

## **ULGI/USŁUGI WAŻNE ZA OKAZANIEM WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ KARTY SENIORA**

Partnerzy Warmińsko-Mazurskiej Karty Seniora na dzień 29 kwietnia 2019 r.

### **Kultura**

<b>lp.</b>	<b>NAZWA INSTYTUCJI/FIRMY</b>	<b>OPIS OFERTY /ZNIŻKI</b>	<b>Okres obowiązania wskazanej oferty</b>
1.	<b>Centrum Polsko-Francuskie Côtes d'Armor-Warmia i Mazury</b> w Olsztynie	Zniżka 8% na kursy j.francuskiego organizowane w instytucji	od 1 września 2018 r.
2.	<b>Muzeum Budownictwa Ludowego Park Etnograficzny</b> w Olsztynku	Bilety ulgowe –7,00 zł.	cały rok
3.	<b>Muzeum Kultury Ludowej</b> w Węgorzewie	1) Zwiedzanie (muzeum, Park Etnograficzny)-bilet ulgowy 6 zł. 2) Przedsięwzięcia, wystawy, spotkania z cyklu Studium Wiedzy o Regionie – wstęp bezpłatny Szczegółowa oferta na stronie <a href="http://www.muzeum-wegorzewo.pl">www.muzeum-wegorzewo.pl</a>	Miesiące: VIII-X  cały rok
4.	<b>Wojewódzka Biblioteka Publiczna</b>	<b>Możliwość bezpłatnego korzystania z 340 zbiorów WBP</b> , w tym m.in. 200 tys. książek drukowanych, 11 tys. książek dźwiękowych (audiobooków i książek mówionych na kasetach), 6	do odwołania

