

# SANATORIA I UZDROWISKA

**CZĘŚĆ 2.**  
**Uzdrowiska**  
od Nałęczowa  
do Żegiestowa-  
Zdroju

Środa, 14 czerwca 2023

Redaktorka prowadząca: Beata Żurek



## Zabiegi i pomysły na czas wolny

Opis miejscowości uzdrowiskowych i atrakcji, które czekają na kuracjuszy.

### Nałęczów

► **Województwo:** lubelskie

► **Zabiegi:** leczy się tu przede wszystkim choroby: wienicową, nadciśnienie tętnicze, nerwice serca oraz pacjentów po zawale serca i zabiegach kardiologicznych. Stosuje się: kąpiele i hydromasaże, kinezyterapię, fizykoterapię, elektroterapię, przyrodolecznictwo i odnowę biologiczną.

To jedyne w Polsce uzdrowisko nastawione wyłącznie na leczenie chorób kardiologicznych. Z trzech źródeł: Celiński, Miłość, Nadzieja pozyskuje się wodę mineralną. Tutaj znajduje się rozlewnia wody mineralnej Nałęczowianka.

► **W okolicy:**

- dwór Gałęzowskich,
- Stare Łazienki, domek biskupi,
- drewniane wille w stylu zakopiańskim i mauzoleum Adama Żeromskiego, syna pisarza, pijalnia wód mineralnych z palmiarnią,
- Kolarska Aleja Gwiazd,
- zabytkowe wille, muzea m.in. Żeromskiego, Prusa oraz Torebek i Miśsiów, galerie,
- trasy turystyczne i ścieżki spacerowe, stacja kolejki wąskotorowej, wycieczki po okolicy,
- koncerty, wieczory taneczne.

• **Zakład Lecznicy Uzdrowisko Nałęczów S.A.,**  
al. Kasztanowa 2,  
24-140 Nałęczów, tel. 81 501 43 56,  
e-mail: info@zlun.pl,  
www.uzdrowisko-naleczow.com.pl

- **Szpital Kardiologiczny,**  
tel. 81 501 60 27
- **Sanatorium Uzdrowiskowe Książę Józef,** tel. 81 501 60 27
- **Sanatorium Uzdrowiskowe Fortunat,** tel. 81 501 60 27
- **Stare Łazienki,** tel. 81 501 60 27
- **Jesienna Rezydencja,**  
tel. 81 501 60 27
- **Termy Pałacowe,** tel. 81 501 44 56
- **Pawilon Angielski,** tel. 81 501 60 27
- **Werandki,** tel. 81 50 14 356  
wew. 0782
- **Kompleks Wodny Atrium,**  
(z basenem białej glinki) czynny codziennie od godz. 9 do 21.

**INNE OBIEKTY:**

- Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy,  
tel. 81 501 42 08,  
www.ksunaleczow.pl
- Sanatorium Uzdrowiskowe Ciche Wąwozy, tel. 501 42 51,  
www.cichewawozy.pl
- Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik,  
tel. 81 501 47 51  
www.sanatoriumrolnik.pl
- Sanatorium Uzdrowiskowe ZNP  
tel. 81 501 47 05,  
www.znplnaleczow.pl

### Piwniczna-Zdrój

- **Województwo:** małopolskie
- **Zabiegi:** do kąpiele i okładów wykorzystuje się wody mineralne i borowinę, inhalacje, masaże, kinezyterapię, światłolecznictwo, ultrasonoterapię, elektrolecznictwo.  
Miejscowość położona w Beskidzie Sądeckim nad brzegiem Popra-

du. Już w 1931 roku odkryto tu lecznicze źródła, wybudowano łaźnie i pijalnię wód.

► **W okolicy:**

- szczyty: Eliaszkówka, Kiczar, Granica, możliwość uczestniczenia w spływach lodziami, trasy piesze i rowerowe,
- jazdy konne, trasy narciarskie,
- wycieczki autokarowe po okolicy,
- zabytkowa studnia-cysterna,
- rynek z ratuszem,
- kościół pw. Narodzenia NMP z 1881 roku,
- Muzeum Regionalne, żydowski kirkut,
- na terenie sanatorium Limba znajdują się: miejsce na grill i ognisko, sauna, jaskinia solna, kawiarnia-bar,
- wieczorki taneczne.

• **Sanatorium Uzdrowiskowe Limba,**

ul. Krynicka 3,  
33-350 Piwniczna-Zdrój,  
tel. 18 446 42 23,  
www.sanatoriumlimba.pl

**INNE OBIEKTY:**

- Hotel Piwniczna SPA&Conferen-

### Polanica-Zdrój

- **Województwo:** dolnośląskie
- **Zabiegi:** Największym bogactwem uzdrowiska są wody mineralne ze źródeł Wielka Pieniawa i Pieniawa Józefa. Wykorzystuje się je do krenoterapii, kąpiele, in-

halacji. Wykonuje się także m.in.: wszelkie zabiegi z wykorzystaniem borowiny, masaże, krioterapię, hydroterapię, laseroterapię, magnetoterapię, elektroterapię.

► **W okolicy:**

- Park Zdrojowy z atrakcyjnymi dywanami kwiatowymi,
- staw z podświetlaną fontanną,
- muszla koncertowa,
- park szachowy,
- trasy piesze i rowerowe,
- letni tor saneczkowy,
- tor kartingowy, baseny,
- możliwość wypożyczenia sprzętu sportowego.

