

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2020



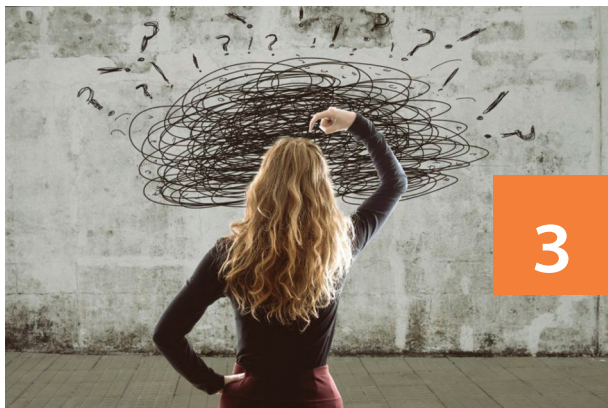
**U osób narażonych na długotrwały stres
wywołany np. pandemią, występuje spadek odporności,
a nawet depresja, czy zaburzenia lękowe.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny numer biuletynu a w nim znów o odporności, ale tym razem więcej o odporności psychiki.



4

ODPORNÓŚĆ A RELACJE OPARTE NA ZAUFANIU

Żyjąc w czasach pandemii częściej niż dotychczas zastanawiamy się nad zagadnieniem odporności naszego organizmu przeciwko drobnoustrojom chorobotwórczym. Część spośród nas liczy na wynalezienie leku lub szczepionki wymierzonej przeciwko osławionemu wirusowi z Wuhan, inni poszukują czynników ogólnie wzmacniających odporność.



8

DEPRESJA JAK WIRUS

COVID-19 to termin, którego chyba wszyscy mają już dość. Przewija się przez media, wchodzi w głąb różnych sfer życia. Poszukuje się lekarstwa, ale także ...analogii z różnymi dziedzinami i zjawiskami życia.



10

HARTOWANIE WZMACNIA ORGANIZM

O hartowaniu słyszał pewnie każdy z nas. Wyćwiczenie układu odpornościowego nazywane jest przez lekarzy podwyższoną odpornością ogólną.



marynowana marchewka z rzodkiewką
swojsko z fasolką

12

MARYNOWANA MARCHEWKA Z RZODKIEWKĄ W SOKU Z CYTRYNY

Gdy w sytuacji ograniczonych zakupów wciąż te same potrawy zaczynają zwyczajnie nudzić, można sięgnąć po szybkie marynaty.



NOTKA REDAKCYJNA

**Kolejny numer biuletynu a w nim znów o odporności,
ale tym razem więcej o odporności psychiki.**

Im bardziej jesteśmy odporni psychicznie, tym łatwiej nam przetrwać codzienne kłopoty, problemy rodzinne, zdrowotne czy zawodowe, a także szybciej odzyskujemy równowagę. U osób narażonych na długotrwały stres wywołany np. pandemią, występuje spadek odporności, a nawet depresja, czy zaburzenia lękowe. Odpowiemy na pytanie dlaczego relacje oparte na zaufaniu wpływają na naszą odporność psychiczną i dlaczego nie powinniśmy być obojętni na czyjeś złe samopoczucie?

Dowiemy się również, że istnieje wiele sposobów, które mogą poprawić naszą odpor-

ność, a tym samym ochronić przed wirusami. Jednym z nich jest hartowanie, które wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu. Na szczęście nie trzeba stosować profesjonalnych metod lub dość radykalnego morsowania, by zahartować swój organizm. Wykazano bowiem, że również domowe zabiegi wodolecznicze wspomagają naturalne siły obronne organizmu, przede wszystkim poprawiając krążenie krwi, zwiększając sprawność serca, hartując i odprężając. A zatem — do dzieła!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

ODPORNOŚĆ A RELACJE OPARTE NA ZAUFANIU

Żyjąc w czasach pandemii częściej niż dotychczas zastanawiamy się nad zagadnieniem odporności naszego organizmu przeciwko drobnoustrojom chorobotwórczym. Część spośród nas liczy na wynalezienie leku lub szczepionki wymierzonej przeciwko osławionemu wirusowi z Wuhan, inni poszukują czynników ogólnie wzmacniających odporność.