	<p>im. Emilii Sukertowej-Biedrawiny w Olsztynie</p>	<p>tys. filmów, 6 tys. płyt CD z muzyką, 18 tys. płyt analogowych, 4tys. nut. Ww. zbiory każdy zarejestrowany użytkownik może zdalnie (przez Internet) zamówić i zarezerwować, by odebrać z biblioteki w dogodnym dla siebie terminie.</p> <p><b>WYPOŻYCZALNIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplikacje mobilne</b> – warsztaty na temat wybranych aplikacji, ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji związanych z regionem</li> <li>• <b>Język niemiecki</b> – poziom podstawowy.</li> </ul> <p><b>CZYTELNIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Włącz drugi obieg czyli historia „bibuły” w PRL</b> – prezentacja multimedialna na temat wydawnictw ukazujących się poza oficjalnym rynkiem wydawniczym w latach 1976-1990. Elementem zajęć jest tematyczna ekspozycja zbiorów WBP: książki, czasopisma, druki ulotne (grupowe do 25 osób).</li> <li>• <b>Spotkania w ramach „Podróżniczego Klubu „Południk”</b> – przestrzeń dla pasjonatów wypraw i podróży po Polsce i innych krajach: zarówno tych, którzy chcą o nich opowiedzieć, jak i tych, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś nowego. Pomoc w przygotowaniu prezentacji zdjęciowej, sala (do 50 osób) wyposażona w sprzęt umożliwiający odtwarzanie multimedialnych.</li> <li>• <b>Kącik relaksu</b> – dostęp do około 300 tytułów czasopism, książek z wydzielonej kolekcji „Książka na chwilę”, możliwość obejrzenia filmu (zbiór 30 tytułów) czy zagrania w gry planszowe, takie jak szachy, warcaby, memory i inne.</li> <li>• <b>Rozciąganie mózgu, czyli pamięć wciąż doskonała</b> – cykl 3 spotkań dla seniorów z wykorzystaniem kart z ćwiczeniami do poprawy pamięci, aplikacji Memo Trening dostępnej na tabletach oraz gier planszowych.</li> </ul> <p><b>MUZOTEKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Muzyczne (ko)repetycje</b> – cykl wykładów z prezentacją multimedialną na temat wybranych zagadnień muzycznych oraz kompozytorów i wykonawców na tle epoki i tendencji w kulturze.</li> <li>• <b>Między dźwiękami</b> – spotkania dające możliwość wymiany wiedzy i myśli oraz podjęcia dyskusji na tematy oscylujące wokół kultury, literatury, filmu, teatru, muzyki aktywizujące uczestników do refleksji oraz ukazujące skalę wyzwań i możliwości, przed jakimi staje senior.</li> <li>• <b>Koncerty i recitale wokalnie-instrumentalne lub instrumentalne</b> – twórców i odtwórców z regionu warmińsko-mazurskiego, w tym uczniów PSM I i II st., studentów UWM w Olsztynie.</li> </ul>	
--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Konsultacje komputerowe</b> – indywidualne konsultacje z podstaw obsługi komputera i Internetu.</li> </ul> <p><b>PRACOWNIA REGIONALNA I INFORMATORIUM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dokumenty życia społecznego w zbiorach WBP w Olsztynie</b> – prezentacja i ciekawostki związane z najbardziej osobliwym zbiorem bibliotecznym w Olsztynie: jego niezwykle formy (fotografie, plakaty, ulotki, albumy, rękopisy, pamiątki), znaczenie dla historii Warmii, Mazur i Powiśla (indywidualne lub grupowe).</li> <li>• <b>Warmińsko-Mazurska Biblioteka Cyfrowa</b> – pokaz powstawania i korzystania z biblioteki cyfrowej: wizyta w pracowni digitalizacji, proces i zasady cyfryzacji i prezentacja ciekawych regionalistów cyfrowych (indywidualne lub grupowe).</li> <li>• <b>Punkt informacji prawnej</b> – konsultacje prawne i pomoc w wyjaśnieniu podstawowych wątpliwości oraz okoliczności prawnych (indywidualne lub grupowe).</li> <li>• <b>Dziedzictwo kulinarne na Warmii i Mazurach</b> – prezentacja multimedialna z wykładem na temat produktów i potraw regionalnych z Warmii i Mazur, zwyczajów kulinarnych oraz wpływów innych narodów na kuchnię regionu (grupowe).</li> <li>• <b>Granice Warmii i Mazur</b> – prezentacja multimedialna z wykładem na temat kształtowania się historycznych granic Warmii i Mazur oraz województwa warmińsko-mazurskiego, od epoki kamiennej, przez okres krzyżacki, Prus królewskich i zakonnych po Prusy Wschodnie i czasy współczesne (grupowe).</li> <li>• <b>Literackie teleportacje</b> – cykl prelekcji prezentujących ciekawostki biograficzne, niewyjaśnione zagadki związane z pisarzami regionu Warmii i Mazur, intrygujące historie towarzyszące powstawaniu regionalnych dzieł literackich (grupowe).</li> </ul> <p><b>PRACOWNIA STARYCH TECHNIK DRUKARSKICH:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jak kiedyś powstawał plakat?</b> – warsztaty, podczas których uczestnicy własnoręcznie wykonują plakat przez złożenie i odbicie czcionek. Poznają historię starych technik drukarskich oraz dowiadują się, na czym polegał zawód zecera i drukarza (zajęcia grupowe do 6 osób).</li> </ul> <p><b>SAMODZIELNE STANOWISKO DS. KONSERWACJI ZBIORÓW ZABYTKOWYCH:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ebru</b> – warsztaty wykorzystujące turecką sztukę malowania na wodzie.</li> </ul>	
--	--	--	--

5.	<p><b>Centrum Spotkań Europejskich „Światowid”</b> w Elblągu</p>	<p><b>Kino Światowid (budynek CSE Światowid)</b>  <b>Wtorkowe kino dla dorosłych:</b> cykl spotkań z filmem polskim, lub filmów z lektorem lub dubbingiem z najnowszego repertuaru Kina Światowid.  2 x w miesiącu/wtorek, godz. 12.00. Bilet: 10 zł/osoba  <b>Wystawa na ekranie</b>  Prezentacja na ekranie największych i najważniejszych galerii i muzeów oraz postaci na świecie (m.in. Leonardo da Vinci, Manet)  Raz na kwartał, godz. 10.00. Bilet: ceny promocyjne dla seniorów</p> <p><b>Centrum Tańca PROMYK (ul. Browarna 80)</b>  <b>Fitness 60+</b>  Ćwiczenia z wykorzystaniem mat, piłek i hantli, których celem jest poprawa sprawności fizycznej.  Czwartek, godz. 15.00</p> <p><b>60 +</b>  Zajęcia łączą elementy gimnastyki i naukę tańca towarzyskiego. Każdy miesiąc przeznaczony jest na poznanie innych kroków tanecznych.  Poniedziałek, godz. 15.00  <b>Pilates 60+</b>  System ćwiczeń zawierających w sobie elementy jogi, baletu i ćwiczeń siłowych.  Środa, godz.15.00  <b>Taniec towarzyski w parach</b>  Nauka tańca towarzyskiego – tańce standardowe i latynoamerykańskie, <i>tempo zajęć jest dostosowane do uczestników.</i>  Piątek, godz. 19.00  Stawka obowiązująca na wszystkie powyższe zajęcia: 25 zł/miesiąc (zajęcia 1 x tydzień)</p>	Do odwołania
6.	<p><b>Warmińsko-Mazurska Filharmonia</b> im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie</p>	<p>50% ceny biletu normalnego na koncerty wskazane przez Filharmonię.  DODATKOWE INFORMACJE:  - zakup biletu i uczestnictwo w koncercie za okazaniem <i>Warmińsko-Mazurskiej Karty Seniora</i>  - na podstawie zapisu Porozumienia Filharmonia informuje, że mogą zdarzyć się takie sytuacje, kiedy wszystkie bilety na koncert będą wyprzedane; w związku z tym informuje o konieczności wcześniejszych rezerwacji;  - strona internetowa Filharmonii: <a href="http://www.filharmonia.olsztyn.pl">www.filharmonia.olsztyn.pl</a></p>	oferta do końca sezonu artystycznego 2018/2019

