



XI TARGI ŚLUBNE

21-22 stycznia
Rzeszów, Hala PODPROMIE



MIESZKANIA OD **34m²** DO **89m²** W CENIE OD **5 000 zł/m²**
WYNAJEM: 1 400 zł/mc - 35m², 2 200 zł/mc - 78m²

RZESZÓW, AL.MJR W. KOPISTO 8A/492 **HARTBEX** TEL. +48 17 250 94 47

najsłynniejszy duet aktorski w polsce w przeżabawnej komedii

NEILA SIMONA

DZIWNNA PARA

Filharmonia Podkarpacka
5.02.2017 r. (niedziela), godz. 16.00 i 19.00

To legendarny hit Broadway'u, a jego autor jest jedynym żyjącym pisarzem, który ma na Broadway'u teatr swego imienia. Jest także najczęściej grywanym komediopisarzem amerykańskim na świecie, przy czym niemal wszystkie jego sztuki zostały przeniesione na ekran również w kinie ciesząc się zawrotnym powodzeniem.

W polskiej wersji zobaczycie nasz rodzimy, wspaniały duet komediowy- Artura Barcisia i Cezarego Żaka, którzy wydają się tak różni, jak różni są bohaterowie „Dziwnej pary”. A są to: Oskar - kochający uroki życia dziennikarz sportowy, racjonalista i niepoprawny bałaganiarz- co w końcu doprowadza do rozstania żoną i jego żywe zaprzeczenie, domator, pedant, hipochondryk i histeryk Feliks, którzy spotykają się na cotygodniowych partiach pokera. Kiedy małżeństwo Feliksa również się rozpada, Oskar w trosce o jego los proponuje mu, żeby się do niego wprowadził. To, co z tego wynika, zderze-

nie dwóch krańcowo odmiennych charakterów, jest tak zabawne, dowcipne i ciepłe, że skłoniło Dudka Dziewońskiego jednego z naszych najznakomitszych artystów kabaretowych i znawcę lekkiego repertuaru do stwierdzenia: „Neil Simon wie o komedii wszystko!”

Tłumaczenie: Henryk Krzeczkowski, reżyseria: Wojciech Adamczyk, scenografia: Wojciech Stefaniak

OBSADA: Artur BARCIŚ, Cezary ŻAK, Katarzyna ŻAK, Viola ARLAK, Wojciech WYSOCKI, Piotr SKARGA, Witold WIELIŃSKI

Zapraszamy do Filharmonii Podkarpackiej

Bilety zbiorowe i zamówienia bile-
tów: Edward Małek, tel. 506 55 39 37

mail: biuro@edma.art.pl, www.teatralne.info, Bilety indywidualne: kasa Filharmonii Podkarpackiej, biuro edma.art, ul. Kościuszki 5/1, Trasa Podziemna - Rynek, oraz: www.teatralne.info, www.bilety-na.pl, www.kupbilecik.pl



reklama

Nowe **MIESZKANIA** w **RZESZOWIE**

Nowe OSIEDLE

w SPRZEDAŻY od 02.01.2017

DevelopRes
UROCZE
NOWE MIASTO



DevelopRes

BIURA SPRZEDAŻY: ul. Architektów 1/45 /na os. Zawiszy/
ul. Warszawska 18 /bud. SKYRES, 12 piętro/

tel. 17 250 26 37
www.developres.pl



Ludzie potrzebują takich miejsc jak filharmonia, żeby się pokazać

Zdaniem muzyka w Polsce jest zapotrzebowanie na ambitną muzykę. Młodzi ludzie znajdują ją głównie w internecie, gdzie swoją twórczość prezentują artyści spoza głównego nurtu, obecnego w tradycyjnych mediach. Zbigniew Wodecki podkreśla też, że popularnością cieszy się muzyka poważna – bilety na wiele koncertów wyprzedają się na wiele miesięcy wcześniej. Dla niektórych bywalców sal koncertowych jest to nie tylko sposób na wysłuchanie muzyki, lecz także pokazanie się w towarzystwie.