Spotykamy się też z jeszcze innego rodzaju działaniami, mającymi na celu ograniczenie transmisji wirusa pomiędzy chorymi poprzez izolację. Która droga jest właściwa? Cóż — wszystkie wymienione drogi nie wykluczają się, podążając równolegle w zbliżonym kierunku, niemniej warto wspomnieć, że większość z nas nie ma realnego wpływu na opracowanie lekarstw ani szczepionek, więc nie powinniśmy zbyt zaprzętać sobie tym głowy. To, na co możemy wpływać

w znacznym stopniu, to budowanie naszej ogólnej odporności oraz zastosować rozsądne zasady higieny i izolacji. W tym kontekście dużo mówi się o „dystansowaniu społecznym”, o myciu i dezynfekcji rąk... Niestety wciąż znacznie mniej uwagi poświęca się zasadom zdrowia posiadającym udokumentowany pozytywny wpływ na zdrowie — w tym na naturalną odporność, a są to: regularna aktywność fizyczna, odżywianie oparte o produkty pochodzenia roślinne-





go, używanie wody, unikanie alkoholu i papierosów, odpoczynek, korzystanie ze słońca i świeżego powietrza oraz relacje oparte na zaufaniu. Jeśli już wspomina się wymienione zasady zdrowia, nacisk kładzie się na te dotyczące kondycji fizycznej, zależnej w głównej mierze od aktywności i sposobu odżywiania — chciałbym jednak poświęcić trochę miejsca aspektom dotyczącym relacji, których zaniedbania mogą „położyć na łopatkę” wszelkie osiągnięcia dokonane w sferze pozostałych zasad zdrowia.

Relacje są trudne do opisanego, gdyż mają miejsce w psychice człowieka. Nieuchwytne, a tak istotne! Kształt relacji wpływa na nasz stosunek do życia oraz bezpośrednio przekłada się na stan naszego zdrowia i zdolności do zwalczania infekcji. Do dziś wspominał, jak rozpoczynając staż podyplomowy a potem specjalizację w innej placówce w ciągu pierwszych dni pracy w obu miejscach doświadczyłem ostrej infekcji dróg oddechowych oraz... nawrotu opryszczki wargowej. Wcześniej i później nie doświadczałem opryszczki przez wiele lat. To, co czu-

łem podczas rozpoczynania pracy w obu miejscach, to napięcie związane z wyobrażeniem sobie oczekiwań moich pracodawców wobec mnie. Miałem przeświadczenie, że moje marne początki pracy zostaną negatywnie ocenione i to mnie przerażało. Nie musiałem długo czekać na ukazanie się „ozdób” na mojej twarzy, które były zewnętrznym wyrazem mojego wewnętrznego nastawienia do pracodawcy, którego się bałem, pozwalając na rozwinięcie się nadmiernego stresu. Nie moje przeżycia jednak są tu najważniejsze, choć pozostają spójne z tym, co dowiedziono na temat znaczenia nadmiernego — w sile czy w czasie trwania — stresu. Po pierwsze nadmierny stres bezpośrednio prowadzi do osłabienia działania leukocytów odpowiedzialnych za walkę z drobnoustrojami chorobotwórczymi. Po drugie działa pośrednio przez spadek motywacji do zastosowania się do pozostałych zasad zdrowego życia. Po trzecie bezpośrednio zaburza on apetyt (u jednych powodując nadmierne spożywanie pokarmów a u innych osłabiając łaknienie), a także po-

garsza strukturę snu (znów u jednych przedłużając go nadmiernie a u drugich skracać), co dodatkowo osłabia formę fizyczną i siłę do walki z chorobami.

Mamy wiele powodów do stresu. Co ciekawe pandemia COVID-19 jest obecnie jedną z głównych jego przyczyn — stres pojawia się w reakcji na lęk przed śmiercią własną lub osób bliskich, przed utratą zarobków lub ogólnie przed niepewną przyszłością. Towarzyszy on długotrwałej rozłące z bliskimi lub paradoksalnie zbyt długiemu przebywaniu z nimi w jednym miejscu! I tak oto zdaje się, że choroba staje się przyczyną potencjalnego spadku odporności na nią samą, przez doprowadzanie ludzi do przewlekłego stresu, z którym nie wszyscy sobie radzą.

