


GASTRONOMIA

<p>Restauracja „AS”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % zniżki na codzienne zestawy obiadowe; - 15 % zniżki przy wykupionym abonamencie miesięcznym na obiady; - 10 % zniżki na wszystkie pozostałe artykuły 	<p>ul. Kłodnicka 95, 41-706 Ruda Śląska, tel.601 913 509</p>
<p>ZAKŁAD USŁUG GASTRONOMICZNYCH VERTIGO WOJCIECH PAKURA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 % zniżki na wszystkie produkty (za wyjątkiem organizacji imprez okolicznościowych), od poniedziałku do piątku. Oferta zniżkowa dla posiadaczy Rudzka Karta Seniora 60+ obowiązuje w lokalach firmy w Paniówkach przy ul. Gliwickiej 18, w Rudzie Śląskiej - Bykownie przy ul. Korfantego 36, w Rudzie Śląskiej - Halembie przy ul. Młyńskiej 9. Promocje nie łączą się 	<p>ul. Młyńska 9, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 24 34 260, 502 084 334</p>
<p>SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA SMAKOWITA PRZYSTAŃ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % zniżki od poniedziałku do soboty 	<p>ul. Sieronia 1, 41-700 Ruda Śląska, tel.: 517 721 989</p>
	<p>10 % zniżki na całą ofertę</p>	<p>ul. Niedurnego 69, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 888 479 701, 505 009 749, e-mail: artin.sc@gmail.com</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - wybrane ciastko (kawalek) oraz biała kawa - 8 zł; - zestaw obiadowy (zestaw dnia): zupa i drugie danie - 10 % zniżki; - do dania dnia - woda niegazowana GRATIS 	<p>ul. Wojska Polskiego 29, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 511 418 018, 692 805 290, e-mail: tulismanorecafe@gmail.com</p>
<p>CUKIERNIA „PEREŁKA”</p>	<p>10 % na gorące napoje, ciasta i lody w cukierni - kawiarni</p>	<p>ul. Solidarności 11 F, 41- 706 Ruda Śląska, ul. Karola Goduli</p>

Marcin Warzecha	„PASJA” w dzielnicy Halemba przy ul. Solidarności 11 F oraz w cukierni ”Peretka” w dzielnicy Godula przy ul. Karola Goduli 32	32, 41-703 Ruda Śląska, tel.: 665 123 819
BRONISŁAW GABRYŚ	3 % zniżki na wybrane słodczyce (cukierki, ciastka), od poniedziałku do soboty. Promocje się nie łączą.	ul. Mariańska 3a/9, 41-500 Chorzów, tel. 508 089 911, e-mail: kasia.gabrys@vp.pl
Restauracja „Wawelska”	- 5 % zniżki na danie zakupione z karty (z wyłączeniem dania dnia); - 10 % rabatu na przyjęcie organizowane w Restauracji	ul. Raciborska 14 41-700 Ruda Śląska, tel. 607 685 151, e-mail: e-catering@wp.pl
Firma Handlowa "CAR-LEDAM" (pierogi ręcznie robione, wyroby garmażeryjne)	- 15 % zniżki na wszystkie wyroby garmażeryjne (z wyjątkiem mrożonych pierogów), w każdą sobotę do godz. 15:00.	ul. Solidarności (targowisko), 41-706 Ruda Śląska, tel.: 786 221 294
Restauracja KSIĘGA SMAKÓW	- 10 % zniżki na kawę, herbatę, cisto, czekoladę na gorąco oraz piwo lane - oferta dla posiadaczy karty obowiązuje tylko w poniedziałek	ul. 1 Maja 32, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 500-846-707
DARTOM s.c. Dariusz Łysakowski, Tomasz Koczarski	- w każdy poniedziałek 5 % rabatu na produkty garmażeryjne, - 4 % zniżki na zamówienie cateringowe/okolicznościowe powyżej 500 zł	Punkt gastronomiczny przy ul.Solidarności 20 j, 41-706 Ruda Śląska


KULTURA I SPORT

	<p>-całodniowy normalny do Strefy Rekreacji i Sportu (od poniedziałku do piątku, w dni czarne) - w cenie 39,20 zł; - bilet open godzinny (od poniedziałku do piątku, w dni czarne) - w cenie 38,50 zł; - bilet open dwugodzinny (od poniedziałku do piątku, w dni czarne) - w cenie 56,00 zł; - bilet open całodniowy (od</p>	<p>ul. Kłodnicka 95a, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 32 797 36 20, e-mail: biuro@aquadrom.pl</p>
---	---	---

	poniedziałku do piątku, w dni czarne) - w cenie 62,30 zł.	
	<p>1) Wejście na basen kryty przy ul. Chryzantem 10 - 12 zł/h.;</p> <p>2) Wejście na basen kryty przy ul. Pokoju 13 - 10 zł/h;</p> <p>3) Wejście na basen kryty przy ul. Oświęcimskiej 90 - 12 zł/h;</p> <p>4) Wejście na basen letni w Nowym Bytomiu - 15 zł/dzień;</p> <p>5) Bilet wstępu na lodowisko Burloch Arena - 10 zł/godz.;</p>	siedziba: ul. gen. Hallera 14a, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 32 248 63 36, e-mail: info@mosir.rsl.pl
Dom Kultury w Rudzie Śląskiej	20% zniżki na bilety (Dotyczy imprez przeznaczonych dla osób dorosłych i organizowanych wyłącznie przez Dom Kultury w Rudzie Śląskiej. Nie dotyczy imprez dla dzieci oraz imprez organizowanych przez inne podmioty w pomieszczeniach DK)	ul. Kokota 170, 41-711 Ruda Śląska, te.: 32/240 21 26, e-mail: sekretariat@domkulturyrsl.pl
	Nieodpłatne korzystanie ze zbiorów Mediateki	ul. Dworcowa 33, 41-708 Ruda Śląska, tel. 32 242 19 61, e-mail: biblio@r-sl.pl
	12zł/bilet dla posiadaczy Rudzka Karta Seniora 60+	ul. Chorzowska 3, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 502 65 14 03, e-mail: info@kinopatria.com
	- 50 zł rabatu na zakup dowolnego karnetu dla posiadacza Rudzkiej Karty Seniora 60+ (niebędącego członkiem klubu);	ul. Drozdów 1, 41-717 Ruda Śląska, tel.: 538 384 279, e-mail: rudaslaska@xtremefitness.pl


