

# Wczasy wypoczynkowo-rehabilitacyjne w USTCE

**11 – 18 kwietnia 2026 - 7 dni**

**W Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym POMORZE**

**Cena zawiera:**

- **przejazd autokarem**
- **wyżywienie** (śniadania, obiady, kolacje) - posiłki dostępne są w budynku głównym gdzie znajduje się recepcja, gabinety zabiegowe i jadalnia. Śniadania i kolacje w formie bufetu szwedzkiego, natomiast obiad jest serwowany. Pobyt zaczyna się kolacją i kończy śniadaniem.
- **zakwaterowanie** w pokoju 2-osobowym z łazienką – pokoje znajdują się w budynku PREMIUM oddalonym o kilkadziesiąt metrów od budynku głównego. Pokoje są odnowione w 2024 i mają wysoki standard.
- **zabiegi rehabilitacyjne** (2 dziennie) wykonywane są w budynku głównym i ustalane na podstawie indywidualnej rozmowy z fizjoterapeutą (w godzinach od 07:30 do 14:00)
- w pakiecie dla każdego codziennie od poniedziałku do piątku w umówionych godzinach (zapisy) pod okiem specjalistów odbywają się **grupowe zajęcia** poranny rozruch i zdrowy kręgosłup – zalecany wygodny ubiór
- jest **możliwość wykupienia dodatkowych zabiegów** (pełny wykaz i ceny na stronie internetowej Ośrodka [www.pomorzeustka.pl](http://www.pomorzeustka.pl))
- w godzinach od 07:30 do 21:30 dostępna jest **inhalacja w grocie solnej** (zapisy)

## **11 kwietnia 2026, sobota – 1 dzień**

*Wyjazd z Wrocławia o godz. 07:00 z parkingu przy pl. Solidarności.*

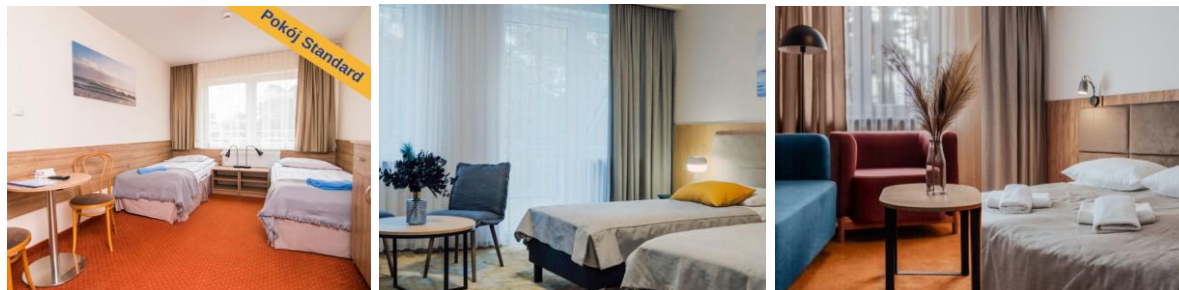
Przejazd do Ustki zajmie nam prawie cały dzień. Będą robione przerwy co 2 i 2,5 godz. w miejscach gdzie będzie można skorzystać z toalety, napić się kawy, herbaty albo coś zjeść. **Ok. godz. 16:30** powinniśmy dojechać na miejsce i zająć się zakwaterowaniem.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Pomorze to obiekt z tradycją i historią. Goście cenią sobie to miejsce ze względu na doskonałą lokalizację, **skuteczne zabiegi rehabilitacyjne**, smaczną regionalną kuchnię a także rodzinną **domową atmosferę**. Zaledwie 200 metrów dzieli ośrodek od piaszczystej plaży, promenady i ławeczki Pani Ireny Kwiatkowskiej. Kilka minut dzieli ośrodek od sklepu Biedronka, zaś do portu można dotrzeć spacerkiem w ciągu 10 minut.