Jestem przekonany, że ostatecznie każdy rodzaj nadmiernego stresu wiąże się z zaburzeniami w relacjach i z brakiem zaufania. Wiele negatywnych wydarzeń doprowadzających nas do stresu wiążemy z konkretnymi osobami albo grupami osób. Albo ktoś konkretny — szef, mąż — wyrządził nam

krzywdę albo to cała grupa ludzi — rząd, niekompetentni lekarze... Czasem oskarżamy Boga o niepowodzenia a czasem samych siebie. Można więc zadać sobie pytanie — jaki mam stosunek do poszczególnych osób, które mnie otaczają, czy też do całych grup, do Boga, do... samego siebie? Jeśli dominuje we mnie wobec nich czy wobec siebie samego niechęć, nieufność, zawiść a nawet obojętność, będę bardziej narażony na wystąpienie i skutki nadmiernego stresu.

Łatwiej zalecić 45 minut maszerowania dziennie oraz jedzenie dużej ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i strączkowych, niż utrzymywanie relacji opartych na zaufaniu. Jak wzmacniać tężyznę dobrych relacji i jak karmić zaufanie? Ludzie wierzący mają solidną podstawę, na której mogą budować pozytywne relacje. Wierząc Biblii, przyjmują słowa mówiące o bezwarunkowej miłości Boga do swoich stworzeń — tak wielkiej, że „posłał Syna swego jako ubłaganie za grzechy nasze” (1 J 4,8), „aby





każdy, kto weń wierzy nie zginął, ale miał żywot wieczny” (J 3,16). Taka postawa Boga wobec człowieka rodzi zaufanie człowieka wobec Boga i wypiera szkodliwe poczucie samotności. Pomaga to też optymistycznie spojrzeć na przyszłość niezależnie od ciężkości doświadczanych przeżyć. Ufając Bogu można odwzajemnić miłość do Niego, co zaowocuje motywacją do wykonywania jego przykazań (1 J 5,3) — w tym tych, dotyczących troski o zdrowie. To zaufanie i miłość do Boga kierują się również wobec ludzi wokół osoby wierzącej tak, że buduje ona relacje z bliskimi i dalekimi, że niezależnie od doznanych krzywd, nie będzie żywiła niszczycielskiej chęci zemsty wynikającej z braku przebaczenia (Mt 5,44). W końcu też świadomość traktowania mojej osoby przez Boga z miłością i troską pozwoli na to, by samemu „pokochać siebie”, likwidując kolejne podłoże osłabiające zdrowie i odporność — stres tak często związany z nie osiąganiem narzuconych sobie celów, zawodem doznany na własnej osobie. Ten ostatni aspekt jest z kolei niezbędny we właściwej realizacji ewangelicznego polecenia: miłuj bliźniego, jak siebie samego (Mt 22,39).

W aspekcie niwelujących poziom stresu relacji warto wspomnieć jeszcze o prostej zasadzie — wierności małżeńskiej, a dokładniej o posiadaniu w życiu tylko jednego partnera seksualnego, który również nie posiada innych partnerów seksualnych. Osoby w trwałych związkach odczuwają większą satysfakcję, nie muszą borykać się z konsekwencjami zdrad i utraty zaufania. Co równie istotne,

to drogą transmisji seksualnej przenosi się wiele drobnoustrojów chorobotwórczych. Być może dziś w dobie antybiotykoterapii rzeżączka czy kiła nie stanowią już tak wielkiego zagrożenia jak kiedyś, ale podstępne chłamydie dają się we znaki. Wirus HPV wywołujący stany zapalne dróg rodnych i zbiegający śmiertelne żniwo, przyczyniając się do powstawania raka szyjki macicy, wkrótce pewnie zniknąłby z powierzchni ziemi, gdyby każdy mężczyzna miał jedną kobietę, a każda kobieta jednego mężczyznę. Również dla innych wirusów takich, jak wywołujących zapalenie wątroby typu B i C a także dla wirusa HIV drogi rodne pozostają jednymi z głównych sposobów szerzenia się zakażeń. Czy nie warto zaufać Bogu i w tym aspekcie, stosując się do Jego zalecenia: „nie cudzołóż”? (Wj 20,14).