 <p>Jaskinia Solna W RUDZIE ŚLĄSKIEJ</p>	<p>10 % na karnety do Jaskini Solnej w Rudzie Śląskiej</p>	<p>ul. Tunkla 32, 41-707 Ruda Śląska, tel.: 32 243 28 38, e-mail: info@jaskinia.rsl.pl</p>
	<p>- bilet ulgowy w cenie 2 zł; - każdy trzeci czwartek miesiąca będzie „Czwartkiem Seniora” - w tym dniu Seniorzy wraz z wnukami mogą bezpłatnie zwiedzić Muzeum</p>	<p>Muzeum Miejskie im. Maksymiliana Chroboka ul. Wolności 26, 41-700 Ruda Śląska, tel. 32 248 44 57, e-mail: muzeumrudasl@interia.pl</p>
 <p>ŚLĄSKI TEATR IMPRESARYJNY im. Henryka Bisty w Rudzie Śląskiej</p>	<p>20% ulgi w opłatach za bilety na imprezy, organizatorem których jest wyłącznie Śląski Teatr Impresaryjny im. Henryka Bisty w Rudzie Śląskiej</p>	<p>ul. Piotra Niedurnego 69, 41-709 Ruda Śląska, tel. 32/248 62 40, www.slaskiteatrimpresaryjny.pl</p>

SANATORIA I UZDROWISKA

 <p>PRZEDSIĘBIORSTWO UZDROWISKO CIECHOCINEK S.A. 1836</p>	<p>1) 10 % rabatu na pełnopłatne pobyty lecznicze i hotelowe w następujących obiektach szpitalno-sanatoryjnych: Szpital Uzdrowiskowy „Dom Zdrojowy”, Szpital Uzdrowiskowy nr 1 oraz Sanatorium „Grażyna” - rabat nie dotyczy ofert specjalnych; 1) 10 % rabatu na jednorazowe, normalne bilety wstępu do Zabytkowej Warzelni Soli, Groty Solankowej, na tarasy widokowe</p>	<p>ul. Kościuszki 10, 87-720 Ciechocinek, tel.: 54/283 60 78, e-mail: sanatorium@uzdrowiskociechocinek.pl</p>
---	--	---

 <p>Uzdrowisko Ustroń</p>	<p>oraz obszar tężniowy</p> <p>Zniżka 10% obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pobyty prywatne z zabiegami - prywatne specjalistyczne pobyty rehabilitacyjne - prywatne pobyty diagnostyczne. <p>Zniżki nie łączą się z innymi trwającymi promocjami.</p>	<p>siedziba: ul. Sanatoryjna 1, 43-450 Ustroń, tel.: 33/ 854 54 54, e-mail: rezerwacja@uzdrowisko- ustron.pl</p>
 <p>SANATORIUM USTRON Magnolia Tulipan</p>	<p>10 % rabatu na pobyty sanatoryjne klasyczne, 10 % rabatu na pobyty sanatoryjne z kuracją ziołami Ojca Grzegorza Sroki. Miejsce świadczenia usług: 1. Ośrodek Magnolia - Sanatorium Ustroń, ul. Szpitalna 15, 43-450 Ustroń, 2. Ośrodek Tulipan - Sanatorium Ustroń, ul. Szpitalna 15, 43-450 Ustroń</p>	<p>Tel.: 33 854 36 90 wew. 154 (centrala) e-mail: recepcja@sanatorium-ustron.pl, Tel. 33 854 36 90 (Magnolia), 33 854 37 80 (Tulipan)</p>
 <p>HOTEL BEATA ***</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 % rabatu od pakietów hotelowych, - 10 % rabatu od pakietów Senior, - 5 % rabatu w barze hotelowym, - 10 % rabatu do Karty restauracyjnej, - 5 % zniżki na masaże, - 5 % zniżki na jednorazowy bilet wstępu do Aquaparku 	<p>Złockie 103, 33-370 Muszyna, tel.: 18 471 49 17, e-mail: sekretariat@domseniorabeta.pl</p>
 <p>MOSZNA ZAMEK</p>	<p>- bilety ulgowe na:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wstęp na teren parkowo-pałacowy; 2) zwiedzanie zamku z przewodnikiem; 3) zwiedzanie zamkowych wież, <p>- 10 % zniżki na zabiegi w Odnowie Biologicznej</p>	<p>ul. Zamkowa 1, 47-370 Zielina, tel.: 77 466 96 79, www.zamek-moszna.pl</p>
 <p>Polanika zdrowsza strona życia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % zniżki na ambulatoryjne zabiegi rehabilitacyjne; - 10 % zniżki na dodatkowe zabiegi rehabilitacyjne wykupione podczas turnusów; - 5 % zniżki na wejście indywidualne na basen poza pobydami turnusowymi 	<p>Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Polanika , Chrusty, ul. Laskowa 95, 26-050 Zagnańsk, tel.: 41 260 50 60, e-mail: polanika@polanika.pl</p>
 <p>Dom Zdrowia Lila</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % rabatu na usługę hotelową; - 10 % rabatu na usługi SPA i rehabilitację; - 10 % rabatu na gastronomię 	<p>ul. Konopnickiej 37, 87-720 Ciechocinek, tel.: 54 283 32 34, 513 107 663, www.domzdrowialila.pl email:recepcja@domzdrowialila.pl</p>


