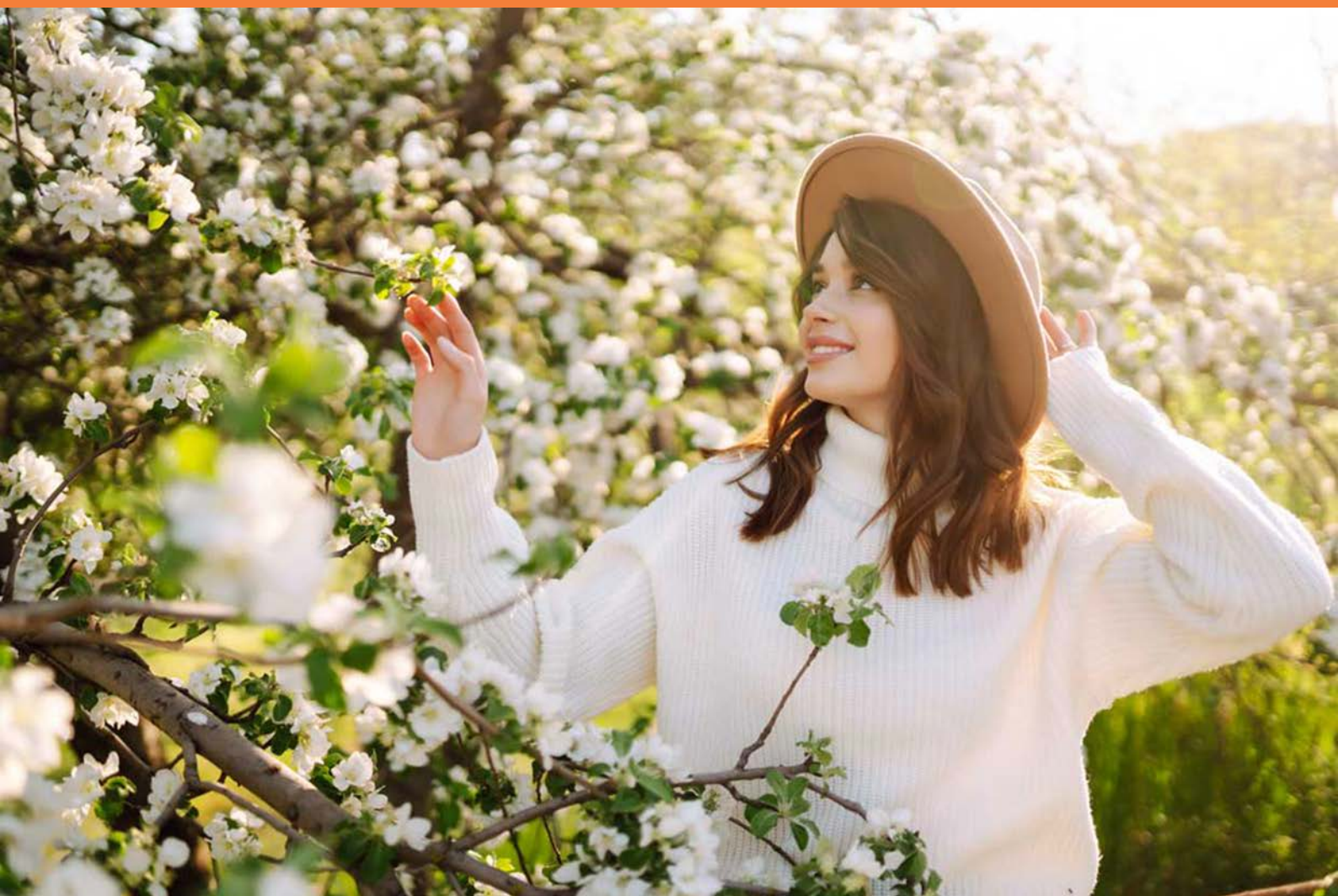


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2024



Wysoki poziom poczucia koherencji znacząco wpływa na zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu, jak również łagodzi negatywne konsekwencje odczuwanego stresu.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