• **Uzdrowisko Polanica-Zdrój Uzdrowiska Kłodzkie S.A. Grupa PGU,**

ul. Parkowa 4, 57-320 Polanica-Zdrój,  
tel. 74 868 02 17,  
www.zuk-sa.pl

- **Sanatorium Carmen,**
- **Sanatorium Korab,**
- **Willa Mała Pieniawa,**
- **Sanatorium Szarotka,**
- **Sanatorium Wielka Pieniawa,**

**OBIEKTY NALEŻĄCE DO INNYCH PODMIOTÓW:**

- Sanatorium Malwa,  
tel. 74 868 11 00,  
www.sanatorium-malwa.pl
- Sanatorium Stary Zdrój,  
tel. 74 868 12 79,  
www.staryzdroj.pl
- Centrum Zdrowia i Wypoczynku Nowy Zdrój, tel. 74 306 76 76,  
www.nowyzdroj.pl
- Medical SENSUS, tel. 74 667 49 00,  
www.medicalsensus.pl

• Centrum Rehabilitacji Neurologicznej, tel. 74 865 64 45,  
www.elderis.pl

### Polańczyk

► **Województwo:** podkarpackie

► **Zabiegi:** wody lecznicze wykorzystuje się do krenoterapii oraz wszelkich kąpiele. Wykonuje się zabiegi: hydroterapii, fizykoterapii, kinezyterapii, elektroterapii, fototerapii, magnetoterapii, krioterapii, masaże.

► **W okolicy:**

- zapory wodne w Solinie i w Myczkowcach, rejsy statkami po Zalewie Solińskim
- cerkiew w Łopience, Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego, wodospad Stare Siolo, Regionalne Muzeum Łemkowskie, Skansen Budownictwa Ludowego,
- ruiny zamku Kmitów,
- synagoga i kirkut, Bieszczadzka Kolej Leśna,
- wycieczki kolejką wąskotorową.

• **NZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe AmerPol,**  
tel. 13 469 20 10,  
www.amer-pol.com.pl

- **Sanatorium Atrium,**  
tel. 13 469 20 10,  
www.dwatrium.pl
- **Sanatorium Dedal,**  
tel. 13 469 20 08,  
www.dedal.ires.pl
- **Sanatorium Plon sp. z o.o.,**  
tel. 13 470 30 43,  
www.sanatorium-plon.com

• **Sanatorium Solinka – Fundacja Pomoc**, tel. 13 470 30 10, [www.solinka.net2000.pl](http://www.solinka.net2000.pl)

## Połczyn-Zdrój

► **Województwo:** zachodniopomorskie

► **Zabiegi:** wody o dużym stężeniu składników mineralnych wykorzystywane są do różnych kąpiel i inhalacji. Wykonuje się także zabiegi: hydroterapii, balneoterapii, kinezyterapii, termoterapii, fototerapii, elektroterapii, masaże.

► **W okolicy:**

- park zdrojowy z alpinarium i rosarium,
- pijalnia wód Joasia,
- amfiteatr,
- zamek z galerią i biblioteką,
- deptak spacerowy na ul. Grunwaldzkiej,
- starówka z zabytkową zabudową,
- wieża widokowa,
- spływy kajakowe
- kościół pw. Niepokalanego Pożycia Najświętszej Maryi Panny.

• **Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A.**,

ul. Zdrojowa 6, 78-320 Połczyn-Zdrój, tel. 94 366 24 24, 94 366 24 70, [www.uzdrowisko-polczyn.pl](http://www.uzdrowisko-polczyn.pl)

### OBIEKTY NALEŻĄCE DO UZDROWISKA POŁCZYN S.A.:

- Sanatorium Uzdrowiskowe Borkowo, tel. 94 366 21 06
- Sanatorium Uzdrowiskowe Gryf, tel. 94 366 20 19
- Sanatorium Uzdrowiskowe Irena, tel. 94 366 21 35
- Sanatorium Uzdrowiskowe Podhale, tel. 94 366 24 05
- Willa Gryf, tel. 94 366 20 19
- Hotel Spa Zdrojowe Zacisze, tel. 94 366 26 73
- OSW Barbarka Świnoujście, tel. 91 321 25 31

**INNE OBIEKTY:**

- Sanatorium Uzdrowiskowe Marta, tel. 94 364 57 20, [www.sanatoriummarta.pl](http://www.sanatoriummarta.pl)
- Willa Hopferówka, tel. 504 484 630, [www.hopferowka.pl](http://www.hopferowka.pl)

## Rabka-Zdrój

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** w ofercie zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne z zakresu: balneoterapii, fizykoterapii, kinezyterapii, hydroterapii, krioterapii oraz kuracji wodami mineralnymi. Uzupełnieniem oferty leczniczej jest szeroki wachlarz zabiegów SPA & Wellness. .

Miasto zlokalizowane u podnóża Górców i Beskidu Wyspowego. Klimat, walory turystyczno-krajobrazowe i złoża mineralnych wód leczniczych uzdrowiska od 155 lat wykorzystywane są z powodzeniem do leczenia uzdrowiskowego i rehabilitacji za równo dzieci jak i dorosłych. Największym bogactwem uzdrowiska są złoża mineralnych wód leczniczych.

► **W okolicy:**

- park zdrojowy o powierzchni 150 ha z przepięknymi rabatami kwiatowymi w sezonie,
- Centrum Rozrywki Rabkoland,
- Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce,
- Muzeum Orderu Uśmiechu,
- fontanna ze słoniami,
- wieża widokowa na Polaczkówce,



- basen, lodowisko, tor saneczkowy, kręgielnie,
- trasy spacerowe i rowerowe,
- w zimie przejażdżki saniami po okolicy,
- w sezonie zimowym przejażdżki saniami po Rabce i okolicy,
- tężnia solankowa,
- muszla koncertowa,
- kino Śnieżka.