Zbigniew Wodecki rozpoczął karierę muzyczną jako 18-latek pod koniec lat 60. Związany był wówczas z orkiestrą symfoniczną Polskiego Radia oraz Krakowską Orkiestrą Kameralną. Z obiema często wyjeżdżał na zagraniczne koncerty, m.in. do Szwajcarii i RFN. Jak twierdzi, oszałamiało go piękno i rozmach tamtejszych sal koncertowych. Zauważał również, że wielu zamożnych bywalców tych miejsc odwiedza je nie tylko w celu wysłuchania koncertu.

– Przychodzą również do tych przepięknych sal koncertowych, żeby się podnieść trochę na duchu, że ich to gloryfikuje, że wchodzi, są elitą, bo odbierają jakąś sztukę – mówi Zbigniew Wodecki agencji informacyjnej Newseria Lifestyle.

Zdaniem artysty w Polsce obecnie także mamy wiele pięknych sal koncertowych, m.in. sala Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach oraz International Conferences and Entertainment w Krakowie. Muzyk podkreśla, że budowa sali NOSPR miała wielu przeciwników – ich zdaniem budowanie kolejnej sali koncertowej w mieście, w którym istnieje już filharmonia, miało się z celem. Obecnie jednak bilety na koncerty w sali NOSPR wyprzedane są nawet na kilka miesięcy wcześniej.

– Trzeba się starać rok naprzód, żeby zarezerwować bilet. Ludzie potrzebują takich fantastycznych miejsc, żeby przyjść, żeby się pokazać, że się ma nową dziewczynę, nowy samochód, nowy płaszcz, nowe klipsy i cokolwiek nowego, a przy okazji się posłucha jakiejś muzyki – mówi Zbigniew Wodecki.

Muzyk uważa, że także wśród młodzieży wzrasta zainteresowanie ambitną muzyką, niekoniecznie wyłącznie klasyczną. Popularność telewizji spada z roku na rok, młodzież szuka więc alternatywy, a tę stanowi głównie internet. W sieci natomiast obecni są artyści spoza mainstreamu proponowanego przez popularne stacje radiowe. Internet jest dla nich sposobem na pokazanie swojej twórczości szerszemu odbiorcy. Zdaniem Wodeckiego w Polsce jest wielu młodych utalentowanych muzyków, problemem jest jednak wylansowanie ich dokonań muzycznych.

– Stwarza się młodym nadzieję, a później się okazuje, że to nie jest takie łatwe. Dobrze, że jest internet, bo człowiek nie jest skazany tylko na to, co im puszcza w radiu i w telewizji. Każdy może sobie wybrać i może się przy okazji uczyć muzyki – mówi artysta.

Zbigniew Wodecki jest bowiem zdania, że nie tylko artyści powinni się uczyć przez całe swoje życie zawodowe. Także publiczność musi się edukować, aby nadążać za nowymi trendami, poszerzać wachlarz doznań zmysłowych i umieć odróżnić dobrą muzykę od przeciętnej, lecz dobrze sprzedanej w mediach.

ŹRÓDŁO:NEWSERIA.PL

reklama

XI Targi Ślubne

NAJWIĘKSZE ŚLUBNE SHOW na Podkarpaciu

IV TOP FESTIWAL zespołów weselnych

GALA ŚLUBNA 2017

PONAD 100 wystawców

LICZNE NAGRODY dla zwiedzających

21-22 stycznia

Rzeszów, Hala PODPROMIE

www.slub.targirzeszowskie.pl



MTTR
MIĘDZYNARODOWE TARGI RZESZOWSKIE



GOŚCIOM WESELNYM OFERUJEMY:
KOSZT ZESTAWU - 170 zł/os, 185 zł/os, 215 zł/os

ZESPÓŁ ZAMKOWO-PARKOWY W BARANOWIE SANDOMIERSKIM serdecznie zaprasza na

Romantyczny
BAL KARNAWAŁOWY
 W KOMNATACH ZAMKU

wstęp
 130 zł/osoba
 mile widziane
 MASKI

11 LUTEGO, godz. 20.00

Przy rezerwacji powyżej 10 osób – RABAT 10%

Informacje i rezerwacja: tel. 15 811 80 40 wew. 100



www.baranow.com.pl

WESELE
 W RENESANSOWEJ SCENERII
 BARANOWSKIEGO ZAMKU

baranów sandomierski

Zdrowie

- Jedyny w Polsce basen solankowo – siarczkowy
- Nowoczesna przychodnia rehabilitacyjna z kąpielami w najsilniejszej na świecie wodzie siarczkowej.