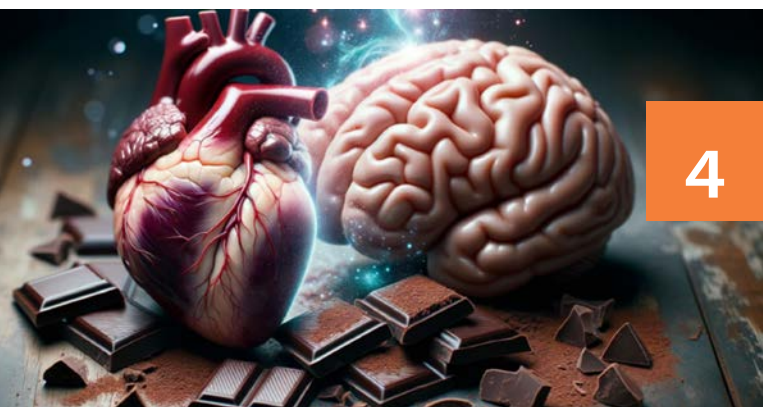
Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

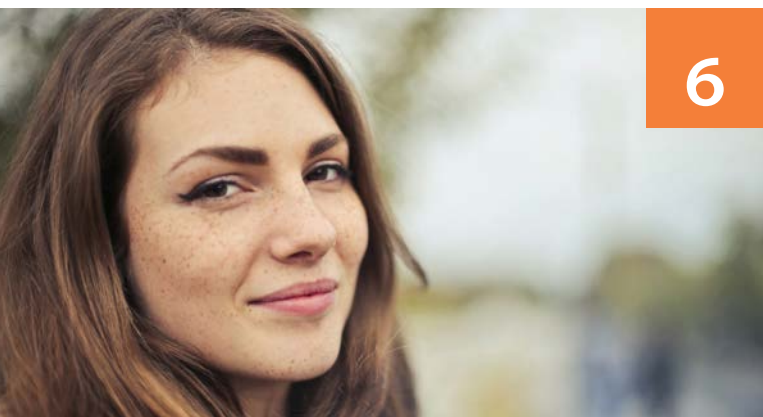
Marcowy biuletyn zaczynamy informacją, iż 18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu. To doskonała okazja, aby wzbogacić swoją wiedzę na temat tego ważnego narządu.



4

PRODUKTY DEWASTUJĄCE MÓZG

Pokarm, jakim odżywiamy nasz organizm, zasadniczo pomaga lub przeszkadza neurologicznemu funkcjonowaniu mózgu.



6

KOHERENTNI ŻYJĄ ZDROWIEJ

Zachowania zdrowotne kształtują różne obszary życia mające wpływ na ludzkie zdrowie. Osobiste wzięcie odpowiedzialności za sprawy własnego zdrowia stanowi istotny element profilaktyki zdrowotnej.



8

MNISZEK LEKARSKI W KOSMETYCE — WIOSENNY SKARB DLA PAŃ

Mniszek lekarski lub pospolity traktowany jest przeważnie jak zwykły chwast. Każdy zbierał kiedyś żółte kwiatki mniszka i dmuchał w dmuchawce, które są nieodłącznym elementem polskiego krajobrazu i zwiastunem lata, porasta łąki i trawniki w całym kraju.



10

KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM

Lubisz klopsiki i szukasz pomysłu na jakiś fajny sposób wykorzystania soczewicy? To dobrze trafiłeś? Klopsiki soczewicowe w lekkim sosie pomidorowym robi się szybko z prostych i łatwo dostępnych składników. Są delikatne i soczyste. To jeden z lepszych pomysłów na obiad dla całej rodziny!



NOTKA REDAKCYJNA

Marcowy biuletyn zaczynamy informacją, iż 18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu. To doskonała okazja, aby wzbogacić swoją wiedzę na temat tego ważnego narządu.

Niestety, Polacy nagminnie zaniedbują zdrowie mózgu, o czym świadczy plaga chorób neurologicznych. Lekarze alarmują, że dramatycznie rośnie liczba przypadków demencji. Według oficjalnych statystyk, w Polsce z tą chorobą zmagają się 600 tys. osób. Jednak specjaliści nie mają wątpliwości, że te dane są nieoszacowane. Pogorszenie sprawności umysłowej jest konsekwencją starzenia, ale upośledzeniu funkcji poznawczych możemy zapobiegać na różne sposoby. Jednym z nich jest dieta. Zbyt często zapominamy o tym, że to właśnie mózg pełni funkcję ośrodka kontroli nad całym ciałem i że on sam jest bardzo wrażliwy na efekty odżywiania. W odniesieniu do mózgu efekty te mają szczególny charakter — dotyczą nie tylko fizycznych aspektów jego funkcjonowania, ale również emocji i pośrednio całej naszej osobowości. Tak więc odpowiednia dieta może być potężnym narzędziem poprawiającym nasze funkcje poznawcze.