• **Uzdrowisko Rabka SA**,

ul. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój, tel. 18 267 72 46, [www.uzdrowisko-rabka.pl](http://www.uzdrowisko-rabka.pl)

### OBIEKTY NALEŻĄCE DO UZDROWISKA RABKA S.A.:

- Centrum Zdrowia i Urody Zakład Przyrodolecniczy, tel. 18 269 26 74
- Rabczański Zdrój-Medical SPA, tel. 18 269 34 10
- Sanatorium Jagiellonka, tel. 18 267 63 33
- Szpital Kardiologiczny, tel. 18 267 65 16
- Uzdrowski Szpital Dziecięcy Olszówka, tel. 18 269 26 34, 18 269 26 39
- Willa Świt, tel. 18 267 66 63

**INNE OBIEKTY:**

- Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe im. dr. A. Szestey w RabceZdroju sp. z o.o., tel. 18 267 63 00, [www.scr.u.pl](http://www.scr.u.pl)
- Sanatorium Cegielski, tel. 18 267 72 60, [www.sanatorium-cegielski.pl](http://www.sanatorium-cegielski.pl)
- Sanatorium Rzymianka, tel. 18 267 78 17,
- Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc Oddział Terenowy, tel. 18 267 60 60 do 68, [www.igrabka.edu.pl](http://www.igrabka.edu.pl)

## Rymanów-Zdrój

► **Województwo:** podkarpackie

► **Zabiegi:** w leczeniu wykorzystuje się walory miejscowego klimatu oraz naturalne wody mineralne. Kuracjusze mogą korzystać z krenoterapii i inhalacji, kąpeli, zabiegów z wykorzystaniem borowiny, kinezyterapii, hydroterapii, termoterapii i fizykoterapii.

► **W okolicy:**

- zabytkowe drewniane wille, dawna kaplica zdrojowa,
- główna pijalnia wód mineralnych w Parku Zdrojowym,

- Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowego im. Ignacego Łukasiewicza w Bóbrce,
- rezerwat skalny Prządki.

• **Uzdrowisko Rymanów SA**,

ul. Zdrojowa 48, 38-481 Rymanów-Zdrój, Biuro Obsługi Kuracjusza, tel. 13 435 7461, [www.uzdrowisko-rymanow.com.pl](http://www.uzdrowisko-rymanow.com.pl)

• **Apartamenty Jolanta**,

tel. 13 435 74 64

• **Podkarpackie Centrum Rehabilitacji Kardiologicznej Polonia**,

tel. 13 435 74 94, 13 435 74 39

• **Szpital i Sanatorium Uzdrowskie Eskulap**,

tel. 13 435 71 08, 13 435 74 19

• **Szpital Uzdrowski Zimowit**,

tel. 13 435 72 31 do 35

• **Sanatorium Uzdrowskie Maria**,

tel. 13 435 74 44

• **Sanatorium Uzdrowskie Anna – Staś**, (dla dzieci),

tel. 13 435 71 10

• **Sanatorium Uzdrowskie Gołabek – Opatrzność** (dla dzieci), tel. 13 435 74 37

• **Świtezianka**, tel. 13 435 73 05

• **Jolanta**, tel. 13 435 74 64

## Solec-Zdrój

► **Województwo:** świętokrzyskie

► **Zabiegi:** do inhalacji, krenoterapii oraz kąpeli wykorzystuje się miejscowe wody mineralne, zabiegi z wykorzystaniem borowiny, zabiegi m.in. kinezyterapii, hydroterapii, krioterapii, masaże, elektroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa.

Solec-Zdrój leży nad rzeką Rzoską w sąsiedztwie lasu sosnowego. Wody mineralne czerpie się ze źródeł Karol, Malina, Szyb Solecki.

► **W okolicy:**

- budowle zdrojowe z początków XX wieku,
- kościół św. Mikołaja,
- ptaszarnia, park uzdrowski, Szaniecki Park Krajobrazowy z trasami pieszymi,
- ruiny synagogi w Nowym Korczynie,
- wypożyczalnie rowerów i kijków nordic walking (możliwość uczestnictwa w kursie nordic walkingu),
- wieczorki taneczne, występy operetkowe, pokazy, prelekcje, spotkania z lekarzami,
- możliwość uczestnictwa w wycieczkach autokarowych m.in. do

Sandomierza, Wieliczki, Sandomierza, Łańcuta, Jaskini Raj, Buska-Zdroj.

• **Uzdrowisko Solec-Zdrój Sp. z o.o.**,

ul. 1 Maja 1, 28-131 Solec-Zdrój tel. rezerwacja 41 377 63 90 – dla wszystkich obiektów w uzdrowisku, [www.uzdrowiskosolec.pl](http://www.uzdrowiskosolec.pl)

• **Apartamenty Pod Magnolią**,

• **Apartamenty Pod Różą**,

• **Sanatorium uzdrowskie Jasna**,

• **Sanatorium uzdrowskie Świt**,

• **Willa Prus**,

• **Willa Irena**,

• **Willa Marta**,

• **Zakład Przyrodolecniczy Łazienki**

• **Baza zabiegowa w Łazienkach**

**INNE OBIEKTY:**

- Holistic Centrum Terapii Mięśniowo-Powięziowej, tel. 534 878 834
- Malinowy Zdrój Hotel Medical Spa, tel. 41 370 40 00, [www.malinowehotele.pl/malinowy-zdroj](http://www.malinowehotele.pl/malinowy-zdroj)
- Malinowy Raj Mineral Hotel, tel. 41 378 99 00, [www.malinowyray.com](http://www.malinowyray.com)
- Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Krystyna, tel. 41 377 61 45, [www.zloty-zdroj.pl](http://www.zloty-zdroj.pl)
- Pensjonat Uzdrowski Solanna, tel. 41 377 61 80, [www.solanna.com.pl](http://www.solanna.com.pl)

## Sopot

► **Województwo:** pomorskie

► **Zabiegi:** kinezyterapia, balneoterapia, hydroterapia, fizykoterapia, krioterapia. Dzięki spacerom nad morzem możliwa jest talasoterapia. Do zabiegów wykorzystuje się także solanki i borowinę.

Miejscowość turystyczno-wypoczynkowa z dużą plażą i mołem (ma ponad pół kilometra i jest najdłuższe w Polsce). Uzdrowskiem jest od 20 lat.