tel.: 41 377 65 55

Relaks

- basen rekreacyjny z wodą mineralną i urządzeniami masującymi
- Profesjonalne saunarium z jacuzzi zewnętrznym i wypoczywalnią

tel.: 41 377 65 65

20%
 NA BILETY INDYWIDUALNE

Z TYM KUPONEM RABAT

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU W TWYM ZASIĘGU

BASENY MINERALNE SOLEC-ZDRÓJ

Czynne przez 7 dni w tygodniu

www.basenymineralne.pl

BASENY MINERALNE SOLEC-ZDRÓJ

Blondynka na Bali

W kraju Balijszczyków krąży legenda o tym, że był sobie Stwórca, który pewnego dnia poczuł się bardzo samotny. Ulepił więc kilka figurek, włożył do pieca, a ponieważ był to dla niego debiut kulinarny, trzymał je w nim za długo i się spaliły. Tak powstała na ziemi rasa czarna. Nie zniechęcił się tym bardzo, ulepił kolejną „porcję”. Nie spiekł ich tym razem, ale także nie dopiekl. Tak powstała rasa biała. „Do trzech razy sztuka”, pomyślał Stwórca i nie poddając się, uformował więcej postaci, włożył do pieca i tym razem ostrożny, bo nauczony poprzednimi niepowodzeniami, wyjął idealnie upieczone, nie za jasne, ale też nie za ciemne figurki. Tak powstał Balijszczyk, którzy opowiedzieli mi tą i wiele innych historii na temat Bali- jednego z najpiękniejszych miejsc, które udało mi się odwiedzić.

Etymologia nazwy „Bali” dosłownie znaczy „dużo wolnego czasu”. Skąd też nie dziwi mnie zupełnie tryb życia, jaki prowadzą mieszkańcy tego miejsca. Patrząc na wiecznie uśmiechnięte twarze tubylców można by pomyśleć, że z dala od zgiełku i hałasu, jaki odnajdujemy w przeciętnym, europejskim mieście, wiedzą oni życie idealne. Nikt zdaje się nie narzekać na nic. Ludzie żyją tu spokojnym rytmem. Nie wiedzą, czym jest stres, pośpiech, zabieganie, zdają się nie odmierzają czasu. W ich domach brak jest telewizorów, komputerów, playstation i innych cudów techniki, bez których my, Europejczycy nie możemy się obejść. Internet jest dostępny jedynie w miejscach, gdzie przebywają przyjezdni. Przecież tak trudno zrezygnować z codziennej papki, którą karmią nas media! >>>>



reklama

Restauracja Bohema

Specjalizujemy się w kuchni polskiej i regionalnej. Posiadamy salę konsumpcyjną na 120 osób oraz dwie mniejsze na około 30 osób każda. Proponujemy Państwu bogate menu złożone z dziewięćdziesięciu dań, szeroką gamę win i napojów alkoholowych. Spełniamy indywidualne życzenia Klientów.