		- aktualne informacje wyświetlane są na ekranie ledowym – ogólnie dostępne z zewnątrz gmachu Filharmonii; - program uwzględniający <i>Warmińsko-Mazurską Kartę Seniora</i> obejmuje: 20 koncertów symfonicznych, 6 koncertów rodzinnych, 5 Mistrzowskich Recitali Fortepianowych, 5 Mistrzowskich Recitali Organowych	
7.	<b>Teatr im. Aleksandra Sewruka</b> w Elblągu	Osoby po 60 roku życia (za okazaniem Karty i dowodu osobistego) mają prawo, wraz z osobą towarzyszącą, do wykupienia biletu w najniższej cenie bez względu na sektor na wszystkie spektakle z <b>repertuaru Teatru</b> . Bilety można nabywać tylko osobiście w kasie Teatru.	do końca trwania projektu
8.	<b>Teatr im. Stefana Jaracza</b> w Olsztynie	W-M Karta Seniora będzie posiadała zniżki jak Karta Teatromana	do końca roku 2019

## Parki krajobrazowe

Ip.	NAZWA INSTYTUCJI/FIRMY	OPIS OFERTY /ZNIŻKI	Okres obowiązania wskazanej oferty
1.	<b>Mazurski Park Krajobrazowy</b> z/s w Krutyńi	<p><u>Dla osób indywidualnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpłatne zwiedzanie wystaw i ekspozycji w Ośrodku Edukacji Przyrodniczo-Kulturowej w Krutyńi.</li> <li>• bezpłatne udostępnienie materiałów informacyjno-turystycznych</li> </ul> <p><u>Dla Grup Zorganizowanych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• j.w.</li> <li>• bezpłatne zajęcia na ścieżkach przyrodniczych Rezerwat Zakręt i Rezerwat Krutyńia</li> <li>• bezpłatny udział w zajęciach edukacyjnych- (Uniwersytety III Wieku), szczegółowa oferta zajęć jest dostępna na stronie internetowej Parku zakładka Edukacja</li> </ul>	Cały rok
2.	<b>Zespół Parków Krajobrazowych Pojezierza Iławskiego i Wzgórz Dylewskich</b> z/s w Jerzwałdzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpłatne zwiedzanie wystaw i ekspozycji przyrodniczych w siedzibie Zespołu Parków Krajobrazowych w Jerzwałdzie,</li> <li>• bezpłatne prowadzenie wykładów przyrodniczych, wydarzeń, akcji edukacyjnych – Uniwersytety III Wieku</li> <li>• bezpłatne prowadzenie zajęć terenowych na ścieżkach dydaktycznych na terenie Parków .</li> <li>• organizacja w ciągu roku wycieczek krajoznawczo-przyrodniczych z przewodnikiem po Parku Krajobrazowym Wzgórz Dylewskich. W ramach tej usługi gwarantujemy bezpłatny transport autokarowy</li> </ul>	Cały rok
3.	<b>Welski Park Krajobrazowy</b> z/s w Jeleniu	<p><u>Dla osób indywidualnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpłatne zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Przyrody i Muzeum Etnograficznego w Jeleniu.</li> </ul> <p><u>Dla grup zorganizowanych (konieczna jest wcześniejsza rezerwacja terminu)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpłatne usługi z zakresu spotkań integracyjnych na terenie Parku,</li> <li>• bezpłatne prowadzenie zajęć muzealnych w obiektach na terenie Parku,</li> <li>• bezpłatne prowadzenie wykładów edukacyjno-przyrodniczych ( w placówkach Senior Vigor i UTW),</li> <li>• bezpłatne prowadzenie zajęć terenowych na terenie Parku,</li> <li>• bezpłatne cykliczne spotkania wędrownego zespołu krajoznawczego</li> </ul>	Cały rok