► **W okolicy:**

- latarnia morska,
- deptak Monte Cassino zwany „Monciakiem” ze słynnym krzyskim domem,
- Grand Hotel,
- Muzeum Sopotu,
- kompleks archeologiczny Sopot-Grodzisko,

- Opera Leśna,
- zabytkowe wille,
- aquapark,
- tor wyścigów konnych,
- pijalnia wód ze Zdroju św. Wojciecha,
- wieczorki taneczne,
- koncerty, spektakle,
- wystawy.

• **SPZOZ „Uzdrowisko Sopot”**,

tel. 585 550 882, 81-756 Sopot, ul. Chrobrego 6/8,

• **Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. dr Jadwigi Titz-Kosko**,

tel. 58 555 75 20, [www.pcsopot.pl](http://www.pcsopot.pl)

• **Sanatorium uzdrowskie Leśnik**,

tel. 58 551 72 63, [www.lesnik-sanatoria.com.pl](http://www.lesnik-sanatoria.com.pl)

• **SP ZOZ Sanatorium Uzdrowskie MSWiA**,

tel. 58 551 12 28, [www.sanatorium-helios.com.pl](http://www.sanatorium-helios.com.pl)

## Supraśl

► **Województwo:** podlaskie

► **Zabiegi:** wykorzystuje się tu borowinę ze złoża we wsi Podsokolda. Kuracjusze korzystają m.in. z elektroterapii, balneoterapii (borowina, inhalacje), laseroterapii, magnetoterapii, ciepłolecznictwa, krioterapii, hydroterapii, kinezyterapii.

► **W okolicy:**

- prawosławny męski klasztor z cerkwią Zwiastowania, Muzeum Ikon, kościół Świętej Trójcy, Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa, pałac Buchholtzów,
- Teatr Wierszalin, Święta Sosna,
- fontanna zegar,
- leśny park Silvarium w Poczopku,
- trasy piesze i rowerowe, narciarstwa biegowego, wypożyczalnie sprzętu sportowego,
- możliwość uczestnictwa w spływach kajakowych,
- jazda konna,
- imprezy kulturalne.

• **Sanatorium Uzdrowskie Knieja**, działa w ramach Hotelu

Knieja Medical-Spa, tel. 85 710 83 94, [www.hotelknieja.pl](http://www.hotelknieja.pl)

• **Holmed Uzdrowisko**,

tel. 85 722 21 22, [www.holmeduzdrowisko.pl](http://www.holmeduzdrowisko.pl)

## Swoszowice

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** kąpiele z wykorzystaniem wód siarczkowych, zabiegi z wykorzystaniem borowiny. A także zabiegi: hydroterapii, fizykoterapii, kinezyterapii, masażu, krioterapii, nowoczesne metody rehabilitacji.

Swoszowice to dzielnica uzdrowska Krakowa. Uzdrowsko słynące z siarczkowych wód znane jest od XVI w. Działają tu dwa źródła – Zdrój Główny i Napoleon.

► **W okolicy:**

- Park Zdrojowy,
- możliwość uczestnictwa w wycieczkach krajowych (m.in. Łagiewniki, Zakopane, Wadowice) i zagranicznych, np. na Słowację,
- zabytki i atrakcje Krakowa

• **Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o.**,

ul. Kąpielowa 70, 30-698 Kraków, tel. 12 254 78 11, [www.uzdrowisko.krakow.pl](http://www.uzdrowisko.krakow.pl)

• **Główny Dom Zdrojowy z bazą zabiegową**,

• **Pawilon Szwajcarka**,

• **Hotel Krystyna**,

tel. 12 654 71 91, [www.hotel-krystyna.krakow.pl](http://www.hotel-krystyna.krakow.pl)

## Szczawnica

► **Województwo:** małopolskie  
► **Zabiegi:** kąpiele, krenoterapia i inhalacje na bazie wód mineralnych, kinezyterapia, hydroterapia, światłolecznictwo, elektrolecznictwo, krioterapia, ciepłolecznictwa, masaże.

Miasto położone nad malowniczym Dunajcem. Właściwości wody z miejscowych źródeł znane są już od czasów średniowiecza, a uzdrowisko rozwinęło się na początku XIX wieku.

► **W okolicy:**

- dwa parki zdrojowe: Górny i Dolny,
- promenada spacerowa o długości 1,8 km,
- zegar kwiatowy,
- pijalnia Dom nad zdrojami,
- Dworek Gościnny,
- rezerwat krajobrazowy Wąwóz Homole,
- Muzeum Pienińskie,
- Muzeum Uzdrowskie,
- trasy piesze, rowerowe i konne,
- rynna grawitacyjna,
- koncerty, festyny,
- Aleja Podróżników, Odkrywców i Zdobywców,
- spływy tratwami Dunajcem.
- wyciąg krzeselkowy na Palenicę.

- **Uzdrowisko Szczawnica S.A.**, ul. Zdrojowa 26, 34-460 Szczawnica, tel. 18 262 22 11  
www.uzdrowiskoszczawnica.pl
- **Sanatorium Inhalatorium**, tel. 18 540 04 23
- **Pijalnia Wód Leczniczych**, tel. 18 540 04 22

**INNE OBIEKTY:**

- Sanatorium Uzdrowskie Budowlani, tel. 18 262 25 10  
www.spabudowlani.pl
- Sanatorium uzdrowskie Dzwonkówka, tel. 18 262 21 58, tel. 18 262 27 87,  
www.szczawnicadzwonkowka.pl
- SOLAR Pienińska Uzdrowska Klinika Rehabilitacji i Leczenia Bólu, tel. 18 262 08 10, www.klinikasolar.pl
- Sanatorium uzdrowskie Nauczyciel, tel. 18 262 24 67  
www.szczawnicanauczyciel.pl

## Szczawnica-Zdrój i Jedlina-Zdrój

► **Województwo:** dolnośląskie

► **Zabiegi:** wody mineralne wykorzystuje się do krenoterapii i kąpiele. Kuracjusze mogą korzystać z zabiegów: hydroterapii, elektroterapii, światłolecznictwa, laseroterapii, kinezyterapii, krioterapii, inhalacji i masaży.