W kolejnym artykule opisujemy poczucie koherencji — czy świat jest dla mnie spójny?

Okazuje się, że koherentni wykazują większą potrzebę troski o zdrowie, przeświadczenie o poczuciu sensu życia oraz posiadaniu celów, które warto realizować.

A wysoki poziom poczucia koherencji znacząco wpływa na zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu, jak również łagodzi negatywne konsekwencje odczuwanego stresu.

A dla naszych Pań, przygotowaliśmy kilka propozycji na zabiegi upiększające z wykorzystaniem mniszka lekarskiego. Wiosna, wiosna — korzystajcie Panie w pełni. Zioło, które każdej wiosny ukrasza wszystkie łąki żółtymi kwiatami, jest tradycyjną rośliną leczniczą i ma również szerokie zastosowanie w kosmetyce. Wybielanie przebarwień, kojenie cery trądzikowej, właściwości przeciwlupieżowe — to tylko niektóre z możliwości, jakimi może pochwalić się mniszek lekarski. Koniecznie sprawdźcie przepisy na domowe kosmetyki z mniszkiem.

BEATA ŚLESZYŃSKA



Pokarm, jakim odżywiamy nasz organizm, zasadniczo pomaga lub przeszkadza neurologicznemu funkcjonowaniu mózgu.

Jedzenie fast foodów, czerwone mięso, wysoce przetworzona żywność oraz napoje i żywność zawierające dużą ilość cukru blokują optymalną pracę mózgu, obniżając wydajność umysłową.

PRODUKTY DEWASTUJĄCE MÓZG

Na przykład czekolada jest dla wielu pocieszającą przekąską, ale mało osób zdaje sobie sprawę z faktu, że słodkie przekąski chwilowo podnoszą poziom serotoniny i dopaminy, poprawiając na krótko nastrój. Jednak później dochodzi do obniżenia nastroju. Należałoby jeść słodkie przekąski jedna za drugą, aby czuć się „dobrze”, ale czy jesteśmy w stanie tak się odżywiać? No nie. Ponadto, gdy spożywamy za dużo cukru, z czasem nasz mózg zaczyna się go domagać, traktować jak nagrodę i wpadamy w błędne koło uzależnienia. Cukier w prosty sposób stymuluje ośrodek nagrody. Jednak nadmiar glukozy, uruchamiając kaskadę procesów biochemicznych, może wtórnie wpływać na zdolność myślenia i reagowania osłabiając procesy poznawcze, prowadząc nawet do choroby Alzheimera. Mówi się nawet, że choroba Alzheimera to „cukrzyca mózgu”.

Produkty, które najbardziej wykańczają mózg to używki, czyli alkohol, tytoń i substancje psychoaktywne. Znacznie pogarszają pamięć, wpływają na ogólną obję-

tość mózgu i znacznie mniejszy hipokom. Na czarnej liście znajduje się również żywność przetworzona. Zatem, powinniśmy unikać jak ognia wspomnianych już słodczy, ale również parówek, pasztetów, słonych przekąsek, zup w proszku czy płatków śniadaniowych i wiele innych przetworzonych produktów. Badania pokazują, że dieta oparta na produktach wysoko przetworzonych zwiększa ryzyko choroby Alzheimera, depresji, stanów lękowych i zaburzeń snu.

Dla mózgu ważne są też tłuszcze. Jednak jedzenie żywności przetworzonej dostarcza nam głównie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i kwasów tłuszczowych trans. W prawidłowo zbilansowanej diecie powinny znajdować się bardzo istotne dla pracy mózgu niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwasy omega-3. Znaleźć je można w olejach roślinnych, np. rzepakowym, lnianym czy oleju z nasion dyni, w rybach, awokado, siemieniu lnianym, soi czy orzechach (m.in. włoskich, laskowych). Nie tylko poprawiają one nastrój i zdolność uczenia się, ale również przeciwdziałają de-

presji, chorobie Alzheimera czy innym chorobom układu nerwowego.

Wyniki badań dotyczących wpływu kwasów tłuszczowych alfa-linolenowego (ALA), eikozapentaenowego (EPA), dokozaheksaenowego (DHA) na funkcjonowanie mózgu wskazują, że nawet mały niedobór owych kwasów tłuszczowych może zahamować rozwój psychomotoryczny dziecka, ale ma również wpływ na zdrowie osób dorosłych. Niedobór w diecie kwasu tłuszczowego omega-3 objawia się również przemęczeniem, suchą skórą i problemami z sercem. Starsze kobiety, u których stwierdza się wyższy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi, mają mniejsze ubytki tkanki mózgowej związane z procesami starzenia — wskazują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.