# Zdrowie

Ip.	NAZWA INSTYTUCJI/FIRMY	OPIS OFERTY /ZNIŻKI	Okres obowiązania wskazanej oferty																																																																																
1.	<b>Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie</b>	<p>Zniżka na wybrane badania laboratoryjne zgodnie z załącznikiem</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">LP</th> <th style="text-align: center;">Badanie</th> <th style="text-align: center;">cena standardowa</th> <th style="text-align: center;">cena z kartą seniora</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td>Badanie ogólne moczu</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td>Białko w moczu ilościowo</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td><td style="text-align: right;">4,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td>Glukoza w moczu</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td><td style="text-align: right;">4,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td>Krew utajona w kale</td><td style="text-align: right;">18,00 zł</td><td style="text-align: right;">16,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td>Badanie kału w kierunku pasożytów</td><td style="text-align: right;">11,00 zł</td><td style="text-align: right;">9,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td>Test na lamblie w kale.</td><td style="text-align: right;">18,00 zł</td><td style="text-align: right;">16,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td>Rozmaz krwi obwodowej (manualny), (krew pełna - EDTA)</td><td style="text-align: right;">8,00 zł</td><td style="text-align: right;">7,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td>Morfologia krwi 18- parametrowa (z rozmazem), (krew pełna - EDTA)</td><td style="text-align: right;">7,00 zł</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td>OB (krew pełna-NC)</td><td style="text-align: right;">7,00 zł</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td>Retikulocyty</td><td style="text-align: right;">7,00 zł</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">11</td><td>CMV IgG (surowica)</td><td style="text-align: right;">32,00 zł</td><td style="text-align: right;">28,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">12</td><td>CMV igM (surowica)</td><td style="text-align: right;">32,00 zł</td><td style="text-align: right;">28,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">13</td><td>anty HIV (surowica)</td><td style="text-align: right;">27,00 zł</td><td style="text-align: right;">24,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">14</td><td>Czas koalinowo-kefalinowy (APTT), (osocze NC)</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">15</td><td>Wskaźnik protrombinowy (PT) + INR (osocze NC)</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">16</td><td>D-dimer (ilościowo)(osocze NC)</td><td style="text-align: right;">37,00 zł</td><td style="text-align: right;">33,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">17</td><td>Fibrynogen (osocze NC)</td><td style="text-align: right;">7,00 zł</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">18</td><td>ALAT (surowica)</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">19</td><td>ASPAT (surowica)</td><td style="text-align: right;">6,00 zł</td><td style="text-align: right;">5,00 zł</td></tr> </tbody> </table>	LP	Badanie	cena standardowa	cena z kartą seniora	1	Badanie ogólne moczu	6,00 zł	5,00 zł	2	Białko w moczu ilościowo	5,00 zł	4,00 zł	3	Glukoza w moczu	5,00 zł	4,00 zł	4	Krew utajona w kale	18,00 zł	16,00 zł	5	Badanie kału w kierunku pasożytów	11,00 zł	9,00 zł	6	Test na lamblie w kale.	18,00 zł	16,00 zł	7	Rozmaz krwi obwodowej (manualny), (krew pełna - EDTA)	8,00 zł	7,00 zł	8	Morfologia krwi 18- parametrowa (z rozmazem), (krew pełna - EDTA)	7,00 zł	6,00 zł	9	OB (krew pełna-NC)	7,00 zł	6,00 zł	10	Retikulocyty	7,00 zł	6,00 zł	11	CMV IgG (surowica)	32,00 zł	28,00 zł	12	CMV igM (surowica)	32,00 zł	28,00 zł	13	anty HIV (surowica)	27,00 zł	24,00 zł	14	Czas koalinowo-kefalinowy (APTT), (osocze NC)	6,00 zł	5,00 zł	15	Wskaźnik protrombinowy (PT) + INR (osocze NC)	6,00 zł	5,00 zł	16	D-dimer (ilościowo)(osocze NC)	37,00 zł	33,00 zł	17	Fibrynogen (osocze NC)	7,00 zł	6,00 zł	18	ALAT (surowica)	6,00 zł	5,00 zł	19	ASPAT (surowica)	6,00 zł	5,00 zł	do końca 2019 r.
LP	Badanie	cena standardowa	cena z kartą seniora																																																																																
1	Badanie ogólne moczu	6,00 zł	5,00 zł																																																																																
2	Białko w moczu ilościowo	5,00 zł	4,00 zł																																																																																
3	Glukoza w moczu	5,00 zł	4,00 zł																																																																																
4	Krew utajona w kale	18,00 zł	16,00 zł																																																																																
5	Badanie kału w kierunku pasożytów	11,00 zł	9,00 zł																																																																																
6	Test na lamblie w kale.	18,00 zł	16,00 zł																																																																																
7	Rozmaz krwi obwodowej (manualny), (krew pełna - EDTA)	8,00 zł	7,00 zł																																																																																
8	Morfologia krwi 18- parametrowa (z rozmazem), (krew pełna - EDTA)	7,00 zł	6,00 zł																																																																																
9	OB (krew pełna-NC)	7,00 zł	6,00 zł																																																																																
10	Retikulocyty	7,00 zł	6,00 zł																																																																																
11	CMV IgG (surowica)	32,00 zł	28,00 zł																																																																																
12	CMV igM (surowica)	32,00 zł	28,00 zł																																																																																
13	anty HIV (surowica)	27,00 zł	24,00 zł																																																																																
14	Czas koalinowo-kefalinowy (APTT), (osocze NC)	6,00 zł	5,00 zł																																																																																
15	Wskaźnik protrombinowy (PT) + INR (osocze NC)	6,00 zł	5,00 zł																																																																																
16	D-dimer (ilościowo)(osocze NC)	37,00 zł	33,00 zł																																																																																
17	Fibrynogen (osocze NC)	7,00 zł	6,00 zł																																																																																
18	ALAT (surowica)	6,00 zł	5,00 zł																																																																																
19	ASPAT (surowica)	6,00 zł	5,00 zł																																																																																