To jedno z największych uzdrowisk balneologicznych Dolnego Śląska. Ponad 40 wypływów wód mineralnych zgrupowanych jest w czterech źródłach: Dąbrówka, Marta, Mieszko, Młynarz. Pierwsze sanatorium powstało tu w 1815 roku. Jedlina-Zdrój położona jest ok. 14 km od Szczawnicy. Sanatoria w obu miejscowościach działają pod wspólnym szyldem Uzdrowisko Szczawnica – Jedlina SA.

► **W okolicy:**

- park Zdrojowy im. Henryka Wieniawskiego, Teatr Zdrojowy,
- deptak na ul. Kościuszki,
- pijalnia wód z halą spacerową,
- muszla koncertowa,
- wieża Anna z zegarem,
- wieża widokowa na Trójgarbie,
- Park Szwedzki, trasy rowerowe,
- aquapark
- blisko stąd do atrakcji takich jak m.in.: Zamek Książ, Zamek Bolków, Pałac Jedlinka w Jedlinie-Zdroju,

- Kościół Pokoju w Świdnicy, bazylika w Krzeszowie,
- bazylika w Wambierzycach,
- Festiwal Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego, który odbywa się tu od 1966 roku,
- wycieczki krajowe i zagraniczne.

► **Uzdrowisko Szczawnica – Jedlina SA**, ul. Wojska Polskiego 6,

58-310 Szczawnica-Zdrój, tel. 74 849 31 30

www.szczawnica-jedlina.pl

► **Dom Zdrojowy w Szczawnicy-Zdroju**, tel. 74 849 31 56

► **Dom Zdrojowy w Jedlinie-Zdroju**, tel. 74 849 31 35

► **Sanatorium Uzdrowskie Anka**, tel. 74 849 31 51, 572 729 850

► **Sanatorium Uzdrowskie Cis**, tel. 74 849 31 51, 572 729 850

► **Sanatorium Uzdrowskie Dąbrówka**, tel. 74 849 31 51, 572 729 850

► **Sanatorium Uzdrowskie Młynarz**, tel. 74 849 31 51, 572 729 850

► **Sanatorium Uzdrowskie Pionier**, tel. 74 849 31 51

► **Dieciątę Szpital Uzdrowski w Mieszku**, tel. 74 849 31 10, 572 729 809

► **Uzdrowski Szpital Kardiologiczny Teresa w Jedlinie-Zdroju**, tel. 74 849 31 98, 572 729 897

**INNE OBIEKTY:**

- Sanatorium Uzdrowskie Azalia, tel. 793 704 034
- Sanatorium Uzdrowskie Zacisze, tel. 535 241 060,  
www.elderis.pl
- Sanatorium Villa Kosmowski, tel. 692 487 763,  
www.sanatorium.kosmowski.pl

## Świeradów-Zdrój Czerniawa-Zdrój

► **Województwo:** dolnośląskie

► **Zabiegi:** krenoterapia i kąpiele wykonywane z użyciem miejscowych wód mineralnych. Inhalacje, zabiegi z wykorzystaniem borowiny, krioterapia miejscowa, magnetoterapia, światłolecznictwo.

Miejscowość w Górach Izerskich. Czerniawa-Zdrój to dzielnica uzdrowska w północno-

-zachodniej części Świeradowa-Zdroju, nad Czarnym Potokiem. W 1795 roku zbudowano tu pierwszy dom zdrojowy.

► **W okolicy:**

- pijalnia wód mineralnych z drewnianą halą spacerową (80 m długości),
- Sztuczna Grota, kiedyś pijalnia wód mineralnych, park zdrojowy z wieżą zegarową,
- zabytkowe wille i pensjonaty,
- Muzeum Zdrojowe, Szlak Dziejów Świeradowa, Czarczi młyn,
- Centrum Edukacji Ekologicznej Izerska Łąka, kopalnia św. Jan, Muzeum Kargula i Pawlaka w Lubomierzu,
- szlaki turystyczne, np. Perłowy Szlak nad rzeką Kwisą,
- ścieżki rowerowe, kolej gondolowa, baseny, wyciągi narciarskie,
- wieczorki taneczne, koncerty, prelekcje,
- wycieczki krajowe i zagraniczne.

► **Uzdrowisko Świeradów – Czerniawa Sp. z o.o. Grupa PGU**, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 35, 59-850 Świeradów-Zdrój, tel. 75 782 05 69  
www.uzdrowiska-pgu.pl

► **Dom Zdrojowy**, tel. 75 782 05 00, 75 782 06 00

► **Sanus**, tel. 75 730 21 00  
www.hotel-sanus.pl

► **Sanatorium uzdrowskie Wacław**, tel. 75 781 62 32

► **Sanatorium uzdrowskie Goplana**, tel. 75 782 06 64, 75 782 06 94

► **Sanatorium uzdrowskie Gracja**, tel. 75 782 05 73

**INNE OBIEKTY:**

- Klinika Młodości Medical SPA, tel. 75 783 00 00,  
www.klinika-mlodosci.pl
- St. Lukas Sanatorium & SPA, tel. 75 782 10 00, www.hotel-lukas.pl
- Ewa Medical & SPA, tel. 75 784 05 00,  
www.uzdrowiskoewa.pl

## Świnoujście

► **Województwo:** zachodniopomorskie

► **Zabiegi:** zabiegi z wykorzystaniem wód mineralnych i borowiny, fizjo-

terapia, masaże, inhalacje, kinezyterapia, krioterapia, światłolecznictwo, elektroterapia, magnetoterapia, hydroterapia. W uzdrowisku prowadzi się wczesną rehabilitację kardiologiczną.