Bezgraniczne zaufanie do Boga pozwala z ufnością spojrzeć w przyszłość oraz zawsze obdarzać pewną dawką zaufania otaczających nas ludzi i samego siebie. Nawet jeśli zawiodę się na ludziach czy na samym sobie, ufając Bogu ze zdrowym optymizmem patrzę w przyszłość i doświadczam spokojnego snu i niewypaczonego apetytu, mogę być budowniczym zdrowego monogamicznego związku małżeńskiego i stale mieć motywację do praktykowania pozostałych prozdrowotnych zachowań. To wszystko z pewnością pomoże stawić czoła nie tylko koronawirusowi, ale i wielu innym drobnoustrojom chorobotwórczym!

LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK



DEPRESJA JAK WIRUS

COVID-19 to termin, którego chyba wszyscy mają już dość. Przewija się przez media, wchodzi w głąb różnych sfer życia. Poszukuje się lekarstwa, ale także ...analogii z różnymi dziedzinami i zjawiskami życia.

Idąc tym tropem, chcę napisać, że ...depresja jest jak COVID-19. Takie porównanie nasunęło się po informacjach o kilku mających miejsce w ostatnim czasie decyzjach samobójczych, w tym w gronie moich znajomych. Depresja jest jak wirus, ponieważ — tak jak wynika z relacji ludzi, którzy przeszli przez zakażenie koronawirusem COVID-19 — potrafi „dopaść” nagle człowieka, który czuje się dobrze i dosłownie „ściąć z nóg”, wydając wojnę organizmowi. Podobnie jest z depresją — czasem nagle dopada człowieka, który czuje się dobrze psychicznie, pozbawia sił, chęci do życia, a nawet samego życia.

Depresja jest jak wirus, ponieważ atakuje najsłabszych. COVID-19 sieje spustoszenie wśród tych, którzy mają „choroby współistniejące”, których organizmy są osłabione i bardziej podatne na pustoszące działanie wirusa. Analogicznie jest z depre-

sją — mocniej „przykleja się” do tych, którzy żyją w stresie, przeżywają porażki, samotność. Między tymi dwoma sytuacjami nie ma sprzeczności — depresja może być nagłym doświadczeniem, lub efektem kumulacji długotrwałych stresów, dyskomfortów i frustracji.

Obawiam się, że przyszłość będzie dobrym gruntem dla zjawisk depresyjnych. Obecna izolacja społeczna, czasami ogromne poczucie samotności, mogące nastąpić pogorszenie sytuacji materialnej, problemy ze znalezieniem pracy, obawy o przyszłość mogą powiększać i tak liczne grono cierpiących na tę podstępłą chorobę, która potrafi zabrać życie.

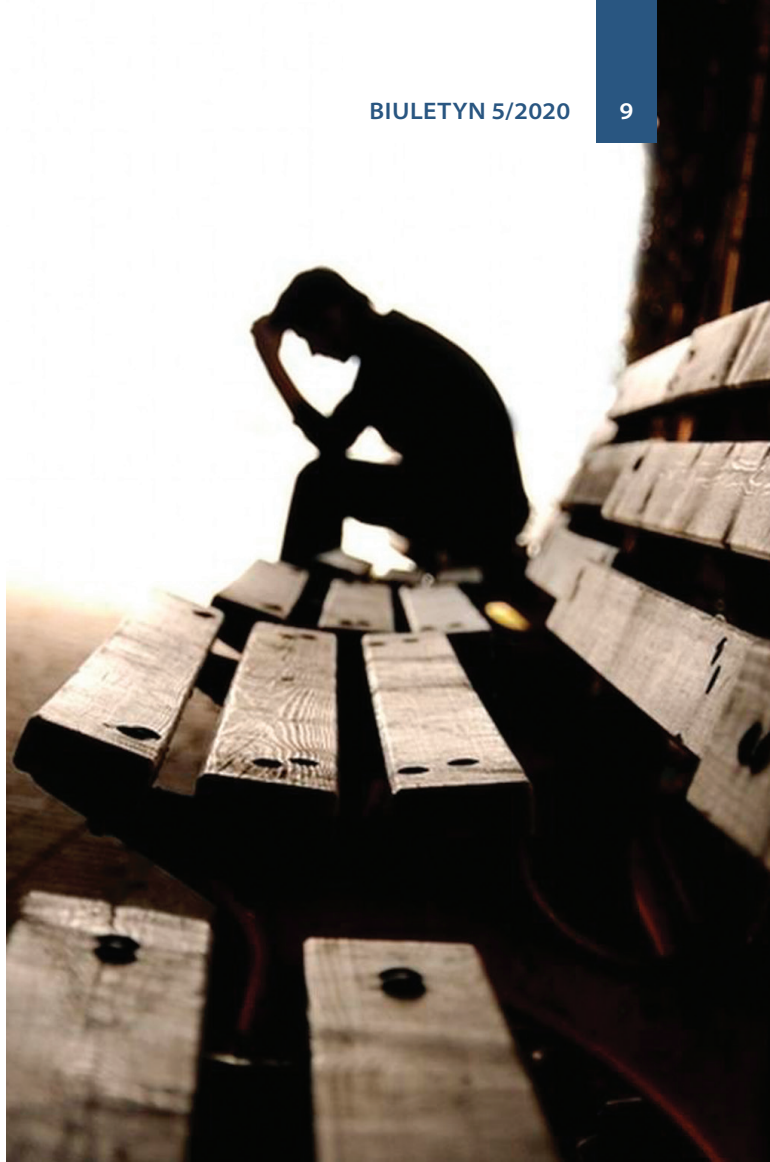
Nie namawiam nikogo, by podejmował się terapii osób cierpiących na depresję, tak jak nie namawiam nikogo do pseudoprofesjonalnych terapii w przypadku zakażenia koronawirusem (tu mogę jedynie mocno nama-