Kolejny błędem jaki często popełniamy to omijanie pierwszego posiłku. Jeżeli ktoś chciałby poprawić sobie nastrój oraz wzmocnić pamięć czy wydajność, śniadanie z pewnością jest najważniejszym posiłkiem dnia, jednocześnie należy pamiętać, że zbyt duże ilości jedzenia nie służą ani ciału, ani umysłowi. Przejadanie się jest sprawdzoną metodą zmniejszenia umiejętności poznawczych, tak więc jemy po to, aby żyć, nigdy odwrotnie.

BEATA ŚLESZYŃSKA



KOHERENTNI ŻYJĄ ZDROWIEJ



Zachowania zdrowotne kształtują różne obszary życia mające wpływ na ludzkie zdrowie. W tych sferach ludzkiej aktywności można znaleźć te, które mają charakter prozdrowotny, ryzykowny lub antyzdrowotny. Osobiste wzięcie odpowiedzialności za sprawy własnego zdrowia stanowi istotny element profilaktyki zdrowotnej.

Jednym z czynników wpływających na kształt zachowań zdrowotnych są czynniki psychologiczne. Potrzebie troski o zdrowie sprzyjają przeświadczenie o poczuciu sensu życia oraz posiadanie celów, które warto realizować.

Badacze zauważyli związki jakie istnieją pomiędzy różnymi cechami osobowościowymi a stosunkiem do zdrowia. Stworzono wiele modeli opisujących te zależności. Jednym z najbardziej znanych jest koncepcja poczucia koherencji (spójności) Antonovskiego. W psychologii zdrowia stanowi metodę oceny zachowań prozdrowotnych.

Aaron Antonovsky (1923-1994) określił poczucie koherencji za rodzaj postawy ukształtowanej z trzech elementów:

1. Zrozumiałość otaczającej rzeczywistości

Pierwszy element dotyczy aspektu poznawczego, który wpływa na odbieranie bodźców i informacji jako jasnych, wytłumaczalnych i przewidywalnych. Nawet wtedy, kiedy są one dla jednostki zaskoczeniem, dają się uporządkować i wyjaśnić.

2. Sterowalność lub zaradność

W drugim elemencie kluczowe jest dostrzeganie zasobów, jakie jednostka posiada w celu sprostania pojawiającym się trudnościom i wyzwaniom. Nie muszą być to zasoby jedynie własne, ale mogą także pochodzić z zewnątrz. Odwołanie się do sieci wsparcia społecznego, autorytetu czy Bo-

ga wyzwala poczucie zaradności, a wówczas człowiek nie staje się bezradną ofiarą zdarzeń. Posiadanie przekonania, że można stawić czoła trudnościom chroni zdrowie.

3. Sensowność

W trzecim elemencie fakt, że coś ma sens, w kategoriach emocjonalnych oznacza, że warto temu poświęcić uwagę, czas i własne zaangażowanie. Ludzie tak zmotywowani dostatecznie silnie odczuwają sensowność



swojego istnienia i gotowi są włożyć wysiłek w zachowanie zdrowia i w rozwiązywanie zaistniałych problemów zdrowotnych.

Uważa się, że najważniejszym składnikiem poczucia koherencji jest poczucie sensowności, gdyż jego siła przekłada się na wzrost lub spadek pozostałych składników. Gdy poczucie sensowności jest silne, wtedy pozostałe elementy mają tendencję do wzrostu.

Poczucie koherencji można zmierzyć na podstawie testu SoC-29, czyli Kwestionariusza orientacji życiowej, opracowanego w 1987 r. przez żonę Aarona Antonovsky'ego. Ten prosty test mierzy zdolność radzenia sobie ze stresem, co ma wpływ na zdolność do zachowania zdrowia i długiego życia.

Współczesne badania z zakresu psychoneuroimmunologii dowiodły, że pozytywna postawa wobec życia ma istotny wpływ na odporność na stres i choroby.

AGATA RADOSH

siegnijpozdrowie.org



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

SZLACHETNE ZDROWIE

MNISZEK LEKARSKI W KOSMETYCE — WIOSENNY SKARB DLA PAŃ

Mniszek lekarski lub pospolity traktowany jest przeważnie jak zwykły chwast. Każdy zbierał kiedyś żółte kwiatki mniszka i dmuchał w dmuchawce, które są nieodłącznym elementem polskiego krajobrazu i zwiastunem lata, porasta łąki i trawniki w całym kraju.