20	Amoniak (osocze EDTA)	15,00 zł	13,00 zł
21	Amylaza (surowica)	8,00 zł	7,00 zł
22	Ca 125 (surowica)	36,00 zł	34,00 zł
23	Ca 15,3 (surowica)	38,00 zł	34,00 zł
24	Ca 19,9 9 (surowica)	45,00 zł	40,00 zł
25	CEA (surowica)	22,00 zł	19,00 zł
26	PSA (surowica)	30,00 zł	27,00 zł
27	Białko całkowite (surowica)	4,50 zł	4,00 zł
28	Mikroalbuminuria w moczu	15,00 zł	13,00 zł
29	CRP ilościowo (surowica)	12,00 zł	10,00 zł
30	Bilirubina bezpośrednia (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
31	Bilirubina całkowita (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
32	Chlorki (surowica)	4,00 zł	3,00 zł
33	Chlorki (mocz)	4,00 zł	3,00 zł
34	Cholesterol całkowity (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
35	HDL - cholesterol (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
36	LDL - cholesterol (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
37	Latex (surowica)	9,00 zł	8,00 zł
38	Test Wallera-Rosego (surowica)	8,00 zł	7,00 zł
39	DHEA-S (surowica)	28,00 zł	25,00 zł
40	LDH w surowicy lub w płynach z jam ciała	6,50 zł	5,00 zł
41	Estradiol (surowica)	21,00 zł	18,00 zł
42	Ferrytyna (surowica)	36,00 zł	32,00 zł
43	AFP (surowica)	21,00 zł	18,00 zł
44	Fosfataza alkaliczna (surowica), (ALP)	5,00 zł	4,00 zł
45	Fosfor (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
46	Fosfor (mocz)	6,00 zł	5,00 zł
47	GGTP (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
48	Glukoza (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
49	Hemoglobina glikolizowana we krwi (HBA1C)	20,00 zł	18,00 zł
50	FSH (surowica)	21,00 zł	18,00 zł