	<p>Zniżka na 7 noclegów w Hotelu MILENA z wyżywieniem (śniadania i obiadowe kolacje)</p> <ul style="list-style-type: none"> - cena bez zniżki 1300,00 zł za cały pobyt, cena ze zniżką - 1000,00 zł za cały pobyt. <p>Zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych, 4 osobowych apartamentach z dwoma sypialniami lub 6 osobowych apartamentach z 3 sypialniami.</p> <p>Warunki skorzystania ze zniżki: posiadanie Karty Seniora, przyjazd w minimum 2 osoby, pobyt rozpoczyna się i kończy w sobotę.</p> <p>Przez cały rok Hotel MILENA organizuje 7-dniowe turnusy wypoczynkowe połączone z programem fakultatywno-rozrywkowym, na który składają się m.in. dancingi, wycieczki i spotkania z ciekawymi osobami.</p>	<p>ul. Dworcowa 22, 34-360 Milówka, rezerwacje: 33 863 73 83, 502 292 497, www.hotelmilena.pl, e-mail: kontakt@hotelmilena.pl</p>
<p>SANATORIUM „GÓRNIK” Iwonicz Zdrój</p>	<p>10 % rabatu na pobyty lecznicze min 7 dni</p>	<p>ul. Ks. J. Rąba 3, 38-440 Iwonicz Zdrój, www.sanatorium-gornik.pl tel.: 13 43 50 811, 13 43-502-80</p>
	<ul style="list-style-type: none"> -pobyty wypoczynkowe - zniżka 10 %; - turnusy rehabilitacyjne - zniżka 10 %; -wczasy rodzinne - zniżka 10 % 	<p>Ośrodek wypoczynkowy Oliwia ul. Spokojna 8 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 35 172 07 e-mail: repcja@oliwia.kolobrzeg.pl www.oliwia.kolobrzeg.pl</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % zniżki na dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne; - 5 % zniżki na tygodniowe pobyty rekreacyjno - rehabilitacyjne; - 65 zł za nocleg z 2 posiłkami dziennie - minimum 3 noce, - 68 zł za nocleg z 3 posiłkami dziennie - minimum 3 noce. 	<p>Hotel „Krokus”, ul. Górnośląska 9, 43-460 Wiśła, e-mail: krokus@krokus.pl, tel. 731 731 110</p>

 <p>UZDROWISKO WYSOWA S.A. — OD 1882 —</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % rabatu na wszystkie usługi i świadczenia lecznicze; - Aqua Kosmetyk z Uzdrowiska Wysowa S.A. - 1 szt. za każdy tydzień pobytu 	<p>38-316 Wysowa Zdrój 149 tel./fax.: 18 353 24 47 tel.: 18 353 22 20</p>
<p>HOTEL KUDOWA**** MANUFATURA RELAKSU</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % zniżki na pobyty ze śniadaniem oraz pobyty ze śniadaniem i obiadową kolacją zakupionych bezpośrednio w Hotelu Kudowa. - 10 % zniżki na wszystkie usługi SPA w ramach dowolnych pobytów. <p>Zniżki nie łączą się z innymi promocjami i dotyczą rezerwacji dokonanych bezpośrednio w hotelu.</p>	<p>ul. Pogodna 16, 57-350 Kudowa Zdrój, tel.: +48 74 866 50 00, e-mail.: repcja@hotelkudowa.pl www.hotelkudowa.pl</p>
<p>‘MUFLON’ Sp. z o.o. Ośrodek Rehabilitacyjno- Wypoczynkowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % rabatu pobyt sanatoryjny senior; - 10 % rabatu pobyt sanatoryjny senior plus; - 10 % rabatu pobyt sanatoryjny senior max 	<p>ul. Sanatoryjna 32, 43-450 Ustroń, tel.: 33 854 27 11, 509 966 486, www.orw-muflon.com.pl email:repcja@orw-muflon.com.pl</p>


USŁUGI
(w tym usługi prawne)

	<p>5 % rabatu na wszystkie usługi oraz wyroby stolarskie</p>	<p>ul. Oświęcimska 128, 41-707 Ruda Śląska, tel.: 32/242 81 84, 601 428 184</p>
	<p>5 % rabatu na każde zamówienie kamieniarskie (nagrobki, parapety, schody, blaty kuchenne), w poniedziałek - sobota, w godz. 12:30 - 17:00</p>	<p>ul. Orzegowska 22, 41-700 Ruda Śląska, tel. 32 340 41 42, 601 431 736, e-mail: kamieniarstwo@chodacki.pl</p>
<p>Firma „CZAS”</p>	<p>10 % zniżki na usługi zegarmistrzowskie</p>	<p>ul. Solidarności 22, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 242 65 31</p>
	<p>- bezpłatny udział w zajęciach, warsztatach, prelekcjach, seminariach, organizowanych przez Fundację, - bezpłatny udział w wycieczkach, turnusach, organizowanych przez Fundację</p>	<p>Fundacja Aktywni My, ul. Łowiecka 8d/1, 41-707 Ruda Śląska, tel. 661 217 743, e-mail: kontakt@fundacjaaktywnimy.pl</p>
	<p>10 % rabatu na usługi pracowni</p>	<p>ul. Brygadzystów 7, 41-705 Ruda Śląska, tel. 791 006 223, e-mail: aleksandra.72@wp.pl</p>
	<p>10 % zniżki na wszystkie usługi</p>	<p>ul. Sienkiewicza 1a/5, 41-710 Ruda Śląska, tel.: 32 24 22 243, e-mail: biuro@payroll-power.pl</p>
<p>ZAKŁAD USŁUG GASTRONOMICZNYCH VERTIGO WOJCIECH PAKURA</p>	<p>- 5 % zniżki na wszystkie produkty (za wyjątkiem organizacji imprez okolicznościowych), od poniedziałku do piątku. Oferta zniżkowa dla posiadaczy</p>	<p>ul. Młyńska 9, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 24 34 260, 502 084 334</p>