wiać do dbania o wzmacnianie odporności organizmu). Leczenie depresji jest trudnym procesem i nieumiejętna ingerencja może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Mogę zachęcać do jednego — do nie bycia obojętnym na czyjeś złe samopoczucie. Depresja nie kaszle, nie ma wysokiej temperatury. Lecz depresję można zauważyć — i nie powinno być się obojętnym, lecz wspierać tych, którzy na nią cierpią. I przede wszystkim — absolutnie nie można lekceważyć sygnałów myślenia o samobójstwie — wzmianki o takim zamiarze nie muszą być jedynie czymś „dołkiem”, „przesadą” — mogą być oznaką, że „wirus” dopadł już najgłębszych pokładów duszy i trzeba podjąć leczenie, co warto uświadamiać komuś, komu nie chce się żyć.

„Ciężary jedni drugich nośmy” — to wezwanie ap. Pawła z Listu do Galacjan dotyczy ciężarów także tych obok nas, którzy zostali przygniecieni depresją.

REMIGIUSZ KROK





SZLACHETNE ZDROWIE HARTOWANIE WZMACNIA ORGANIZM

**O hartowaniu słyshał pewnie każdy z nas.
Wyćwiczenie układu odpornościowego nazywane jest
przez lekarzy podwyższoną odpornością ogólną.**

Hartowanie wpływa także korzystnie na krążenie, układ nerwowy i przemianę materii. Chodzenie boso po trawie, morsowanie czy choćby polewanie ciała na zmianę zimną i ciepłą wodą mają wspólną cechę: uczą organizm szybkiego reagowania i podnoszą jego odporność na wirusy i bakterie. Należy jednak pamiętać, że hartowaniu mogą poddawać się wyłącznie osoby, które nie mają problemów ze zdrowiem, ponieważ zbyt gwałtowne zmiany temperatur mogą być niebezpieczne.

1. Ciepło-zimno

Pod prysznicem polewaj ciało raz ciepłą, raz zimną wodą — taki zabieg nie tylko uodparnia na zimno, ale również uelastycznia skórę i poprawia krążenie. W przypadku małych dzieci bezpieczniejsze są naprzemienne kąpiele samych stóp w ciepłej i chłodniejszej wodzie — powinny trwać 2-3 min i kończyć

się zanurzeniem w zimnej wodzie. Na koniec koniecznie załóż dziecku ciepłe skarpetki.

2. Lodowy masaż

To jeden z zabiegów kriostymulacji, który usprawnia krążenie krwi i limfy, zmniejsza stan zapalny i pobudza receptory zimna. W domu możesz po prostu wykonać masaż ud lub karku z wykorzystaniem kostek lodu.

3. Wietrzenie mieszkania

Bez względu na to, jaka temperatura panuje na zewnątrz, każdego dnia należy choć na kilka minut otworzyć okno (na oścież, nie uchylć!) i przewietrzyć całe mieszkanie — w tym również pokój dziecka.