- wesela
- przyjęcia
- bankiety
- imprezy rozrywkowe
- imprezy okolicznościowe
- koncerty kameralne
- czwartki jazzowe
- dancingi
- dyskoteki
- oferujemy bogate menu
- catering

**Rezerwacja miejsc pod numerem
tel. (017) 853 70 32
ul. Okrzei 7, Rzeszów**



**WOLNE TERMINY NA PRZYJĘCIA
WESELNE**

Wesela

Restauracja Galaktyka

wolne terminy
2017
ceny już od
120 zł



www.galaktyka.rzeszow.pl
tel. 508-195-685, 508-195-686
Rzeszów ul. Zdzisława Kozenia 3

Blondynka na Bali

>>>

Musimy też sprawdzić pocztę, wysłać kilka e-maili i przejrzeć wpisy znajomych na facebooku. Na Bali jest inaczej. Spokój, cisza, jest czas na medytację, odprężenie. Religia, którą tam jest balijska odmiana hinduizmu, odgrywa bardzo ważną rolę. Codziennie o świcie kobiety ubrane w sarongi (czyli rodzaj spódnicy upiętej z jednego płatu materiału) palą kadzidła, przynoszą świeżo zerwane kwiaty i ugotowany ryż. Ciekawym wydaje się być fakt, że Balijscy karmią zarówno dobre, jak i złe duchy. Ofiarują dary aniołowi jak i szatanowi na znak akceptacji istnienia dobra i zła, nie zaprzeczając istnieniu diabła. Takie rytuały odbywają się kilka razy dziennie. Najpełniejszy wymiar przybierają podczas pełni księżyca. Mnóstwo wówczas ludzi na plażach odprawiających modły, tańczących i czczących swoje bożki. Bardzo charakterystyczną rzeczą jest to, że na Bali wszystkie domy, urzędy, sklepy, mosty, ulice, wyposażone są przynajmniej w jedną, małą świątynię. Kamienne posąжки mają przeróżny charakter - przyjemnymi twarzami, wyduktymi ustami, z wytupiatymi oczami, uśmiechnięte, ześlone. I są ich setki tysięcy, zawsze i wszędzie, a najwięcej znajdziemy ich w balijskich gospodarstwach. Mimo tego, tamtejsze domostwa są specyficzne, biedne. Nie ma tam bloków mieszkalnych, nie znajdziemy pojedynczych domów. Całe rodziny gnieźdzą się w jednej posiadłości, bardzo często jest to tylko izba, którą zamieszkują pradiadkowie, dziadkowie, rodzice i dzieci. Jeżeli kobieta wychodzi za mąż, wprowadza się do nowo poślubionego mężczyzny i jego rodziny.

Na balijskich ulicach na pierwszy rzut oka wrzawa większa, aniżeli w Rzymie. Kierowcy za nic mają przepisy ruchu drogowego, notorycznie je łamią, a policja wydaje się nic sobie z tego nie robić. Jeśli chodzi o pojazdy, przeważają motory. Są zdecydowanie bardziej ekonomiczne, a przede wszystkim „pojemniejsze”. Po kilku dniach pobytu na Bali, nie dziwiła mnie cała rodzina, cztero lub pięcioosobowa podróżująca na jednym skuterze. Szalone to wszystko się wydaje dla nas, tam zupełnie normalne. Brakuje tylko świętych krów, swobodnie spacerujących po drogach. Specyficzna pod tym względem jest sąsiadująca z Bali mała wyspka Gili Trawangan, na której obowiązuje całkowity zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Na ulicach spotkamy więc mnóstwo końskich bryczek oraz więcej rowerów aniżeli w samej Holandii. W ten sposób mieszkańcy chcą uchronić wyspę i okolice od spalin, zanieczyszczeń i brudu. Najwyraźniej taktyka ta zdaje egzamin. Nigdzie wcześniej nie widziałam tak pięknych, niebiańskich plaż jak tam właśnie. Nigdy nie kąpałam się w bardziej błękitnej, lazurowej wodzie. Nie podziwiałam też w żadnym innym miejscu tylu wspaniałych bogactw wyrzucanych przez morze na brzeg, w postaci muszli, koralu i innych skarbow! Takich widoków się nie zapomina. Z drugiej strony, łatwo zauważalnym kontrastem dla piękna przyrody jest uderzająca bieda, z jaką zmagają się mieszkańcy wysp. Z pozoru beztrudne życie nie jest tak łatwe. Wielu z nich żyje w skrajnej nędzy. Śpią pod gołym niebem, są głodni, brudni, zaniedbani, żebrzą na ulicach. My, turyści, postrzegani jesteśmy niemal jako Krezusi, dlatego w interakcji np. ze