	Rudzka Karta Seniora 60+ obowiązuje w lokalach firmy w Paniówkach przy ul. Gliwickiej 18, w Rudzie Śląskiej - Bykownie przy ul. Korfantego 36, w Rudzie Śląskiej - Halembie przy ul. Młyńskiej 9. Promocje nie łączą się.	
Kancelaria Adwokacka adwokat Anna Migas	- 10 % rabatu - porada prawna; - 10 % rabatu - sporządzenie pisma	ul. Piotra Niedurnego 57/4, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 509 769 562, e-mail: adwokat@anna-migas.pl
Kancelaria Adwokacka Bartłomiej Honorowicz	- 33 % zniżki - porada prawna; - prowadzenie sprawy bez VAT; - możliwość rozłożenia płatności na raty	ul. 1 Maja 228, 41-710 Ruda Śląska, tel.: 515 511 990, 32 3400224, e-mail: kontakt@.adwokathonorowicz.pl
	- pierwsza porada prawna - bezpłatnie; - 15 % rabatu na kolejne porady prawne; - 15% rabatu na sporządzenie pisma; - 15 % rabatu na zlecenie prowadzenie sprawy; - możliwość rozłożenia płatności na raty	ul. Wolności 114/1, 41-700 Ruda Śląska, tel.: 602449434, email.:adwokat.rudaslaska@gmail.com
ANNA COPP KANCELARIA ADWOKACKA 	- Pierwsza porada prawna - bezpłatnie. 33% zniżki na kolejne porady prawne 33% zniżki na sporządzenie pisma 33% zniżki na zlecenie prowadzenia sprawy Możliwość rozłożenia płatności na raty.	Plac Jana Pawła II 2/9, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 533 132 990, email.:tcopp@copp.pl www.coppadwokaci.pl
 <i>technologia bardzo budowlana</i> Hurtownia materiałów budowlanych	- 6 % zniżki na cały asortyment będący w sprzedaży hurtowni (materiał budowlane i wykończeniowe)	ul. Katowicka 151, 41-700 Ruda Śląska, tel.: 531 7777 20, www.w2w2.pl, e-mail: w2w2ruda@o2.pl

Serwis Samochodowy LEŚNIK	- 10 % zniżki na naprawy blacharsko - lakiernicze i mechaniczne	ul. Nowy Świat 68, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 601 509 525 e-mail: lesnik4545@tlen.pl
	- 15 % zniżki na usługę kremacji zwierząt	Ośrodek Esthima ul. Noworudzka 11, 41-700 Ruda Śląska, tel. 501 346 395

ZAKUPY

PLUS Krzysztof Botor	1) 15 % zniżki na pozycję książkowe; 2) 5 % zniżki na kurs językowy (zniżki obowiązują od cen podanych na stronie firmy)	ul. Kokota 210, 41-711 Ruda Śląska, tel. 606 509 154, e-mail: biuro@plus.edu.pl
	10 % rabatu na wszystkie produkty w sklepie internetowym www.pomocdlaseniora.pl Zamówienie można składać telefonicznie pod nr tel. 531 955 585, wpisując hasło „Karta Seniora”. Składając zamówienie poprzez stronę internetową www.pomocdlaseniora.pl należy w Koszyku w polu „Uwagi” wpisać „Karta Seniora”	siedziba: ul. Przepiórcza, 91-511 Łódź, tel. 531 955 585







 <p>Kwaciarnia Nerina 41-705 Ruda Śląska ul. Korfantego 36 tel. 698 712 766, 698 711 613 tel. 32 245 06 84</p>	<p>10 % zniżki na kwiaty cięte oraz wszystkie artykuły ozdobne</p>	<p>ul. Korfantego 36, 41-705 Ruda Śląska, tel. 698 711 613</p>
<p>Drogeria ODZIEŻ Jolanta Janus</p>	<p>10 % zniżki dla posiadaczy Rudzkiej Karty Seniora 60+ następujących punktach: - ul. Wilka 5A - DROGERIA (chemia gospodarcza, kosmetyki, farby, kleje, rozpuszczalniki itp.); - ul. Wilka 5 - SKLEP ODZIEŻOWY; -ul. Piłsudskiego 22 przy postoju TAXI - SKLEP ODZIEŻOWY</p>	<p>ul. Wilka 5a, 41-705 Ruda Śląska, tel.: 512 295 818</p>
<p>ZAKŁAD USŁUG GASTRONOMICZNYCH VERTIGO WOJCIECH PAKURA</p>	<p>- 5 % zniżki na wszystkie produkty (za wyjątkiem organizacji imprez okolicznościowych), od poniedziałku do piątku. Oferta zniżkowa dla posiadaczy Rudzka Karta Seniora 60+ obowiązuje w lokalach firmy w Paniówkach przy ul. Gliwickiej 18, w Rudzie Śląskiej - Bykownie przy ul. Korfantego 36, w Rudzie Śląskiej - Halembie przy ul. Młyńskiej 9. Promocje nie łączą się.</p>	<p>ul. Młyńska 9, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 24 34 260, 502 084 334</p>
 <p>Kwaciarnia Szkatulka Florystyczna kwiaty florystyka pogrzebowa wianki okolicznościowe upominki florystyka ślubna i komijnia dekoracje strojenie sal i kościołów przedmioty ręcznie wykonane (+48) 784 019 065</p>	<p>20 % rabatu przy zakupie kwiatów ciętych</p>	<p>ul. Zamenhofa, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 784 019 065</p>
<p>KWACIARNIA „IRYS”</p>	<p>- 10 % zniżki na kwiaty cięte; - 5 % zniżki na pozostałe produkty</p>	<p>ul. 1 Maja 275, 41-710 Ruda Śląska, tel.: 501 262 556</p>
	<p>15 % rabatu dla posiadaczy Rudzka Karta Seniora 60+, wyłączając przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze</p>	<p>Adresy sklepów MEDICAM: - ul. Solidarności 9/8 (tel.: 32 244 57 54), - ul. Niedurnego 47A/1B (tel.: 32 356 35 65),</p>





SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO	refundowane przez NFZ.	e-mail: medicam1@wp.pl
Naturalnie Sklep zielarsko-medyczny, drogeria Martyna Pietrowska	- 5 % na herbatę CZYSTEK Natura-Vita, - 5 % na wybrane kremy do twarzy 60+	ul. 1-go Maja 43, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 692 593 165, e- mail:naturalnie2016@gmail.com
 stobud FACHOWY SĄSIAD	7 % rabatu na cały asortyment, nie dotyczy produktów z promocji	Sklep TIC Ruda Śląska, ul. Zabrzeńska 15, 41-708 Ruda Śląska, tel.: 32 771 60 81-82, e-mail: ruda@tic.pl
 RCM Rudzkie Centrum Maszyn	5 % rabatu na zakup urządzeń Karcher i Husqvarna, osprzętu, akcesoriów, chemii	ul. Niedurnego 99, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 32 240 60 93, e-mail: biuro@rcm.net.pl
„MJ” MARIOLA MICHALAK	CZWARTEK DNIEM SENIORA - 10 % zniżki na cały asortyment	TARGOWISKO przy ul. Solidarności 41-706 Ruda Śląska, tel. 502 422 218
BRONISŁAW GABRYŚ	3 % zniżki na wybrane słodyczne (cukierki, ciastka), od poniedziałku do soboty. Promocje się nie łączą.	ul. Mariańska 3a/9, 41-500 Chorzów, tel. 508 089 911, e-mail: kasia.gabrys@vp.pl
Sklep „PRIMO” („Czerwona Torebka)	- 5 % zniżki na całość oferty	ul. Wilka 4B, 41-705 Ruda Śląska, Tel. 511 284 942
Sklep spożywczo- przemysłowy DOMINIKA Równiccy spółka jawna	- 5 % zniżki w środy na całość oferty (oprócz alkoholu i papierosów)	ul. Solidarności 22, 41-706 Ruda Śląska, tel. 502 413 587.e-mail: basekrownicka@onet.eu




 <p>Sklep specjalistycznego zaopatrzenia medycznego</p>	<p>5 % rabatu na cały asortyment sklepu (za wyjątkiem produktów refundowanych przez NFZ)</p>	<p>ul. K. Goduli 32/3 41-703 Ruda Śląska, Tel. 32/ 733 27 10, 737 531 655, e-mail: cemedik@onet.pl</p>
<p>„MD” M. Tomas&D.Narowski</p>	<p>-5 % rabatu na obuwie (z wyłączeniem promocji bieżących)</p>	<p>ul. Zamenhofa 2a 41-706 Ruda Śląska, e-mail: mtk@mtkomputer.com.pl</p>
	<p>10 % zniżki na cały asortyment w sklepach ze zdrową żywnością „ekojaś” przy ul. Jacka 38, 41-707 Ruda Śląska oraz przy ul. Furgota 3, 41-709 Ruda Śląska</p>	<p>ul. Jacka 38, 41-707 Ruda Śląska; ul. Furgota 3, 41-709 Ruda Śląska TEL. 504 314 578 e-mail: biuro@hurtowniaforte.pl</p>
	<p>- 5 % zniżki na cały asortyment za wyjątkiem produktów objętych promocją z oferty sklepu internetowego Ogrodosfera (https://ogrodosfera.pl). Zniżka nie obejmuje kosztów transportu.</p>	<p>ul. Stępińska 22/30 00-739 Warszawa TEL. 22 349 93 36 e-mail: sklep@ogrodosfera.pl https://ogrodosfera.pl</p>

ZDROWIE

<p>Niepubliczny Stomatologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ALFA S.C.</p>	<p>5 % zniżki na leczenie protetyczne i zachowawcze</p>	<p>ul. 1-go Maja 236, 41-710 Ruda Śląska, tel.: 32/ 242 07 60, e-mail: sprus@post.pl</p>
---	---	--