Roślina jest używana jako surowiec leczniczy i kosmetyczny. Zbiera się i suszy zarówno pąki mniszka, jak i liście, korzenie. Mniszek stosowany jest od wieków w tradycyjnej medycynie w łagodzeniu stanów zapalnych, w pomocniczej terapii cukrzycy i schorzeń układu moczowego.

Mniszek stosowany jest również w kosmetyce. Ma potwierdzone właściwości przeciwzapalne (stosowany jest również w leczeniu schorzeń reumatycznych), dlatego doskonale sprawdza się we wspomagającej terapii leczenia trądziku. Mniszka lekarskiego używa się również w preparatach typu „anti-ageing”, ponieważ terapeutyczne działanie mniszka wynika głównie z jego właściwości antyoksydacyjnych (walki z wolnymi rodnikami). Mniszek bogaty w przeciwutleniacze stosowany jest w kosmetykach, które wygładzają i zmiękczejają skórę,

co korzystnie wpływa na widoczne procesy starzenia. Jest korzystny na każdy typ cery.

Przepisy na domowe kosmetyki z mniszka lekarskiego

Maseczka z mniszka lekarskiego na trądzik. Świeże liście mniszka umyj dokładnie i posiekaj. Następnie zalej niewielką ilością przefiltrowanej wody, doprowadź do wrzenia i zdejmij z ognia. Zrób okład z ostudzonych liści mniszka — nałóż liście na twarz i zdejmij po ok. 20 minutach. Aby złagodzić właściwości mniszka, wsyp do garnka kilka kwiatów rumianku.

Maseczka z kwiatów mniszka lekarskiego. Garść kwiatów mniszka zmiksuj blenderem z tłustą śmietaną lub jogurtem greckim (ok. 1 szklanki). Maseczkę nałóż na dekol i szyję, zmyj po 30 minutach ciepłą wodą.

Tonik z kwiatów mniszka lekarskiego. Garść świeżych kwiatów mniszka umyj pod bieżącą wodą i zalej wodą (wody w garnku powinno być tyle, by przykryła kwiaty). Doprowadź mieszankę do wrzenia i gotuj przez 15— 20 minut. Po ostudzeniu odlej wywar i wyrzuć kwiaty. Przemywaj tonikiem skórę przynajmniej raz dziennie, wodę z kwiatów przechowuj w szklanej butelce w lodówce (maksymalnie kilka dni).

Płukanka do włosów z mniszka lekarskiego. Do wywaru z kwiatów mniszka dolej pół szklanki soku z aloesu. Dokładnie wymieszaj składniki i polewaj skórę głowy, a następnie masuj skalp przez kilka minut. Zmyj włosy letnią wodą lub delikatnym szamponem. Płukanka łagodzi swędzenie skóry głowy, ogranicza łojotok, wspomaga porost włosów, nadaje połysk i lekko miodowy kolor.



**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

KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM

Lubisz klopsiki i szukasz pomysłu na jakiś fajny sposób wykorzystania soczewicy? To dobrze trafiłeś! Klopsiki soczewicowe w lekkim sosie pomidorowym robi się szybko z prostych i łatwo dostępnych składników. Są delikatne i soczyste. To jeden z lepszych pomysłów na obiad dla całej rodziny!

Sposób wykonania

Soczewicę mielimy na proszek w młynku do kawy. Mieszymy z resztą składników i zalewamy gorącą wodą lub bulionem warzywnym do uzyskania w miarę gęstej konsystencji.

Odstawiamy na 10 min, a następnie formujemy klopsy. Podsmażamy je na patelni — na oleju.

Po podsmażeniu dolewamy do patelni wody i dusimy pod przykryciem przez 10-15 min. Podajemy w sosie pomidorowym.