sprzedawcą, nieodłączna wydaje się być umiejętność negocjacji cen. Najważniejszym źródłem dochodu na wyspie jest turystyka, a większość Balijszyków żyje z handlu. Zwłaszcza w Ubud, stolicy kulturalnej Bali, znajduje się mnóstwo małych sklepików prowadzonych przez lokalnych artystów, w których możemy znaleźć prawdziwe arcydzieła. Są one rajem dla koneserów sztuki. Ale nie tylko. Poza pięknymi rzeźbami czy obrazami, w sklepach znajdziemy również dywany, szale, ręcznie dziergane chusty, ubrania, torby, biżuterię i wiele innych. Bardzo popularny jest handel obnośny, zwłaszcza na plażach, gdzie lokalni oprócz produktów, oferują również usługi, takie jak balijski masaż, tatuaże z henny, pedicure, manicure. Jest to dość frustrujące, zwłaszcza dla osoby, którą charakteryzuje wrodzony brak asertywności. Ile to razy o mały włos nie stawałam się właścicielką okularów, zegarków, torebek marki „Dolce Banana” czy „Wersace”, wszystkie bez cienia wątpliwości „oryginalne”. Co innego perły! Bez dwóch zdań prawdziwie piękne! O różnych kształtach i kolorach. Perły białe, czarne, łososiowe, kremowe, brązowe. Perły okrągłe, półkolkowe, barokowe, w kształcie łzy, kropki, guzika. Bransoletki, naszyjniki, kolczyki. Perłowy zawrót głowy. I tak bardzo tanio. Do Polski wróciłam z czterema kompletami.

Na równi z handlem, tubylcy zajmują się tam hazardem. Niezmiernie popularne zdają się być na wyspach walki kogutów. W ogóle dziwna historia z tymi kurakami i całą resztą ptaków. Fauna i flora są niesamowite, mieszkańcy wydają się być dumni z bogactwa natury, która ich tak hojnie obdarzyła. Z drugiej jednak strony, co uderzyło mnie bardzo, to ogromna ilość ptaków trzymana na uwięzi. Wszędzie widzimy koguty pozamykane w mikroskopijnych klatkach, gadające papugi, skowronki wyśpiewujące smętne piosenki w niewoli oraz inne stworzenia, dla których powiedzenie „wolny jak ptak” wydaje się być jedynie pustym sloganem bez żadnego znaczenia. Dlaczego tak jest? Na to pytanie nie udzielono mi odpowiedzi. A pytałam kilkakrotnie.

Mówiąc o dużych pieniądzach, nie setki, ale tysiące dolarów z kolei wart jest na Bali luwak. Luwak to nic innego jak kura znosząca złote jajka. W rzeczywistości luwak żadnym kurakiem nie jest, ale zwierzęciem z rodziny łaszkowatych, przypominającym kunę. Popularnie zwany cywetą lub łaskunem, rezyduje na plantacjach kawy i stanowi istny fenomen. Zwierzę zamknięte jest w klatce podczas dnia, wieczorem na chwilę wypuszczany jest na drzewo kawowca, gdzie dokonuje selekcji najlepszych ziaren kawy. Następnie je zjada, ale ponieważ nie jest w stanie trawić nasion, a tylko mięsz, ulegają one w przewodzie pokarmowym nadtrawieniu i lekkiej fermentacji. Dzięki temu ziarna tracą gorzki smak. Kolejny krok - luwak je wyjada. Są one twarde i nienużone. Balijszczy skrzętnie ziarna te zbierają, ręcznie oczyszczają, wyluskują i wypalają. I w taki oto sposób powstaje najdroższa kawa na świecie, zwana „kopi lu-