	<p>30 % zniżki na wszystkie usługi</p>	<p>ul. Karola Goduli 24 p.9, 41-712 Ruda Śląska, tel.: 884 888 329, e-mail: dietetycznapasja@gmail.com</p>
	<p>1) rabat 25 % na wszystkie masaże, w każdy wtorek, czwartek i piątek w godz. 8:00 - 13:00; 2) rabat 10 % na wszystkie zabiegi fizykoterapeutyczne przy płatności za cykl z góry</p>	<p>ul. Kłodnicka 2, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 32/726 52 43, 508 320 776, e-mail.: nzoz@terapia.slask.pl, administracja@terapia.slask.pl</p>
	<p>Zniżka 10% obejmuje: - pobyty prywatne z zabiegami - prywatne specjalistyczne pobyty rehabilitacyjne - prywatne pobyty diagnostyczne. Zniżki nie łączą się z innymi trwającymi promocjami.</p>	<p>siedziba: ul. Sanatoryjna 1, 43-450 Ustroń, tel.: 33/ 854 54 54, e-mail: rezerwacja@uzdrowisko-ustron.pl</p>
	<p>1) cytologia- 20% zniżki; 2) cytologia jednowarstwowa - 10 % zniżki; 3) USG piersi - 20 % zniżki; 4) Ca 125- 10 % zniżki; 5) BRCA1 i BRCA 2 - 10 % zniżki</p>	<p>ul. Główna 11, 41-711 Ruda Śląska, tel. 722 101 55</p>
	<p>-10 % zniżki na baterie do aparatów słuchowych; - 10 % zniżki na środki pielęgnacji wkładek i aparatów oraz na akcesoria do aparatów słuchowych; - bezpłatne profilaktyczne badania słuchu wraz z badaniem otoskopowym oraz analizą wyniku badań</p>	<p>ul. Sienkiewicza 13, 41-710 Ruda Śląska, tel. 32 244 57 33, e-mail: info@wietecha.pl</p>
	<p>10 % rabatu na pobyty sanatoryjne klasyczne, 10 % rabatu na pobyty sanatoryjne z kuracją ziołami Ojca Grzegorza Sroki. Miejsce świadczenia usług: 1. Ośrodek Magnolia -</p>	<p>Tel.: 33 854 36 90 wew. 154 (centrala) e-mail: repcja@sanatorium-ustron.pl, Tel. 33 854 36 90 (Magnolia), 33 854 37 80 (Tulipan)</p>

	Sanatorium Ustroń, ul. Szpitalna 15, 43-450 Ustroń, 2. Ośrodek Tulipan - Sanatorium Ustroń, ul. Szpitalna 15, 43-450 Ustroń	
	- 10 % zniżki na ambulatoryjne zabiegi rehabilitacyjne; - 10 % zniżki na dodatkowe zabiegi rehabilitacyjne wykupione podczas turnusów; - 5 % zniżki na wejście indywidualne na basen poza pobykami turnusowymi	Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Polanika , Chrusty, ul. Laskowa 95, 26-050 Zagnańsk, tel.: 41 260 50 60, e-mail: polanika@polanika.pl
	- 10 % rabatu na usługę hotelową; - 10 % rabatu na usługi SPA i rehabilitację; - 10 % rabatu na gastronomię	ul. Konopnickiej 37, 87-720 Ciechocinek, tel.: 54 283 32 34, 513 107 663, www.domzdrowialila.pl email:recepca@domzdrowialila.pl
SALON OPTYCZNY KSENIA GABLER	10 % zniżki na całość oferty Salonu	ul. Solidarności 9, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 24 24 276
	- bezpłatne badanie słuchu bez skierowania; - 10 % rabatu na wszystkie akcesoria z oferty KIND z wyłączeniem środków pomocniczych refundowanych przez NFZ	ul. Wincentego Lipa 2 (na terenie Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej - Goduli), telefon kontaktowy: 61 865 40 20 wew. 102, www.kind.pl
 SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO	15 % rabatu dla posiadaczy Rudzka Karta Seniora 60+, wyłączając przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze refundowane przez NFZ.	Adresy sklepów MEDICAM: - ul. Solidarności 9/8 (tel.: 32 244 57 54), - ul. Niedurnego 47A/1B (tel.: 32 356 35 65), e-mail: medicam1@wp.pl
Naturalnie Sklep zielarsko-medyczny, drogeria Martyna Pietrowska	- 5 % na herbatę CZYSTEK Natura-Vita, - 5 % na wybrane kremy do twarzy 60+	ul. 1-go Maja 43, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 692 593 165, e-mail:naturalnie2016@gmail.com
SANATORIUM „GÓRNIK” Iwonicz Zdrój	10 % rabatu na pobyty lecznicze min 7 dni	ul. Ks. J. Rąba 3, 38-440 Iwonicz Zdrój, www.sanatorium-gornik.pl tel.:13 43 50 811, 13 43-502-80
BRAND VITAL POLAND Sp. z o.o.	10 % zniżki na cały asortyment nierefundowany. Dodatkowo darmowe badanie słuchu, wynajem sprzętu	ul. Kędzierzyńska 17, 41-902 Bytom, tel.: 32 285 59 50, 32 285 86 76