**Zakwaterowanie** odbywa się w budynku głównym STANDARD gdzie znajduje się recepcja, jadalnia, gabinety zabiegowe – kilka pokoi będzie przeznaczonych dla osób z ograniczoną mobilnością, pozostałe w budynku PREMIUM znajdującym się 80 metrów od budynku głównego w otoczeniu sosnowych drzew.

### **BUDYNEK STANDARD**



W pokojach standard dostępny jest bezpłatny internet, w wyposażeniu jest telewizor HD, czajnik elektryczny, zestaw naczyń oraz łazienka.

### **BUDYNEK PREMIUM**

Są to pokoje o **podwyższonym standardzie**. Pokoje mieszczą się w budynku Premium, który oddalony jest od budynku Standard o 80 m. Obok budynku mieści się **prywatna wydma** oraz bezpośrednie zejście na plażę. Każdy pokój ma dostęp do bezpłatnego internetu, wyposażony jest w telewizor HD, łazienkę, czajnik elektryczny oraz zestaw naczyń.

Teren Ośrodka znajduje się w sosnowym lesie.



### **Wyżywienie**

**Zaczynamy kolacją kończymy śniadaniem w dniu wyjazdu.**

#### **Wyżywienie:**

- Śniadania i kolacje – bufet szwedzki
  - Obiady serwowane do stolika - są III tury, 12.20, 13, 13.40 – do ustalenia
- Godziny posiłków; śniadania- 07:30 – 09:30  
obiadokolacja – 17:00 – 19:00

Podczas pobytu gośćmi opiekuje się doświadczona kadra fizjoterapeutów. Zabiegi medyczne są realizowane w budynku STANDARD w dni powszednie. W cenę pobytu wliczone jest 5 zabiegów dziennie:

- dwa indywidualne dobrane na spotkaniu z fizjoterapeutą
- zajęcia poranny rozruch - zapisy dla chętnych
- zajęcia zdrowy kręgosłup – zapisy dla chętnych
- codzienna inhalacja w grocie solnej z tężnią solankową – zapisy dla chętnych

**Istnieje również możliwość skorzystania z bogatej oferty masażu oraz SPA – płatnej dodatkowo.** Informacje w Ośrodku lub na stronie internetowej ośrodka.

Podczas pobytu można również korzystać z bogatych atrakcji kulturalnych jakie oferuje ośrodek Pomorze (plan dostępny na miejscu).

## **USTKA-UZDROWISKO**

Ustka jest położona na Wybrzeżu Słowińskim, u ujścia rzeki Słupi do Morza Bałtyckiego. Jest miastem portowym, uzdrowiskiem klimatyczno-balneologicznym (solanka i borowina) kąpieliskiem morskim i ośrodkiem wypoczynkowym. W 1988 Ustce nadano status uzdrowiska. W 2010 uzdrowisko sprywatyzowano. Nabyła go rodzina de Lubicz Szeliskich poprzez spółkę Hotel Lubicz w Ustce. Działalność uzdrowskowa została od tamtego momentu znacznie poszerzona. Aktualnie oferowane są nie tylko usługi lecznicze i hotelarskie ale także profesjonalna odnowa biologiczna. W uzdrowisku prowadzone jest leczenie w następujących kierunkach: choroby ortopedyczno-urazowe, choroby układu nerwowego, choroby reumatologiczne, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby górnych dróg oddechowych. Uzdrowisko posiada 6 zakładów lecznictwa uzdrowskiego, w tym 4 sanatoria, 3 zakłady przyrodolecznictwa oraz przychodnię uzdrowską. Ustkę charakteryzuje klimat o właściwościach leczniczych.