wak”. Roczne zbiory wynoszą tylko około trzystu kilogramów, dlatego też odchody tego ssaka są warte miliony rupii, czyli tamtejszej waluty! Kawa ta jest najbardziej ekskluzywną na świecie. Za kilogram tego specjału zapłacimy ok. cztery tysiące złotych, za jedną filiżankę w tylko wybranych, nielicznych restauracjach w Europie od trzystu do czterystu złotych. Osobiście udało mi się spróbować tego napoju bogów podczas pobytu na jednej z takich plantacji kawy w Ubud. Kopi luwak pachniała jak zwykła kawa i tak samo też smakowała. Uważam, że naprawdę nie ma się czym zachwycać. Wizyta na plantacji, poza podstawowymi informacjami na temat luwaka, zbiorów, przetwarzania ziaren i degustacji, miała opierać się przede wszystkim na usilnym namawianiu turystów do za-

kupów w lokalnym sklepie. Dla świętego spokoju kupiłam zwykłą, czarną kawę i udałam się w kolejne miejsce, gdzie zwierzęta mają więcej swobody.

Małpi gaj. Dosłownie i w przenośni, można zobaczyć tam około trzysta wolno hasających po lesie makaków. Dla Balijszyków jest to bardzo ważne miejsce, symbolizuje bowiem harmonię we współżyciu człowieka z naturą, ze zwierzętami. Dla mnie osobiście ta teoria nie do końca przemawia. Po wcześniejszym doświadczeniu z luwakiem wiecznie zamkniętym w klatce, okrutnymi walkami kogutów czy biednymi ptakami trzymanymi w niewoli, trudno mi jakoś uwierzyć w tą nadzwyczajną miłość Balijszyków do zwierząt. Zamieszkujące małpi gaj makaki są jednak czczone i chronione przez tubylców, tak też chcą oni, by

traktowali je turyści. Można małpę poczęstować bananem lub słodkim ziemniakiem, wtedy pozwolą sobie zrobić zdjęcie, tudzież usiąść na kolanach. Trzeba być jednak ostrożnym, gdyż makaki na tyle przyzwyczajone do obecności turystów same „częstują” się okularami, torebkami, czapkami podróżnych i zwyczajnie w świecie uciekają ze zdobyczami. Osobiście o mało co nie straciłam kapelusza, a gdy wyrwałam makakowi moją własność, zadziornie mnie podrapał. Małpa!

Reasumując, Bali było cudownym doświadczeniem! Na zawsze pozostanie w mojej pamięci i sercu jako miejsce szczególne, tak samo jak rada szamana Ketuta, iż życie jest piękne i tak też należy je przeżyć!

ANETA GUZKOWSKA

reklama



TWIERDZA
HOTEL RESTAURACJA

Rzeszów
ul. Podkarpacka 10B
tel. 17 854 06 02



**Wolne terminy
na wesela 2017/2018**

www.twierdza.rzeszow.pl

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą!

ŻYCIE po AMPUTACJI jest TRUDNE, ale NIE MUSI BYĆ GORSZE

NASI PACJENCI NA DOBRZE WYKONANEJ PROTEZIE MOGĄ REALIZOWAĆ SWOJE PASJE, NAWET SPORT

Obecnie produkcja protez jest wysoce rozwinięta. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom sprzęt ortopedyczny z powodzeniem zastępuje amputowaną kończynę. **Największy wpływ na jakość protezy ma jej protezowy, który pomimo rozwoju techniki wykonywany jest ręcznie, przez technika ortopedę.** Dlatego należy wybierać zakłady ortopedyczne, które zatrudniają najlepszych fachowców.

Dla dobra wszystkich pacjentów, również tych, którzy wykonali protezę w innym zakładzie, to badanie wykonujemy bezpłatnie (Laser Posture posiada zaledwie 6 zakładów w Polsce). Więcej informacji w „ABC DOBREJ PROTEZY”, które bezpłatnie do Państwa prześlemy.