Składniki

1 szklanka zielonej soczewicy

1 łyżka mąki z ciecioriki lub mąki sojowej lub owsianej

3/4 szklanki bułki tartej

1 łyżka zmielonego siemienia lnianego

2 łyżki płatków drożdżowych

1 łyżka skrobi kukurydzianej bądź ziemniaczanej

Przyprawy: sól, pieprz, sproszkowany czosnek i cebula, przyprawa warzywna



1,5%

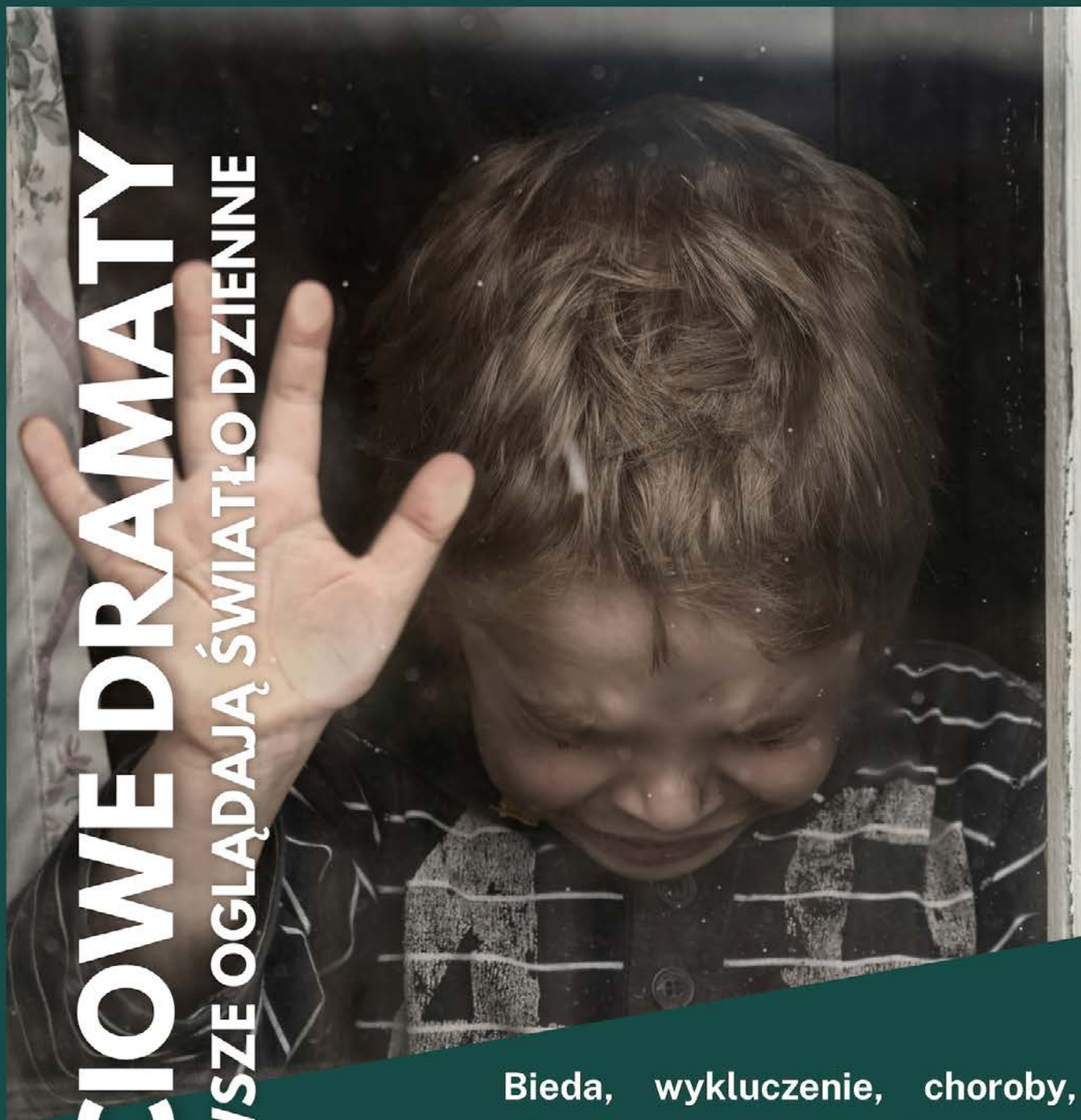


Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



**Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.**

Przekaż 1,5% podatku na pomoc
potrzebującym. Razem z nami
możesz skrócić ich cierpienie.

 bliskoserca.pl

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.



BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc potrzebującym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.

Efekty

W 2020 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
2420
osobom!

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży. Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, lampa sollux, terapia manualna, masáže lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)
CENA: 1790 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

TERMINY:

28.04 – 5.05. 2024
06.05 – 13.05. 2024
15.09 – 22.06. 2024
23.09 – 30.09. 2024

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024
04.08 – 11.08. 2024

zdrowonanowo.pl