## **18 kwietnia 2026, sobota – 8 dzień**

**Po śniadaniu i wykwaterowaniu o godz. 09:30 wyruszamy w drogę powrotną do Wrocławia.** Na trasie zatrzymamy się miejscu gdzie będzie można zjeść ciepły posiłek (indywidualnie). Przyjazd do Wrocławia ok. 18:00

XX

## **INFORMATOR O USTCE**

### **ATRAKCJE I ZABYTKI USTKI:**

- **Kościół p.w. Najświętszego Zbawiciela** (ul. Kard. St. Wyszyńskiego) - gdy kościół p.w. św. Mikołaja stał się dla wiernych za mały postanowiono wybudować w Ustce nową świątynię. Sprzeciwiało się temu wielu ówczesnych mieszkańców gdyż na miejsce budowy wybrano wydmy, znajdującą się już za wsią Ustka. Obecnie, miejsce to leży w centrum miasta, które rozbudowało się tak przez lata. Budowla powstawała w latach 1885 - 1888, wykonawcą była firma miejscowego cieśli Franza Draheima. Jego nazwiskiem nazwano potem jedną z usteckich ulic (dzisiejsza Kopernika). Wiele elementów kościoła przeniesiono ze starego kościółka. Organy, znajdujące się w dzisiejszym kościele, to jedno z nielicznych już dzieł, znanej w Europie manufaktury Voelknerów.



- **Ustka - Stare Miasto** - we wczesnym średniowieczu Ustka była kaszubska osadą rybacką przynależną do kasztelani słupeckiej i dzieliła historyczne losy z pobliskim Słupskiem. Obecnie, klimat starej portowej osady znaleźć można jeszcze wśród rybackich domów w kwartale wytyczonym ulicami Marynarki Polskiej i Czerwonych Kosynierów. Zachował się tu jeszcze układ uliczek średniowiecznej wsi, który z uwagi na jego wartość historyczną objęty został ochroną konserwatorską. W wyniku rewitalizacji tego obszaru, przywrócono dawną świetność i zachowano ponadczasową urodę starych, rybackich chat szachulcowych.
- **Skwer im. Jana Pawła (dawniej Zaulek Kapitański)** - niewielki plac w miejscu gdzie ulica Marynarki Polskiej skręca do portu. Wokół zachowało się jeszcze kilka starych kamienic, których fundamenty mogą mieć setki lat. Od 1357 do 1889 roku stał tu średniowieczny kościółek p.w. Św. Mikołaja - patrona żaglarzy i kupców. Makietę przedstawiającą dawny zaułek można oglądać na skwerze od 2019 roku. Wokół stały kamienice najznakomitszych mieszkańców Ustki - kapitanów i szyprow statków - stąd dawna nazwa placu „Zaulek Kapitański”. Obok biegła droga prowadząca do portu. W miarę powiększania się liczby mieszkańców osady stojący tu kościółek stawał się za mały, w 1885 r. podjęto więc decyzję o budowie nowego (dzisiejszy Kościół p.w. Najświętszego Zbawiciela, róg ul. Wyszyńskiego/ Marynarki Polskiej) do którego trafiło wiele elementów starego Kościoła. Na placu znajduje się koło młyńskie, pochodzące najprawdopodobniej z wiatraka, który do początków XX w. stał niedaleko promenady
- **Port i molo** - port był sercem wsi rybackiej powstałej tu już w średniowieczu. Tereny wokół niego zabudowywano nieprzerwanie od połowy XIV wieku. Na szczególną uwagę zasługuje budynek z wieżyczkami, typowy dla okresu secesji (przełom XIX i XX w.) w którym obecnie znajduje się siedziba urzędu celnego . Warto też przyjrzeć się budynkowi z czerwonej cegły, usytuowanemu przy obecnej ulicy Zaruskiego - jest to jeden z najstarszych spichlerzy portowych. Służył do przechowywania ziarna wywożonego żaglowcami i parowcami do krajów skandynawskich, angielskich i zachodniemieckich. Niewątpliwie jednak największą atrakcją uesteckiego portu są mola - wschodnie i zachodnie - które obecny kształt zyskały na przełomie XIX i XX wieku. Wcześniej mola zbudowane były z drewnianych skrzyń wypełnionych kamieniami. Klimat tamtejszego portu tworzyły liczne karczmy, których w XVIII wieku było aż sześć - liczba imponująca, ponieważ Ustka liczyła wtedy 50 mieszkańców. Długi ciąg spacerowy wzdłuż kanału portowego pozwala zajrzeć na pokłady kutrów i jachtów morskich. Liczne w porcie tawerny i smażalnie wciąż pozwalają zachować klimat portowej miasteczka. W porcie na uwagę zasługują jeszcze niewątpliwie dwie budowle: Czerwona Szopa - dawna baza ratowników morskich oraz dawny magazyn spirytusowy.
- **Latarnia morska** - budynek z czerwonej cegły powstał w 1892 roku u nasady wschodniego falochronu. Wcześniej stała tu stacja pilotów - doświadczonych marynarzy, którzy pełnili w stacji dyżury, pomagając żeglarzom proszącym o pomoc w wejściu do portu w Ustce. Ówczesne statki często grzęzły na mieliźnie, tylko żeglarze zaznajomieni z portem znali niebezpieczne i płytkie miejsca. Piloci dysponowali łodzią wiosłową, którą podpływali do statków na redzie, oni także zapalali światło „latarni” - wciągając na maszt, stojący obok stacji, specjalną lampę naftową. W XIX wieku czerwone światło latarni widać było na morzu z odległości ponad 6