Ręczna obróbka odlewu gipsowego

WYDALIŚMY PORADNIK dla PACJENTA pt. „ABC DOBREJ PROTEZY” NA ŻYCZENIE PACJENTA WYSYŁAMY GO BEZPŁATNIE POD WSKAZANY ADRES. JEST TO JEDYNA TEGO TYPU PUBLIKACJA W POLSCE ZADZWOŃ I PODAJ ADRES



Dobrze wykonana i ustawiona proteza pozwala normalnie funkcjonować. **PONAD 350 ZADOWOLENYCH PACJENTÓW ROCZNIE**



„LASAR POSTURE” to wysokiej klasy sprzęt medyczny służący do precyzyjnego ustawienia protezy



Na terenie Polski poł.-wsch. oferujemy bezpłatne konsultacje medyczne w domu pacjenta

Zadzwoń przyjedziemy do Ciebie tel. 600 957 552



tel. 600 957 552

Bezpłatne wizyty domowe

NOWOŚĆ!

PROTEZY STAŁE Z LEKKICH ELEMENTÓW



innowacyjny system aktywnego podciśnienia



PODUDZIE UDO

NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA TECHNOLOGICZNE



PODUDZIE UDO

PROTEZA Z PŁYNNĄ REGULACJĄ LEJA

z zawieszeniem silikonowym



www.protezynog.pl

DOBRE PROTEZY

KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH

Rzeszów
ul. Lwowska 68
tel. 17 852 81 11
600 957 552

Zapraszamy
od pn. do pt.
w godz. 7:00–15:00
e-mail: biuro@protezynog.pl



Michał Grela, Mariusz Grela, Grzegorz Młynek

SIEDZIBA ZAKŁADU ZNAJDUJE SIĘ 90 m OD SZPITALA „NA GÓRCIE”



Mapka dojazdu w Rzeszowie

WJAZD OD STRONY SZPITALA 10 m OD PRZYSTANKU MPK „ZADRZEWIONĄ ALEJKĄ”



Siedziba firmy w Rzeszowie

UMOWA NFZ

Pacjent zawsze może liczyć na naszą pomoc



Zespół specjalistów: Marek Mach, Andrzej Chyłek, Grzegorz Młynek, Janusz Motyka, Mariusz Cieśla, Mateusz Irzyk, Tomasz Kot

UWAGA! Poradnik „ABC DOBREJ PROTEZY” wysyłamy do domu pacjenta bezpłatnie!

Aktywny Dzień Babci i Dziadka w Rzeszowie

Rzeszowski Fitness Point oraz Zespół Opieki Zdrowotnej nr 2 zapraszają wszystkich seniorów do udziału w aktywnym Dniu Babci i Dziadka. Z tej okazji organizatorzy przygotowali mnóstwo atrakcji dla uczestników – m.in. warsztaty kulinarne z dietetykiem, trening prozdrowotny, taneczne ćwiczenia w rytmie zumbi i pakiety bezpłatnych badań do wygrania.

Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka, 24 stycznia 2017 r. w rzeszowskim klubie Fitness Point przy ul. Lwowskiej 6 odbędzie się dzień otwarty dla seniorów.

W bezpłatnych zajęciach mogą wziąć udział wszyscy chętni seniorzy – program imprezy został przygotowany specjalnie z myślą o tej grupie wiekowej.

„Wydarzenie rozpocznie się od treningu prozdrowotnego, czyli prostych ćwiczeń rozciągających oraz wzmacniających mięśnie brzucha i pleców” – mówi Magdalena Krupa, manager Fitness Point. „Następnie seniorzy będą mogli skorzystać z warsztatów kulinarnych przeprowadzonych przez dietetyka i przygotować własnoręcznie zdrowe smakołyki” – dodaje Magdalena Krupa.



Dla Babć i Dziadków zaplanowano również zumbę, czyli popularne zajęcia taneczne, które łączą w sobie elementy aerobiku i tańców latynoamerykańskich.

Dodatkowo, w godz. 10.00 – 15.00 uczestnicy będą mogli wykonać pomiary składu masy ciała na specjalistycznej wadze, otrzymać zaproszenia na bezpłatne badania mammograficzne, spirometrię oraz tomografię dna oka realizowane w ZOZ nr 2 w Rzeszowie, a także wygrać bezpłatny miesięczny karnet na zajęcia w klubie Fitness Point.

