. Warto też odwiedzić Gołuchów, gdzie znajdują się park dendrologiczny w stylu angielskim, zamek książąt Jana i Izabeli Działyńskich z Oddziałem Muzeum Narodowego w Poznaniu, Muzeum Leśnictwa, Muzeum Oficyna, Ośrodek Kultury Leśnej, a także zagroda żubrów, danieli, dzików i koników polskich.

W sąsiedztwie Centrum mieści się również Gołuchowski Ośrodek Turystyki i Sportu z urokliwym jeziorem, które ma piękną piaszczystą plażę i bezpieczne kąpielisko. Centrum zapewnia dla chętnych ciekawe wycieczki do pobliskich atrakcji turystycznych – Wrocławia, Lichenia, Gołuchowa, Kalisza czy Uniejowa.

Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS w Jedlcu oferuje zakwaterowanie w pokojach 2-, 3-osobowych z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym, TV, czajnikiem, telefonem, ręcznikami oraz darmowym dostępem do Internetu.

Pacjenci Centrum mogą skorzystać z wielu udogodnień i atrakcji, np. basenu rehabilitacyjno-rekreacyjnego z sauną, boisk do różnych gier zespołowych, kortów tenisowych, stołu tenisowego do gry w ping-ponga, biblioteki, kawiarni i sklepików, wypożyczalni rowerów, leżaków, kijków Nordic Walking, a także wieczorków integracyjnych, koncertów, występów artystycznych, spotkań przy grach planszowych, biesiad przy ognisku z pieczeniem kiełbasek i muzyką czy Meleksów (pojazdów do transportu na zabiegi na terenie Centrum). Centrum dysponuje także pralką i suszarką samoobsługową.

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
w Jedlcu

63-322 Gołuchów, ul. Spacerowa 1
tel.: 62 761-62-50
e-mail: biuro@jedlec.pl; skierowania@jedlec.pl



Jedlec

Centrum Rehabilitacji Rolników
KRUS



jedlec.pl
www.jedlec.nowybip.pl
www.facebook.com/CRRJEDLEC



Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- ✓ fizykoterapia
- ✓ światłoterapia
- ✓ termoterapia
- ✓ balneoterapia
- ✓ masaż leczniczy
- ✓ hydroterapia
- ✓ kinezyterapia
- ✓ terenoterapia
- ✓ fala uderzeniowa
- ✓ basen rehabilitacyjny
- ✓ sauna
- ✓ kriokomora ogólnoustrojowa

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przebyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.



Kołobrzeg to jedno z najstarszych miast środkowego wybrzeża Bałtyku, a zarazem znane centrum turystyczne i uzdrowskie w Polsce. Już w czasach Bolesława Chrobrego było znaczącym ośrodkiem życia gospodarczo-politycznego. To także ważny port handlowy i baza rybołówstwa morskiego.

Najwcześniejsze wzmianki o uzdrowsku sięgają 1710 roku i związane są z budową tężni solankowej. Zorganizowane lecnicstwo uzdrowskie rozpoczęło się w XIX wieku. Dziś Kołobrzeg to największe w kraju uzdrowsko nadmorskie, niezmiernie atrakcyjne miejsce letniego wypoczynku.

Podstawowymi naturalnymi tworzywami leczniczymi Kołobrzegu są liczne źródła solankowe (bromo-jodkowe) oraz obfite złoża borowiny. Solankę kołobrzeską wykorzystuje się do kąpieli solankowych oraz inhalacji. Kąpiele solankowe łagodzą dolegliwości bólowe i pobudzają procesy przemiany materii. Inhalacje likwidują z kolei stany zapalne błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Borowinę stosuje się w stanach zapalnych, pobudza ona procesy przemiany materii i zwiększa siły obronne organizmu.

Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS NIWA mieści się w strefie nadmorskiej Kołobrzegu – około 200 m od plaży. Takie położenie sprzyja długim spacerom – ich niewątpliwą atrakcją są kołobrzeskie molo, zabytkowa latarnia morska oraz starówka z okolicznymi zabytkami.

Centrum oferuje 318 miejsc noclegowych w przytulnych, komfortowych i funkcjonalnie wyposażonych pokojach. Do dyspozycji naszych gości są pokoje: 1-, 2- i 3-osobowe. Posiadają one pełen węzeł higieniczno-sanitarny, wyposażone są w TV, lodówki, telefony i czajniki bezprzewodowe. Większość pokoi posiada balkon, część z nich przystosowana jest także do przyjmowania gości z ograniczoną sprawnością ruchową. Każdy pokój posiada instalację przyzywową, która zapewnia Państwu zwiększony komfort bezpieczeństwa poprzez bezpośrednie połączenie z opieką medyczną w Centrum.