4. Bez przegrzewania

W ciągu dnia temperatura w pomieszczeniach powinna wynosić 20°C, a w nocy — 18°C. Takie warunki są optymalne dla bu-

dowania odporności u dzieci. Z kolei dorośli nawet zimą mogą spać przy uchylonym oknie.

Nieprzegrzewanie oznacza również odpowiedni ubiór — najlepiej sprawdza się opcja „na cebulkę”, zwłaszcza podczas wysiłku fizycznego, który powoduje pocenie i zmiany temperatur, co sprzyja infekcjom.

5. Chodzenie boso

Każda powierzchnia jest dobra — trawa, kamienie, podłoga w domu, a nawet śnieg.

Ważne jednak, aby cały czas być w ruchu. Możesz również spacerować boso brzegiem morza czy jeziora.

6. Codzienna aktywność

Bez względu na porę roku i temperaturę na zewnątrz nie rezygnuj z choć krótkiego przebywania na świeżym powietrzu. Możesz spacerować, biegać lub uprawiać inne sporty.

BEATA ŚLESZYŃSKA



**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

MARYNOWANA MARCHEWKA Z RZODKIEWKĄ W SOKU Z CYTRYNY

marynowana marchewka z rzodkiewką
swojsko z fasolką



Gdy w sytuacji ograniczonych zakupów wciąż te same potrawy zaczynają zwyczajnie nudzić, można sięgnąć po szybkie marynaty. Osobiście nie lubię octu, więc swoje marynaty robię na soku z cytryny. Są delikatniejsze, mają ciekawszy smak, bo ocet nie dominuje. Czerwoną cebulkę marynuję zaledwie kwadrans, ale już marchewka z rzodkiewką grzecznie czeka kilka godzin w lodówce, by służyć jako dodatek przez kilka dni. Jeśli zrobię jej cały litr, bo mniejsze ilości nie zdążają się w lodówce zadomowić... Jeśli tylko macie obieraczkę do warzyw lub tarkę do szatkowania robota idzie migiem. Nożem trochę trzeba pomachać, ale i tak warto.

słoik 1 litr

½ szklanki soku z cytryny ok. 2 cytryny

½ szklanki wody

¼ łyżeczki soli lub do smaku

1 łyżeczka sosu balsamicznego (u mnie kokosowy)

1 łyżeczka syropu klonowego

1 duża marchewka

mały pęczek rzodkiewki

1. Warzywa umyć, usunąć zbędne lub brzydkie części, pokroić na cieniutkie plasterki i wymieszać.
2. Resztę składników wymieszać w słoiku na jednorodny sos.
3. Warzywną mieszankę upchnąć w słoiku tak, by cała była zanurzona w sosie.
4. Słoik zakręcić i odstawić do lodówki na kilka godzin.
5. Podawać jako dodatek do kanapek, wrapów, kotletów, sałatek, a nawet pizzy

**BEATA GŁOWACKA —
AUTORKA BLOGU KULINARNEGO
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM**

marynowana marchewka
z rzodkiewką
swojsko z fasolką



marynowana marchewka z rzodkiewką
swojsko z fasolką





**MAŁY PROCENT
WIELKA SPRAWA**



Bądź Solidarny w Potrzebie!



**Blisko
Serca**

Pomagamy dzieciom, które uległy wypadkom lub ciężko chorują, finansując kosztowne zabiegi medyczne, leki czy środki opatrunkowe. Pomagamy osobom ubogim (finansując posiłki, opał na zimę, rzeczy niezbędne do życia), które w wyniku katastrof utraciły dach nad głową.

Przekaż **1% podatku** na Chrześcijańską Służbę Charytatywną, wpisując nasz **KRS: 0000 220 518**

Możesz też skorzystać z darmowego programu do rozliczania PIT-ów na stronie: bliskoserca.pl/pit/

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej –
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

**ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!**

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**

Wczasy zdrowotne 2020



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:
2.08 - 9.08.2020 r.

TERMIN 2:
9.08 - 16.08.2020 r.

Cena: **1350 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **601-493-226**

e-mail: **biuro@osrodekorion.pl**
www: **www.osrodekorion.pl**

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:
20.09 - 27.09.2020 r.

TERMIN 2:
28.09 - 05.10.2020 r.

Cena: **1250 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **609-602-488**

e-mail: **biuro@osrodekprzystan.pl**
www: **www.osrodekprzystan.pl**



zdrowonanowo.pl