mil (ok. 11 km). Jeszcze dwadzieścia lat temu praca latarników uważana była za niezmiernie odpowiedzialną a za zaniedbania groziła wysoka kara. Obecny budynek latarni posiada ośmiokątną wieżę o wysokości 21,5 m, wysłała białe światło na odległość prawie 30 km. W sezonie letnim latarnia udostępniana jest turystom.

- **Promenada Nadmorska** - coraz częściej odwiedzający Ustkę kuracjusze i wczasowicze wymusili niejako na władzach kurortu, zbudowanie wzdłuż plaży ciągu spacerowego. Na ciągnących się na wschód od portu wydmach stworzono w 1875 roku promenadę. Dodatkowo, zgodnie z ówczesną modą, przy trakcie spacerowym musiała grać orkiestra, władze co roku zatrudniały więc zespoły, sprowadzane nawet z Czech. Wkrótce potem powstały wzdłuż traktu ekskluzywne pensjonaty i restauracje. Jednym z miłośników spacerów konnych wzdłuż morza był Otto von Bismarck. Stolik, przy którym wraz z żoną i teściem, zwykł jadać śniadanie stał na honorowym miejscu w jednej z restauracji na promenadzie, aż do 1945 r.
- **„Ustecka Syrenka”** - z inicjatywy Lokalnej Organizacji Turystycznej „Ustka” w 2008 roku powstaje społeczny Komitet Budowy Syrenki, któremu patronuje burmistrz miasta. Rozpoczyna się zbiórka pieniędzy i metali kolorowych, które mają zostać przeznaczone na budowę pomnika. W zbiórkę, oprócz licznych przedsiębiorców, włączają się także uczniowie szkół usteckich i mieszkańcy. Ogłoszony zostaje konkurs na projekt pomnika, spośród kilku zgłoszonych najwięcej zwolenników zdobywa rzeźba autorstwa Michała Rosy - artysty z Ustki. W ramach społecznych konsultacji mieszkańcy wskazali lokalizację pomnika. 15 sierpnia 2010 roku, w dniu Święta Ustki, ma miejsce uroczyste odsłonięcie pomnika. Od razu stał on się on popularnym wśród turystów obiektem na pamiątkowe zdjęcie z Ustki.