Miejscowość położona na licznych wyspach, w tym Wolinie i Uznamie, oddzielonych Świną.

► **W okolicy:**

- latarnia morska, Fort Gerharda,
- Muzeum Rybołówstwa,
- labirynt luster,
- Poziemne Miasto,
- pięć schronów połączonych korytarzem, falochrony przy ujściu Świny do morza,
- oceanarium,
- muzeum muszli i Bałtycki Park Miniatur w Międzyzdrojach,
- szlaki piesze i rowerowe, możliwość wypożyczenia sprzętu,
- koncerty, festiwale,
- dancingi, wieczorki autorskie.

► **Uzdrowisko Świnoujście S.A.**, ul. Nowowiejskiego 2,

72-600 Świnoujście,  
www.uzdrowisko.pl.  
Informacja i rezerwacja,  
tel. 91 321 44 52

► **Adam i Ewa**,

tel. 91 321 27 93

► **Admirał I**, tel. 91 321 21 85

► **Bursztyn**, tel. 91 321 21 66

► **Ośrodek Swarżyc**,

tel. 91 321 44 52

► **Światowid**, tel. 91 321 29 19

► **Sanatorium Trzygłów**,

tel. 91 321 39 18

► **Sanatorium Henryk**,

tel. 91 321 08 19

► **Sanatorium Bałtyk**,

tel. 91 321 23 11

► **Zakład Przyrodolecznicy Rusałka**

**INNE OBIEKTY:**

- Ośrodek Sanatoryjno-Wypoczynkowy Barbarka (właściciel Uzdrowsko Połczyn), tel. 91 321 25 31,  
www.interferie.pl/barbarka
- Sanatorium uzdrowskie Energetyk, tel. 91 321 24 83,  
www.su-energetyk.pl
- Sanatorium uzdrowskie Wodnik, tel. 91 321 27 96,  
www.wodnik.swinoujscie.pl
- Ośrodek Sanatoryjno-Wczasowy Perła Bałtyku, tel. 91 321 24 85,  
www.perlabaltyku.info

- Ośrodek Wypoczynkowy-Sanatoryjno Sobótka, tel. 91 321 38 01,  
www.sobotka-swinoujscie.pl
- Ośrodek Rehabilitacyjno-Sanatoryjny Korab, tel. 91 321 54 32,  
www.orskorab.pl

## Uniejów

► **Województwo:** łódzkie

► **Zabiegi:** w 1978 roku odkryto tu źródła gorących wód (68 stopni Celsjusza), które są wykorzystywane w kuracjach.

W ofercie także zabiegi m.in. fizykoterapii, kinezyterapii, hydroterapii, inhalacji i masaży.

► **W okolicy:**

- Zamek Arcybiskupów Gnieźnieńskich z połowy XIV w.,
- gotycka Kolegiata Wniebowzięcia NMP z zabytkową wieżą,
- sarkofag bł. Bogumiła,
- Pałac Tollów (teraz Dom Kultury),
- Zagroda Młynarska,
- Dom Pracy Twórczej,
- Kasztel Rycerski, a w nim pokazy, biesiady, ogniska i warsztaty,
- Podgrzewany Park
- imprezy m.in. Wielki Turniej Rycerski,
- Dworek Marii Konopnickiej w Bronowie,
- spływy kajakowe

► **Instytut Zdrowia Człowieka**

**Uzdrowisko Uniejów Park**, ul. Zamkowa 7, 99-210 Uniejów, tel. 63 288 89 59,  
www.izc.pl/uniejow

**INNE OBIEKTY:**

- Termy Uniejów sp. z o.o., tel. 506 090 419,  
www.termyuniejow.pl
- Lawendowe Termy Medical SPA Hotel, tel. 42 233 47 70,  
www.lawendowetermy.pl
- Hotel Uniejów eco Active & Spa, tel. 63 278 01 57,  
www.hoteluniejow.pl

## Ustka

► **Województwo:** pomorskie

► **Zabiegi:** zabiegi z użyciem solanki i borowiny. Zabiegi z zakresu: wodolecznictwa, ciepłolecznictwa,



**PENSJONAT TELIMENA ZAKOPANE**

**14 DNIOWE TURNUSY REHABILITACYJNE JUŻ OD 3.300,-**

14 dniowy pobyt, pełne wyżywienie (3 posiłki), badanie lekarskie (2 konsultacje), porady i konsultacje z fizjoterapeutą, 30 indywidualnych zabiegów rehabilitacyjnych, 10 zabiegów grupowych, zajęcia usprawniająco rekreacyjne - Nordic Walking, zajęcia społeczno motywujące: kręgle, tenis, wieczorki integracyjne, codzienne wejście do strefy basenowej Term Zakopiańskich, parking, Wi-Fi na terenie obiektu.

[www.rehabilitacjazakopane.pl](http://www.rehabilitacjazakopane.pl)



światłolecznictwa, masaże, inhalacje, krioterapia, laseroterapia, kinezyterapia.

► **W okolicy:**

- plaża, port rybacki,
- kładka obrotowa w porcie,
- promenada, latarnia morska,
- Muzeum Chleba,
- Muzeum Ziemi Usteckiej,
- wycieczki do m.in. Słupska, Darłowa, Trójmiasta, Słowińskiego Parku Narodowego, od maja do października na duńską wyspę Bornholm.