51	LH (surowica)	21,00 zł	18,00 zł
52	TSH (surowica)	18,00 zł	16,00 zł
53	IgA (surowica)	22,00 zł	19,00 zł
54	IgG (surowica)	22,00 zł	19,00 zł
55	IgM (surowica)	22,00 zł	19,00 zł
56	Insulina (surowica)	30,00 zł	27,00 zł
57	CK (surowica)	8,00 zł	7,00 zł
58	CKMB (surowica)	12,00 zł	10,00 zł
59	Kortyzol (surowica, mocz)	26,00 zł	23,00 zł
60	Kreatynina (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
61	Kreatynina (mocz)	5,00 zł	4,00 zł
62	Kwas foliowy (surowica)	28,00 zł	25,00 zł
63	Kwas moczowy (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
64	Lipaza (surowica)	11,00 zł	9,00 zł
65	Magnez (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
66	Magnez ( mocz dobowy ).	6,00 zł	5,00 zł
67	B2Mikroglobulina (surowica)	60,00 zł	54,00 zł
68	Kwas mlekowy (surowica) - pobieranie na fluorek sodu	16,00 zł	14,00 zł
69	Mocznik (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
70	Mocznik ( mocz porcjowy ).	5,00 zł	4,00 zł
71	Mocznik ( mocz dobowy ).	5,00 zł	4,00 zł
72	Białko Pro-BNP (surowica)	100,00 zł	90,00 zł
73	Osmolalność (surowica)	10,00 zł	9,00 zł
74	Osmolalność (mocz porcjowy)	10,00 zł	9,00 zł
75	Parathormon (surowica)	45,00 zł	40,00 zł
76	C-peptyd (surowica)	46,00 zł	41,00 zł
77	POTAS SUROWICA.	5,00 zł	4,00 zł
78	Potas ( mocz porcjowy ).	5,00 zł	4,00 zł
79	Potas (mocz dobowy)	5,00 zł	4,00 zł
80	Progesteron (surowica)	21,00 zł	18,00 zł

81	Prokalcytonina (surowica)	90,00 zł	81,00 zł
82	Prolaktyna (surowica)	21,00 zł	18,00 zł
83	MAK (p-ciała antyperoksydazowe) antyTPO (surowica)	37,00 zł	33,00 zł
84	TSH - I (surowica) TSH TRAB (p/ciała p/receptorowi TSH)	70,00 zł	65,00 zł
85	TAK (p-ciała antyteroglobulinowe) antyTG (surowica)	37,00 zł	33,00 zł
86	Gazometria (krew pełna)	17,00 zł	15,00 zł
87	Sód (surowica)	5,00 zł	4,00 zł
88	Sód ( mocz porcjowy ).	5,00 zł	4,00 zł
89	Sód (mocz dobowy)	5,00 zł	4,00 zł
90	Testosteron (surowica)	21,00 zł	18,00 zł
91	Trójglicerydy (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
92	FT3 (surowica)	20,00 zł	18,00 zł
93	Troponina T (surowica)	35,00 zł	32,00 zł
94	FT4 (surowica)	20,00 zł	18,00 zł
95	Wapń (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
96	Wapń (mocz)	6,00 zł	5,00 zł
97	Wapń (mocz)	6,00 zł	5,00 zł
98	Witamina B12 (surowica)	40,00 zł	37,00 zł
99	TIBC (surowica)	12,00 zł	10,00 zł
100	Żelazo (surowica)	6,00 zł	5,00 zł
101	Borelioza IgG (surowica)	41,00 zł	37,00 zł
102	Borelioza IgM (surowica)	41,00 zł	37,00 zł
103	Test Helicobacter Pylorii w kale	27,00 zł	25,00 zł
104	ASO ilościowo (surowica)	10,00 zł	9,00 zł
105	VDRL (surowica)	12,00 zł	11,00 zł
106	HbsAg (surowica)	13,00 zł	11,00 zł
107	anty HBS (surowica)	36,00 zł	32,00 zł
108	anty HCV (surowica)	36,00 zł	32,00 zł
109	TOXO IgG (surowica)	30,00 zł	28,00 zł