Ośrodek jest oddalony od dworca PKP i PKS Centrum o 150 m.

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
NIWA w Kołobrzegu

78–100 Kołobrzeg, ul. C.K. Norwida 3
tel.: 94 355–20–00, fax: 94 355–20–11
e-mail: sekretariat@niwa.info.pl



Kołobrzeg

Centrum Rehabilitacji Rolników
KRUS



www.niwa.info.pl



Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- ✓ hydroterapia
- ✓ inhalacje
- ✓ kinezyterapia
- ✓ ćwiczenia w basenie
- ✓ krioterapia
- ✓ laseroterapia
- ✓ okłady borowinowe i parafinowe
- ✓ masaż ręczny (częściowy i całkowity)
- ✓ elektroterapia
- ✓ ultradźwięki
- ✓ magnetoterapia
- ✓ farmakoterapia
- ✓ krioterapia ogólnoustrojowa

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przeżyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.



Szklarska Poręba to urzekające górskie miasto, liczące ok. 6,6 tysiąca mieszkańców, leżące na wysokości 450–890 m n.p.m. Warunki klimatyczne miasta porównywalne są do walorów miejscowości alpejskich położonych na wysokości 2000 m n.p.m.

Historia miejscowości sięga XIV i XV wieku, świadczą o tym wzmianki o istniejącej tu hucie szkła i szlaku handlowym ze Śląska do Czech. Od XIX wieku, ze względu na położenie i klimat, Szklarska Poręba rozwijała się jako miejscowość turystyczna. Obecnie jest największym w Karkonoszach ośrodkiem turystyki i sportów zimowych. Do miejscowych atrakcji należą punkty widokowe: Zakręt Śmierci, Chybotek, Złoty Widok, wodospady Kamieńczyk i Szklarka oraz wyciąg krzesełkowy na Szrenięc o długości 2,7 km.

W okolicy są park i ścieżki spacerowe. Kuracjusze mogą korzystać z atrakcyjnych wycieczek pieszych lub autokarowych (m.in. do Skalnego Miasta czy Pragi w Czechach oraz do Szwajcarii Saksońskiej lub Drezna w Niemczech).

Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Granit” to osmiopiętrowy obiekt, leżący w odległości 320 m od stacji PKP Szklarska Poręba Średnia. Każdy pokój posiada pełen węzeł higieniczno-sanitarny, TV, telefon oraz osobne wyjście na taras. Na V poziomie znajduje się jadalnia oferująca całodzienne wyżywienie. Poruszanie się wewnątrz obiektu ułatwiają dwie windy. Do dyspozycji pacjentów są basen, sauna, siłownia, sala kinowa, miejsce do gry w tenisa stołowego, kręgielnia i Cafe Bar, grota solna, bilard.



Szklarska Poręba

Centrum Rehabilitacji Rolników

KRUS



www.crrkrus.pl

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
„Granit”
w Szklarskiej Porębie

58-580 Szklarska Poręba, ul. Kopernika 14
tel.: 75 745-98-00 (repcja)
75 745-98-04 (sekretariat), fax: 75 717-31-15
e-mail: repcja@crrkrus.pl



Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- ✓ hydroterapia
- ✓ inhalacje
- ✓ kinezyterapia
- ✓ okłady parafinowe i sauna
- ✓ krioterapia
- ✓ masaż ręczny częściowy
- ✓ laseroterapia
- ✓ elektroterapia
- ✓ ultradźwięki
- ✓ magnetoterapia
- ✓ farmakoterapia

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przeżyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.



Świnoujście to jedna z najbardziej znanych miejscowości uzdrowiskowych Pomorza Zachodniego, a zarazem port handlowy i ośrodek rybołówstwa dalekomorskiego. Status uzdrowiska Świnoujście łączy z borowinami oraz leczniczym solankom.

Miasto jest atrakcyjnie położone wzdłuż Zatoki Pomorskiej na 44 wyspach. Znajdują się tu bezcenne zabytki sakralne, jak np. kościół Chrystusa Króla z końca XVIII wieku, w którego nawie głównej zawieszony jest imponujący model korwety żaglowej z 1814 roku czy kościół z gotyckim ołtarzem na wyspie Karsibór.

Z portu morskiego można udać się promem do Danii i Szwecji. Otwarte jest również przejście graniczne do Niemiec. W mieście odbywa się wiele imprez kulturalnych i artystycznych, z których najbardziej znanymi są: „Dni Morza”, przegląd piosenek marynistycznych „Wiatrak”, festiwal „FAMA”, „Grechuta Festival” oraz koncerty promenadowe Filharmonii Szczecińskiej.