„Chcemy zatroszczyć się o zdrowie naszych seniorów, w związku z tym na miejscu będzie można wykonać pomiary poziomu glukozy we krwi oraz ciśnienia tętniczego” – mówi Katarzyna Tokarz z ZOZ nr 2 w Rzeszowie. „Oprócz tego wszystkie zainteresowane Panie będą mogły odbyć szkolenie z prawidłowego samobadania piersi, przeprowadzone na fantomach przez profesjonalną położną” – dodaje Katarzyna Tokarz.

Aktywnie spędzony Dzień Babci i Dziadka może być alternatywą dla standardowych kwiatów i czekoladek. Warto zadbać o swoje zdrowie i zdecydować się na taką formę spędzenia wolnego czasu.

Źródło Fot.: Designed by Freepik

Szczegółowy program imprezy:

Godz. 10.00 – Trening prozdrowotny
Godz. 11.00 – Warsztaty kulinarne z dietetykiem

Godz. 12.30 – Zumba Senior
Godz. 10.00 – 15.00 – możliwość wykonania badań:

poziomu glukozy we krwi;
ciśnienia krwi;
składu masy ciała na wadze TANITA,
warsztaty z prawidłowego samobadania piersi na fantomach przeprowadzone przez położną z ZOZ nr 2

Godz. 10.00 – 15.00 - konkursy z nagrodami. Do wygrania zaproszenia na bezpłatne badania: OCT (tomografia dna oka) oraz miesięczny karnet na zajęcia w klubie Fitness Point.

Zaproszenia na mammografię i spirometrię - dla wszystkich zainteresowanych.

Dzień Babci i Dziadka odbędzie się w siedzibie Fitness Point przy ul. Lwowskiej 6, w godz. 10.00 – 15.00. Wstęp bezpłatny.

reklama

Zabierz fotobudkę na swoją imprezę!

Uchwycić niezapomniane chwile...



wesela • studniówki • firmowy event

www.mediarzeszow.pl/fotomania

rezerwacja

697 666 696
791 730 379



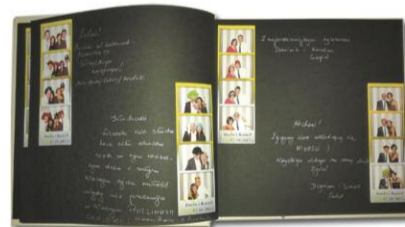
Dlaczego nasza FOTOBUDKA?

- Jest szybka, mobilna i robi zabawne fotki
- Rozkręci każdego typu imprezę
- Animator zajmie się całą organizacją
- Szeroki wybór przebrań oraz akcesoriów
- świetna zabawa, Nielimitowana liczba zdjęć

Atrakcyjne ceny!

Stworzymy dla Was album oraz płytę

DVD ze zdjęciami



Nie czekaj, zarezerwuj termin już dziś!



CENTRUM DEKORACJI MAGDALENA
aL. Warszawska 227, Tarnobrzeg
tel. 15 823 82 66, kom. 606 926 288

www.magdalena.pl

POMIARY • MONTAŻ • SERWIS

Napędy elektryczne

ANWIS - PRODUCENT ŻALUZJI FASADOWYCH
36 MIESIĘCY GWARANCJI



- Estetyka i funkcjonalność
- efektywna metoda zabezpieczenia przed promieniowaniem słonecznym oraz hałasem
- płynna regulacja dostępu światła dziennego do pomieszczenia
- odporność na działanie czynników atmosferycznych gwarantuje długotrwałe użytkowanie produktu
- różnorodność rozwiązań konstrukcyjnych - typy lameli (kształt oraz szerokość); prowadzenie lameli: (linka stalowa lub prowadnice)
- szeroka gama kolorystyczna
- nowoczesny element elewacji budynku
- sterowanie ręczne (mechanizm korbowy) lub elektryczne
- opcjonalnie automatyka z możliwością podłączenia do systemu komputerowego sterowania budynkiem A.G