		110 TOXO IgM (surowica) 35,00 zł 32,00 zł	
		111 Albumina w surowicy 6,00 zł 5,00 zł	
2.	<b>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny</b> dla Dzieci w Ameryce	Zniżka 10% na płatne usługi fizjoterapeutyczne: fizykoterapia, kinezyterapia, masaż oraz diagnostyka alergologiczna dla dorosłych	czas nieokreślony
3.	<b>Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc</b> w Olsztynie	10% zniżki na wszystkie badania diagnostyczne (obrazowe i laboratoryjne) oraz usługi w zakresie rehabilitacji nie finansowane z NFZ. Pierwszeństwo podczas akcji promujących zdrowie organizowanych w siedzibie i poza siedzibą przez Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc.	od daty zawarcia porozumienia do czasu odwołania.
4.	<b>ACS SŁUCHMED</b> Sp. z o.o. Lublin	Bezpłatne badania słuchu i konsultacja audioprotetyczna, bezpłatne dopasowania aparatów słuchowych, bezpłatne wypożyczenia aparatów słuchowych na okres testowania, bezpłatna opieka posprzedażowa 25% zniżki na baterie do aparatów słuchowych 25% zniżki na środki do pielęgnacji aparatów i wkładek 5% zniżki na aparaty słuchowe bez refundacji NFZ Oferta nie łączy się z innymi zniżkami. OFERTA ważna w następujących punktach firmy: 1) <b>Łąwa</b> (ul. Generała Władysława Andersa 3, 14-200 Łąwa) 2) <b>Ostróda</b> (ul. Czarneckiego 32, 14-100 Ostróda) 3) <b>Olsztyn</b> (ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn; ul. Żołnierska 18A, 10-561 Olsztyn; ul. Dworcowa 28, 10-437 Olsztyn; ul. Kościuszki 92/34, 10-555 Olsztyn) 4) <b>Bartoszyce</b> (ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce) 5) <b>Kętrzyn</b> (ul. Krótka 4, 11-400 Kętrzyn) 6) <b>Giżycko</b> (ul. Bohaterów Westerplatte 4, 11-500 Giżycko) 7) <b>Ełk</b> (ul. Armii Krajowej 35, 19-300 Ełk) 8) <b>Mrągowo</b> (ul. Królewiecka 31A, 11-700 Mrągowo) 9) <b>Szczytno</b> (ul. T.Kościuszki 10/5, 12-100 Szczytno)	do końca trwania projektu.

5.	<b>Gym City Fitness Center</b> w Bartoszycach, ul. Kętrzyńska 18	Oferuje 25% zniżkę na karnety klubu.	do końca 2019 r.
6.	<b>Bartoszycki Ośrodek Sportu i Rekreacji</b> , 11-200 Bartoszyce, ul. Jagiellończyka 1/2	Deklaruje zniżki przy korzystaniu z basenu (4 zł) oraz lodowiska (1 zł) przy okazaniu Warmińsko-Mazurskiej Karty Seniora.	bezterminowo
7.	<b>Klub Body Perfekt</b> , 10-506 Olsztyn ul. Kętrzyńskiego 5	Oferuje 20% rabat na wszystkie karnety z oferty klubu.	do końca 2019 r.

## Rekreacja, wypoczynek, restauracje

lp.	NAZWA INSTYTUCJI/FIRMY	OPIS OFERTY /ZNIŻKI	Miejscowość	Okres obowiązywania oferty
1.	<b>Hotel Krasicki****</b> History &SPA, Centrum Konferencyjno-Wypoczynkowe „ZAMEK” Sp. z o.o. w Lidzbarku Warmińskim	Rabat 10% na zamówienia gastronomiczne a'la carte w <b>Restauracji Alegoria</b> . Rabat jest naliczany od zamówień indywidualnych; nie obejmuje organizacji imprez okolicznościowych: nie łączy się z innymi rabatami.	<b>LIDZBARK WARMIŃSKI</b>	bezterminowo
2.	<b>Termy Warmińskie</b> sp. z o.o. w Lidzbarku Warmińskim	10 % zniżki na: 1) imprezy cykliczne organizowane na terenie Term Warmińskich 2) indywidualne wejścia na basen 3) indywidualne usługi gastronomiczne Zniżka nie dotyczy imprez okolicznościowych, nie łączy się z innymi rabatami.	<b>LIDZBARK WARMIŃSKI</b>	bezterminowo

3.	<b>Willa Port</b> sp. z o.o. w Olsztynie – dot. hotelu WILLA PORT art & BUSINESS w Ostródzie, ul. Żołnierska 17	10% zniżka dotyczy ofert regularnych WILLA PORT w tym Restauracji AQVA MARINA, TRATTORIA LA RIVA oraz zabiegów SPA. Nie dotyczy organizacji imprez okolicznościowych oraz nie łączy się z innymi rabatami.	<b>OSTRÓDA</b>	bezterminowo
4.	<b>Pałac i Folwark GALINY</b>	10% rabatu na usługi gastronomiczne Gospody Galiny (nie łączy się z innymi promocjami).	<b>GALINY</b>	bezterminowo
5.	<b>Alfa Tour sp.j. z Poznania</b> Poznań, ul. Szczanieckiej 10/1a	deklaruje zniżki 40-50% dla usług pobytowych, noclegowych w obiektach firmy: Willa Alfa Kudowa Zdrój, ul. Słoneczna 12a; OW Alfa, ul. Szczecińska 2, Rewal; Trzy Korony, ul. Słoneczna 4, Szczawnica	<b>KUDOWA ZDRÓJ REWAL SZCZAWNICA</b>	2019-2020
6.	<b>NOCLEGI przy Restauracji „Stodoła”</b> ul. Bema 11 Bartoszyce	10% - dania obiadowe 10% - usługi hotelowe	<b>BARTOSZYCE</b>	