	rehabilitacyjnego oraz aparaty słuchowe w konkurencyjnych cenach	
	<p>-pobyty wypoczynkowe - zniżka 10 %;</p> <p>- turnusy rehabilitacyjne - zniżka 10 %;</p> <p>-wczasy rodzinne - zniżka 10 %</p>	<p>Ośrodek wypoczynkowy Oliwia ul. Spokojna 8 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 35 172 07 e-mail: repcja@oliwia.kolobrzeg.pl www.oliwia.kolobrzeg.pl</p>
	<p>- 10 % zniżki na dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne;</p> <p>- 5 % zniżki na tygodniowe pobyty rekreacyjno - rehabilitacyjne;</p> <p>- 65 zł za nocleg z 2 posiłkami dziennie - minimum 3 noce, - 68 zł za nocleg z 3 posiłkami dziennie - minimum 3 noce.</p>	<p>Hotel „Krokus”, ul. Górnośląska 9, 43-460 Wista, e-mail: krokus@krokus.pl, tel. 731 731 110</p>
	<p>1. KONCENTRATORY TLENU - TLENOTERAPIA WYPOŻYCZALNIA: Dla każdego koncentratora tlenu - akcesoria do tlenoterapii (nawilżacz, kaniula) - GRATIS. SKLEP: stacjonarne i przenośne koncentratory tlenu - rabat 5 %.</p> <p>2. ŁÓŻKA REHABILITACYJNE AUTOMATYCZNE NA PILOT WYPOŻYCZALNIA: Do każdego łóżka rehabilitacyjnego - wysięgnik do podciągania się - GRATIS. SKLEP: Łóżka rehabilitacyjne automatyczne na pilot - rabat 5%</p> <p>3. BEZDECH SENNY I CHRAPANIE - leczenie - Badanie bezdechu sennego (diagnostyka bezdechu sennego i chrapania) - konsultacja lekarza GRATIS; - Aparaty do leczenia bezdechu sennego i chrapania CPAP, AutoCPAP (zestaw z nawilżaczem, rura podgrzewana - GRATIS); - Aparaty do leczenia bezdechu sennego i chrapania CPAP, AutoCPAP - rabat 5 % przy zakupie prywatnym (bez refundacji NFZ) - kalibracja/ustawienie aparatu GRATIS.</p> <p>4. DODATKOWO: - 5 % zniżki na cały asortyment</p>	<p>Stanmed24, lokal 236 (II piętro), ul. Św. Pawła 11, 41-500 Chorzów, tel. 666 601 875, e-mail: biuro@stanmed24.pl www.stanmed24.pl</p>

	nie refundowany przez NFZ: - doradztwo techniczne przy wyborze urządzeń medycznych i sprzętu rehabilitacyjnego - GRATIS	
 <p>Sklep specjalistycznego zaopatrzenia medycznego</p>	5 % rabatu na cały asortyment sklepu (za wyjątkiem produktów refundowanych przez NFZ)	ul. K. Goduli 32/3 41-703 Ruda Śląska, Tel. 32/ 733 27 10, 737 531 655, e-mail: cemedik@onet.pl
Zakład Optyczny Krystyna Sówka	10 % zniżki na zakup okularów	ul. Dąbrowskiego 7, 41-710 Ruda Śląska, tel.: 32 242 19 06
Zakład Usługowo-Handlowy „OPTYK” Sebastian Krawczyk	5 % zniżki na okulary korekcyjne	ul. Niedurnego 53, 41-709 Ruda Śląska, tel.: 32 244 29 94
Centrum Optyczne Optical Serwis Mateusz Błachowicz	- 10 % rabatu na zakup okularów; - 50 zł rabatu na dobór szkieł	ul. Górnośląska 16, 41-705 Ruda Śląska, tel.: 533 945 257, e-mail: biuro@opticalserwis.pl www.opticalserwis.pl
Freedom45 Kamil Bajor Salon Optyczny BT Optyk 	- dobór korekcji przez optometrystę za 10 zł. Zniżka na okulary korekcyjne 20 % (nie łączy się z promocjami w salonie). 50 % zniżki na serwis okularów.	ul. Niedurnego 67/3, 41-709 Ruda Śląska, tel. 790301007, e-mail: bt.optyk@gmail.com FB: https://www.facebook.com/people/BT-OPTYK/100090168704376/ Inst: https://www.instagram.com/BTOPTYK/
NZOZ SILVERMED	5 % zniżki na całą ofertę	ul. Srebrna 15 41-706 Ruda Śląska, tel.:32 700 77 33, e-mail: rejestracja@silvermed.com.pl

**NZOZ
Ośrodek
Pielęgniarstwa
“Pomoc w zdrowiu
i w chorobie”
sp. z o.o.**

- 5 % zniżki w pierwszym miesiącu pobytu w Zakładach Opiekuńczych Ośrodka Pielęgniarstwa „Pomoc w zdrowiu i w chorobie”;

- bezpłatne, indywidualne doradztwo w sprawach zorganizowania pomocy w opiece, pielęgnacji i żywienia przewlekle i ciężko chorych ludzi, doboru sprzętu, środków medycznych i udogodnień itd.;

- zorganizowanie indywidualnych i grupowych spotkań w Ośrodku (omówienie tematów np. dot. żywienia osób starszych, zapobieganie urazom, wypadkom itd. Tematyka spotkań dobierana jest według zainteresowań i sugestii ich uczestników). Spotkania mogą się odbywać raz lub dwa w miesiącu w zależności od zainteresowania. Wykłady i dyskusje poprowadzą doświadczeni pracownicy Ośrodka: lekarz, pielęgniarka, psycholog, fizjoterapeuta; - -

- 10 % rabatu na wypożyczenie sprzętu ortopedycznego.

ul. 1 Maja 288,
41-710 Ruda Śląska,
tel.: 32 242 05 06,
e-mail: info@eopieka.pl

www.eopieka.pl



- 5 % zniżki na całą ofertę gabinetu, od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 - 15:00


ul. Harcerska 20, 41-706 Ruda Śląska, tel. 32 24 22 566



- bezpłatne profilaktyczne badania słuchu wraz z badaniem otoskopowym oraz analizą wyniku badania,
- bezpłatne przeglądy wszystkich aparatów słuchowych,
- bezpłatne wypożyczenie aparatów słuchowych,
- bezpłatne dopasowania aparatów słuchowych,
- możliwość skorzystania z bezpłatnych wizyt domowych u osób z ograniczoną mobilnością,
- program lojalnościowy - co ósme opakowanie baterii do aparatów - gratis,
- dogodne warunki finansowania zakupów.

ul. Czarnoleśna 13, 41-709 Ruda Śląska,
tel. 32 244 20 79.