W pobliskim Wolińskim Parku Narodowym można natomiast odwiedzić Zagrodę Pokazową Żubrów, Głazy Piastowskie czy Grodzisko Lubin z wyjątkowymi tarasami widokowymi na Zalew Szczeciński i wyspy Świnoujścia.

Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Sasanka” znajduje się w pasie nadmorskim na wyspie Uznam. Sąsiaduje z rozległą promenadą i 40-hektarowym parkiem krajobrazowym. Aby dostać się do Centrum z dworca PKP i PKS, należy udać się do przystani promowej, skąd odbywają się regularne, nieodpłatne przeprawy do centrum miasta, a następnie przejechać do jego części uzdrowiskowej autobusem miejskich linii. Dojazd samochodem odbywa się całodobowo tunelem łączącym wyspy.

Pokoje wyposażone są w TV, telefon, szklanki, ręczniki (czajnik dostępny na korytarzu).

Centrum Rehabilitacji Rolników
Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
„Sasanka” w Świnoujściu

72-600 Świnoujście, ul. Marii Konopnickiej 17
tel.: 91 382-58-00
e-mail: crrswinoujście@krus.swi.pl



Świnoujście

Centrum Rehabilitacji Rolników
KRUS



www.krus.swi.pl



Rehabilitacja lecznicza

Turnusy 21-dniowe dla:

- ✓ osób ubezpieczonych z mocy ustawy w pełnym zakresie lub
- ✓ osób ubezpieczonych na wniosek w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej 18 miesięcy przed złożeniem wniosku lub
- ✓ osób pobierających rentę rolniczą okresową lub
- ✓ osób uprawnionych do emerytury rolniczej

Świadczenia Zdrowotne

Bezpłatne świadczenia lecznicze dla osób uprawnionych do świadczeń Kasy:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ✓ hydroterapia | ✓ laseroterapia |
| ✓ inhalacje | ✓ elektroterapia |
| ✓ kinezyterapia | ✓ ultradźwięki |
| ✓ okłady parafinowe i sauna | ✓ magnetoterapia |
| ✓ krioterapia | ✓ farmakoterapia |
| ✓ masaż klasyczny | |

Pacjenci mają zapewnioną całodobową opiekę medyczną!

Prawa i obowiązki pacjenta

1. Pamiętaj, że przyjeżdżasz do Centrum na rehabilitację leczniczą i będziesz realizować program medyczny.
2. Przyjedź w dniu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego, wyjedź w ostatnim dniu jego trwania. Jeśli przyjedziesz później albo wyjedziesz wcześniej, Centrum może pobrać dodatkową opłatę.
3. Zapoznaj się z regulaminem organizacyjnym obowiązującym w Centrum.
4. Podczas leczenia rehabilitacyjnego nie spożywaj alkoholu i nie pal papierosów.
5. Opłatę uzdrowską na rzecz samorządu lokalnego uiścisz za pośrednictwem zakładu rehabilitacji, w którym odbywają się zabiegi.



Praktyczne wskazówki

- ✓ Jeśli po zakwalifikowaniu na turnus rehabilitacyjny nastąpiły zmiany w stanie Twojego zdrowia, poinformuj nas o nich przed przyjazdem.
- ✓ Jeśli jesteś kobietą w ciąży albo osobą, która niedawno przeżyła leczenie onkologiczne, przed wyjazdem na turnus rehabilitacyjny powiadom o tym Oddział Regionalny lub Placówkę Terenową KRUS, które wydały skierowanie.
- ✓ Zabierz ze sobą wszelką posiadaną dokumentację dotychczasowego leczenia (karty informacyjne ze szpitala, zdjęcia RTG, badania EKG i inne wcześniejsze wyniki badań).
- ✓ Nie zapomnij zabrać ze sobą leków, które na stałe zażywasz w chorobach współistniejących, na cały okres pobytu.
- ✓ Zabierz ze sobą także dres i obuwie sportowe do ćwiczeń gimnastycznych oraz kostium kąpielowy, czepek kąpielowy i klapki basenowe do ćwiczeń na basenie.
- ✓ Nasz lekarz indywidualnie dobierze rodzaj i liczbę zabiegów najlepszych dla poprawy Twojego zdrowia.
- ✓ Pamiętaj, że podczas turnusu rehabilitacyjnego będziesz samodzielnie wykonywać codzienne czynności oraz przemieszczać się po Centrum.