• **Dom Wczasowo-Sanatoryjny Perła Sp. z o.o.,**

tel. 59 814 64 09, [www.perla-ustka.pl](http://www.perla-ustka.pl)

• **Hotel Ustka,**

tel. 59 814 40 84,  
[www.hotel-ustka.eu](http://www.hotel-ustka.eu)

• **Niepubliczny Zakład Lecznictwa Uzdrowskiego Sanatorium Tęcza,** tel. 59 814 40 91,  
[www.tecza.tp1.pl](http://www.tecza.tp1.pl)

• **Sanatorium „Grand Lubicz”,**

tel. 59 841 82 00, [www.grandlubicz.pl](http://www.grandlubicz.pl)

• **Sanatorium „The Sun”,**

tel. 59 841 82 50, [www.thesun.pl](http://www.thesun.pl)

## Ustroń

► **Województwo:** śląskie

► **Zabiegi:** zabiegi z wykorzystaniem wód mineralnych, borowiny. W ofercie ponad 70 różnych rodzajów zabiegów: balneoterapii, peloidoterapii, hydroterapii, kinezyterapii, fizykoterapii, masaże oraz krioterapia.

Miejscowość u podnóża Czantorii i Równicy, przy granicy z Czechami. Uzdrowisko od 1882 roku.

► **W okolicy:**

- Muzeum Ustrońskie im. Jana Jarkockiego,
- Muzeum Motocykli,
- Leśny Kościół,
- kościół św. Klemensa, amfiteatr,
- Leśny Park Niespodzianek, w którym organizowane są również pokazy sokolnicze
- piesze szlaki turystyczne, szlaki rowerowe,
- wyciąg kanapowy na Czantorię,
- wyciągi narciarskie, letni tor saneczkowy,
- na terenie uzdrowiska znajdują się: biblioteka, inhalatorium solankowe, ścieżki zdrowia i space-



Wieliczka

rowe, korty tenisowe, ogródek letni, salon piękności,

- możliwość zwiedzenia atrakcji Wisły, Szczyrku, Bielska-Białej i Cieszyna.
- wycieczki do Czech.

• **Uzdrowisko Ustroń Grupa American Heart of Poland**

ul. Sanatoryjna 1, 43-450 Ustroń,  
Infolinia: 33 854 54 54,  
[www.uzdrowisko-ustron.pl](http://www.uzdrowisko-ustron.pl)

• **Sanatorium i szpital uzdrowski Równica,**

tel. 33 854 54 54

• **Prestige Club Medical & SPA,**

tel. 33 856 58 94, 33 856 58 75

• **Hotel Wilga,**

tel. 33 856 63 00, 504 104 887,  
[www.wilga-hotel.pl](http://www.wilga-hotel.pl)

• **Uzdrowski Instytut Zdrowia,**

tel. 33 856 57 56

• **Sanatorium Kos**

– kontakt przez infolinię

• **Sanatorium Narcyz**

– kontakt przez infolinię

• **Sanatorium Rosmak**

– kontakt przez infolinię

**INNE OBIEKTY:**

• Sanatorium Róża,  
tel. 33 854 28 46, [www.roza.com.pl](http://www.roza.com.pl)

• Sanatorium Malwa,  
tel. 33 479 05 04,  
[www.sanatorium-malwa.com](http://www.sanatorium-malwa.com)

• Sanatorium Złocień,  
tel. 33 854 33 55,  
[www.sanatorium.webd.pl/zlocien/](http://www.sanatorium.webd.pl/zlocien/)

• Elvita NZOZ Sanatorium Uzdrowskie Elektron, tel. 33 854 28 99,  
[www.sanatoriumelektron.pl](http://www.sanatoriumelektron.pl)

• Ośrodek Magnolia, tel. 33 854 36 90,  
[www.hotel-magnolia.pl](http://www.hotel-magnolia.pl)

• Ośrodek Tulipan, tel. 33 854 37 80,  
[www.hotel-tulipan.pl](http://www.hotel-tulipan.pl)

• Sanatorium Orlik, tel. 33 854 36 93,  
[www.orlik.ustron.pl](http://www.orlik.ustron.pl)

• Mazowsze Medi-SPA, tel. 33 857 72 71,  
[www.mazowszemedispa.com](http://www.mazowszemedispa.com)

• Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Mufflon, tel. 33 854 27 11,  
[www.orw-mufflon.com.pl](http://www.orw-mufflon.com.pl)

## Wapienne

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** do zabiegów wykorzystuje się wody siarczkowe i borowinę. W ofercie także krenoterapia, inhalacje, fizykoterapia, masaże, laseroterapia, kinezyterapia, światłolecznictwo, elektrolecznictwo.

► **W okolicy:**

- rezerwat skalny Kornuty z Jaskinią Mroczną, Diabli Kamień w miejscowości Folsz, gdzie można samodzielnie łowić pstrągi, kościółki i cerkwie na Szlaku Architektury Drewnianej, średniowieczne miasto królewskie Biecz, zwane małym Krakowem, Muzeum Przemysłu Naftowego w Libuszy, Stadnina Koni Huculskich w Gładyszowie,
- dwa baseny odkryte, trasy spacerowe i rowerowe, wypożyczalnie sprzętu
- wycieczki do ciekawych miejsc w okolicy oraz na Słowację i do Lwowa.

• **Uzdrowisko Wapienne, Ośrodek Wczasowo-Lecznicy w Wapiennem,** Wapienne 45, 38-307 Sękowa,

tel. 18 351 81 63, 18 351 90 01,

[www.uzdrowiskowapienne.pl](http://www.uzdrowiskowapienne.pl),

[www.wapienne.pl](http://www.wapienne.pl)

## Wieliczka

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** w leczeniu wykorzystywane są właściwości specyficznego mikroklimatu gdzie powietrze – dzięki naturalnym właściwościom soli kamiennej – jest wolne od zanieczyszczeń i alergenów, bogate w mikroelementy, pozbawione szkodliwego promieniowania, o stałej temperaturze oraz wysokiej wilgotności. Kuracjusze korzystają z rehabilitacji pulmonologicznej. W ofercie zabiegów na powierzchni są kinezyterapia, masaże, fizykoterapia.