URODA

Zakład Fryzjerski Miron Teda	10 % zniżki na wszystkie usługi w każdą środę tygodnia	ul. Podlas 32, 41-703 Ruda Śląska, tel.: 604 078 154
 <p>GABINET KOSMETOLOGICZNY Anna Wyciślik</p>	10 % rabatu na usługi w gabinecie kosmetycznym, od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 -14:00	ul. Wyzwolenia 36, 41-707 Ruda Śląska, tel.: 606 110 145, e-mail: info@aw-kosmetologia.pl
Studio Fryzur DAGMA	15 % rabatu na wszystkie usługi	ul. Grabowa 5, 41-706 Ruda Śląska, tel. 575 191 318, e-mail: studiodagma@o2.pl

	<p>5 % zniżki na każdą usługę kosmetyczną we wtorek i piątek w godz. 9-12</p>	<p>ul. Krasińskiego 5a/4, 41-710 Ruda Śląska, tel. 505 213 804, e-mail: salon.euforia@op.pl</p>
<p>CENTRUM KOSMETYCZNE BELLA</p>	<p>5 % rabatu w godz. 9:00 do 13:00 od wtorku do piątku</p>	<p>ul. Szeligowskiego 3, 41-710 Ruda Śląska, tel. 603 518 690, e-mail: gabinet.bella@op.pl</p>
<p>Salon fryzjersko - kosmetyczny „GALILEO”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pedicure ze zniżką 30 % w każdy czwartek w godz. 9:00 - 14:00, - modelowanie ze zniżką 20 % w każdy czwartek w godz. 9:00 - 14:00, - trwała ze zniżką 20 % w każdy wtorek w godz. 9:00 - 14:00 	<p>ul. Solidarności 9/1, 41-706 Ruda Śląska, tel. 668 304 849, e-mail: gotszling@interia.pl</p>
<p>Zakład Fryzjerski JOANNA RADACZ</p>	<p>10 % zniżki na wszystkie usługi w każdą środę, w godz. od 9: 00 do 14:00</p>	<p>ul. Radoszowska 108, 41-707 Ruda Śląska, tel. 795 305 342</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 10 % rabatu na usługę hotelową; - 10 % rabatu na usługi SPA i rehabilitację; - 10 % rabatu na gastronomię 	<p>ul. Konopnickiej 37, 87-720 Ciechocinek, tel.: 54 283 32 34, 513 107 663, www.domzdrowialila.pl email:repcja@domzdrowialila.pl</p>
<p>SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY "IZIS" BARTOS ANNA</p>	<p>20 % zniżki na wszystkie usługi od poniedziałku do soboty</p>	<p>ul. Zielińskiego 8, 41-712 Ruda Śląska, tel. 608 656 848</p>
<p>Usługi Fryzjerskie Damsko– Męskie</p>	<p>- 10 % zniżki w każdy czwartek na usługi salonu</p>	<p>ul. Solidarności 21, 41-706 Ruda Śląska, tel. 608 793 121, e-mail: pawelrsl10@wp.pl</p>

 <p>Uzdrowisko Ustroń</p>	<p>Zniżka 10% obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pobyty prywatne z zabiegami - prywatne specjalistyczne pobyty rehabilitacyjne - prywatne pobyty diagnostyczne. <p>Zniżki nie łączą się z innymi trwającymi promocjami.</p>	<p>siedziba: ul. Sanatoryjna 1, 43-450 Ustroń, tel.: 33/ 854 54 54, e-mail: rezerwacja@uzdrowisko- ustron.pl</p>
<p>Centrum Urody Maria Models & Silence Spa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 20% zniżki - usługi fryzjerskie; - 20 % zniżki - usługi kosmetyczne; - 20 % zniżki - manicure i pedicure; 20 % zniżki - masaże; - 10% zniżki na zakup bonów upominkowych. 	<p>ul. Zabrzeńska 70, 41-700 Ruda Śląska, tel.: 32 242 60 34, e-mail: centrumurodymariamodels@g mail.com</p>
 <p>MOSZNA ZAMEK</p>	<p>bilety ulgowe na:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) wstęp na teren parkowo-pałacowy; 2) zwiedzanie zamku z przewodnikiem; 3) zwiedzanie zamkowych wież, <p>- 10 % zniżki na zabiegi w Odnowie Biologicznej</p>	<p>ul. Zamkowa 1, 47-370 Zielina, tel.: 77 466 96 79, www.zamek-moszna.pl</p>
<p>HOTEL BEATA</p> <p>★★★</p>	<p>5 % rabatu od pakietów hotelowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 % rabatu od pakietów Senior, - 5 % rabatu w barze hotelowym, - 10 % rabatu do Karty restauracyjnej, - 5 % zniżki na masaże, - 5 % zniżki na jednorazowy bilet wstępu do Aquaparku 	<p>Złockie 103, 33-370 Muszyna, tel.: 18 471 49 17, e-mail: sekretariat@domseniorabeta.pl</p>
 <p>POD WŁOS U GABI</p> <p>Salon fryzjerski Gabriela Twardzik Tel. 660422184</p> <p>Ul. Brodzińskiego 2f 41-700 Ruda Śląska. Targowisko obok biedronki</p>	<p>10 % zniżki w każdy czwartek na usługi fryzjerskie</p>	<p>ul. Brodzińskiego 2f, 41-706 Ruda Śląska, tel.: 660 422 184</p>