## Sklepy

lp.	NAZWA INSTYTUCJI/FIRMY	OPIS OFERTY /ZNIŻKI	Miejscowość	Okres obowiązania oferty
1.	<b>Sklep Eko FamiLLy</b> ul. Żeromskiego 25 10-354 Olsztyn	5% rabatu na wszystkie artykuły ekologiczne, zdrowa żywność, zioła, suplementy diety w sklepie stacjonarnym przy ul. Żeromskiego 25 w Olsztynie jak również w sklepie internetowym <a href="http://www.sklepkofamily.pl">www.sklepkofamily.pl</a>	<b>OLSZTYN</b>	bezterminowo

2.	<b>BIJOU</b> Maciej Sznytka i Michał Zaremba spółka cywilna, 11-200 Bartoszyce, ul. Bema 40c	Oferuje zniżki 15% na wszystkie produkty (nie łączy się z innymi promocjami).	<b>BARTOSZYCE</b>	bezterminowo
3.	<b>F.H.U. ANMAR</b> Strękowska Maria, <b>„Lewiatan” Świątki,</b> 11-008 Świątki 4A	Oferuje 5% rabat (z wyłączeniem niektórych produktów – papierosów, tytoniu, alkoholu, dodatków oraz promocji w gazetkach promocyjnych).	<b>ŚWIĄTKI</b>	bezterminowo
4.	<b>Firma Handlowa</b> <b>„SAM”</b> Beata Polakowska, 11-008 Świątki, Świątki 48	Oferuje 2% rabat (z wyłączeniem niektórych produktów – wyroby tytoniowe, alkoholowe).	<b>ŚWIĄTKI</b>	do odwołania
5.	<b>Zakład Przetwórstwa</b> <b>Mięsnego „Gołogóra”</b> Mariusz Jędrzychowski, 11- 008 Świątki, Gołogóra 19B	Oferuje 5% zniżki na wyroby wędliniarskie – cały asortyment.	<b>ŚWIĄTKI</b>	do 1 stycznia 2020 r.
6.	<b>Sklep Wielobranżowy</b> Saczka Anna, 11-008 Świątki, <b>Świątki 44</b>	Oferuje 5% rabat.	<b>ŚWIĄTKI</b>	do końca 2019 r.
7.	<b>Sklep Obuwniczy,</b> Stanisław i Maria Pełszyk s.c., 11-040 <b>Dobre Miasto,</b> ul. Warszawska 10 oraz w <b>Świątkach</b>	Oferuje rabaty w zależności od kwoty zakupu: do 100 zł – 6%; ponad 100 zł – 8%.	<b>ŚWIĄTKI</b> <b>DOBRE</b> <b>MIASTO</b>	bezterminowo
8.	<b>Sklep Wielobranżowy</b> <b>Dajnowicz Zofia, Świątki 32,</b> 11-008 Świątki	Oferuje zniżki na ubrania i bieliznę 5% oraz zniżki na chemię gospodarczą i kosmetyki 3%.	<b>ŚWIĄTKI</b>	do końca 2019 r.

9.	<b>„Łazienka bez barier”</b> Aleksander Bankowiak Łódź, ul. Pomorska 563	10-15% zniżki od cen katalogowych na zakup wanny z drzwiami; 13% rabatu na zakup siedziska do wanny Meyra Dubastar; 10% rabatu na zakup uchwytów Grab Handy (przy zakupie wanny); 5% rabatu na zakup wybranych parawanów, baterii i akcesoriów natryskowych przy zakupie wanny SPRZEDAŻ INTERNETOWA	<b>ŁÓDŹ</b>	do końca 2019
10.	<b>Sklep GAWIK</b> ul. Kętrzyńska 12/1A Bartoszyce	5% rabatu na cały asortyment Do 40% rabatu na kończącą się kolekcję	<b>BARTOSZYCE</b>	bezterminowo