Miasto znane z zabytkowej kopalni soli. Uzdrowisko działa od 1974 r. Prowadzi działalność leczniczą w komorach solnych na III poziomie kopalni, 135 metrów pod ziemią.

► **W okolicy:**

- trasa turystyczna wiodąca przez najpiękniejsze wyrobiska solne,
- Zamek Żupny,
- kościół św. Klemensa, drewniany kościół św. Sebastiana,
- obraz 3D na rynku zatytułowany Solny Świat,
- tężnia solankowa,
- zabytki Krakowa, Niepołomic, Dobczyce.

• **Uzdrowisko Kopalnia Soli**

**Wieliczka,**

Park Kingi 1, bud. I, 32-020 Wieliczka,

tel. 12 278 73 68, 12 278 75 37,

[www.uzdrowisko.kopalnia.pl](http://www.uzdrowisko.kopalnia.pl)

## Wieniec-Zdrój

► **Województwo:** kujawsko-pomorskie

► **Zabiegi:** w ofercie zabiegi kinezyterapii, fizykoterapii, balneoterapii zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Podczas zabiegów wykorzystuje się miejscowe wody i borowinę.

Miejscowość położona w otoczeniu lasów sosnowych. Wody mineralne i borowinę wydobywa się tutaj od 1923 r.

► **W okolicy:**

- Dąb Siostry Amelii, pałac w Brzeziu,
- 19. południk, park zdrojowy,
- pijalnia wód mineralnych,
- rozlewnia wody mineralnej „Selenka”.

• **Uzdrowisko Wieniec-Zdrój**

**Sp. z o. o.,**

ul. Brzozowa 1,

87-880 Wieniec-Zdrój,

Centrala tel. 54 272 10 00,

[www.uzdrowisko-wieniec.pl](http://www.uzdrowisko-wieniec.pl)

- **Jutrzenka Medical SPA,**
- **Jutrzenka Hutnik,**
- **Jutrzenka Hel,**
- **Jutrzenka Tęcza,**
- **Jutrzenka Zaczysze,**
- **Zakład Przyrodolecznicy,**
- **Pijalnia Wód Mineralnych**

## Wysowa-Zdrój

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** krenoterapia, kąpiele i inhalacje z wykorzystaniem wód mineralnych (szczawy alkaliczne). Zabiegi: balneoterapii, hydroterapii, termoterapii, światłolecznictwa, kinezyterapii, elektroterapii, ultrasonoterapii, zabiegi z wykorzystaniem borowiny, masaże.

Miejscowość w Beskidzie Niskim. To jedyne uzdrowisko w Polsce, które prowadzi Uzdrowski Ośrodek Dializy Pozaustrojowej, działa on w Ośrodku Uzdrowsko-wym Beskid.

► **W okolicy:**

- Park Zdrojowy,
- jezioro w Klimkówce,
- cerkiew pw. św. Michała Archanioła z 1779 roku,
- drewniany kościół pw. NMP,
- park wodny,
- lodowisko,
- Stadnina Koni Huculskich w Gładyszowie,
- Trasy spacerowe, rowerowe,
- konne,
- szlak architektury drewnianej,
- ścieżka przyrodnicza,
- koncerty, dancingi,
- prelekcje, wykłady.

• **Uzdrowisko Wysowa S.A.,**

38-316 Wysowa-Zdrój 149,

tel. 18 353 20 54, 18 353 20 96,

[www.uzdrowisko-wysowa.pl](http://www.uzdrowisko-wysowa.pl)

• **Ośrodek Uzdrowski Beskid,**

tel. 534 643 746

• **Ośrodek Uzdrowski**

**Biaława,**

tel. 882 070 103

• **Rozlewania Wód Mineralnych,**

– stąd pochodzi Wysowianka

**INNE OBIEKTY:**

- Sanatorium Centrum Rekreacyjno-Lecznicze Glinik,  
tel. 18 353 20 24,  
[www.sanatoriumglinik.pl](http://www.sanatoriumglinik.pl)
- Instytut Zdrowia Człowieka Uzdrowisko Wysowa nad Parkiem,  
tel. 18 353 23 36 do 38,  
[www.izc.pl/wysowa](http://www.izc.pl/wysowa)

## Żegiestów-Zdrój

► **Województwo:** małopolskie

► **Zabiegi:** wody mineralne wykorzystuje się do inhalacji, krenoterapii, hydroterapii, balneoterapii (kąpiele mineralne, borowinowe, solankowe). W ofercie zabiegi fizykoterapii, kinezyterapii. Miejscowość w Beskidzie Sądeckim, nad rzeką Poprad. Pierwszy zakład zdrojowy wybudowano już w 1847 roku.

► **W okolicy:**

- Cerkiew św. Dymitra, amfiteatr Zapopradzie, ogród sensoryczny w Muszynie,
- trasy spacerowe i rowerowe,
- nordic walking,
- ogniska,
- dancingi,
- spływy rzeką Poprad.

• **Sanatorium Uzdrowskie**

**Wiktor Cechini Medical & SPA**

Łopata Polska 24,

33-370 Żegiestów-Zdrój,

tel. 18 471 72 68, 18 471 72 51,

[www.wiktor.cechini.pl](http://www.wiktor.cechini.pl)

# Wakacje w Ciechocinku

„Szukasz zdrowia i wypoczynku  
odwiedź Sanatorium Chemik w Ciechocinku”

**Oferujemy:**

- pobyty leczniczo-wypoczynkowe
- turnusy rehabilitacyjne
- pakiety świąteczne
- oferty specjalne i promocyjne

więcej na stronie:  
[www.sanatoriumchemik.pl](http://www.sanatoriumchemik.pl)

**Sanatorium Uzdrowskie „CHEMIK”**

ul. Widok 13

87-720 Ciechocinek

tel. 54 283 52 43, 54 283 68 27 – całą dobę

e-mail: [chemik@sanatoriumchemik.pl](mailto:chemik@sanatoriumchemik.pl)