## **USTECKIE MUZEA:**

- **Muzeum „Blücher” – kompleks niemieckich bunkrów**

Bateria Bluchera – złożona z czterech dział kalibru 105 mm budowana była przez Niemców na przełomie 1938 i 1939 roku na wydmie, tuż przy porcie. Żelbetonowe działobitnie, w tym dwie połączone podziemnymi korytarzami ze schronem dalmierza, stanowiskiem dowodzenia, sypialniami dla około 40 - osobowej załogi, ubikacją oraz 3 samodzielne stanowiska ogniowe dla dział o wadze 7,5 tony, dobrze zachowały się do dziś. Baterię nazwano imieniem feldmarszałka Bluchera, związanego ze Słupskiem patrona miejscowego pułku kawalerii. Powstał także unikatowy bunkier amunicyjny usytuowany 300 metrów na południe od działobitni, który prawdopodobnie połączony był z Baterią Bluchera kolejką wąskotorową. Cztery działa mogły wystrzeliwać pociski o wadze 20 kilogramów do okrętów oddalonych o 17 kilometrów od Ustki. Bateria Bluchera ma też unikalne walory turystyczne. Najważniejszy, to związek z hitlerowską inwestycją portową - III molo (na które Goering przeznaczył aż 60 milionów marek) i Wałem Pomorskim. Czynne cały rok.

- **Muzeum Ziemi Usteckiej** ul. Marynarki Polskiej 62A, tel. 59 814 33 02  
Muzeum otwarto w 2000 r. z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Ustki. Mieści się w replice XVIII-wiecznego, reglowego budynku. Prezentuje wystawę regionalną, dotyczącą historii Ustki i stoczni usteckiej, wernisaże oraz wystawy czasowe. Czynne: wtorek – niedziela, godz. 11.00 – 18.00, oprócz poniedziałków

- **Centrum Aktywności Twórczej w Ustce** ul. Zaruskiego 1a, tel. 59 814 52 95

W 2013 roku we wnętrzu starego spichlerza zbożowego przy ulicy Zaruskiego 1a, zorganizowano przestrzeń dla różnych form aktywności artystycznej. Miejsce to pełni przede wszystkim funkcję wystawienniczą i edukacyjną. W związku z tym realizowane są tu projekty filmowe, muzyczne i teatralne. Znajdziesz tu pracownie rzeźby, ceramiki i grafiki komputerowej. Jest to bez wątpienia nietuzinkowa atrakcja w Ustce. Czynne od poniedziałku do soboty 10.00 - 17.00.

- **Muzeum Mineralów** ul. Limanowskiego, tel. 603 081 763

Znajduje się tuż obok Promenady, w głębi schronu lotniczego. W tej niezwykłej scenerii znajdziemy największy kryształ górski, skamieniałości, replikę szkieletu dinozaura i kolekcję muszli z całego świata. W muzeum znajduje się również sklepik z kamieniami szlachetnymi. Czynne 11.00-17.00.

## **POLECANE PUNKTY GASTRONOMICZNE w USTCE**

**Smażalnia ryb „Mar-Hub”** ul. Beniowskiego 3

**Smażalnia „Złota Rybka”** Bulwar Portowy 6

**Smażalnia „Kapitan Fred”** ul. Chopina

**Kawiarnia „Cafe Mistral”** ul. Kaszubska 9

**Palarnia Kawy Kawiarnia Lodziarnia Jabłonowscy** ul. Marynarki Polskiej 41

**CENA: 2350 zł/os**

**- zaliczka I – 350 zł płatne do 10 stycznia 2026**

**- zaliczka II- 1000 zł płatne do 20 lutego 2026**

**- pozostała kwota do 21 marca 2026**

### **Cena zawiera;**

- ✓ przejazd autokarem w obie strony, opłaty autostradowe, parkingi
- ✓ obsługa i opieka organizatora podczas pobytu
- ✓ 7 noclegów w pokojach 2 osobowych z łazienkami
- ✓ wyżywienie; 7 śniadań i obiadokolacji (bufet)
- ✓ 7 obiadów serwowanych
- ✓ zabiegi zdrowotne - 2 indywidualne (po uzgodnieniu z fizjoterapeutą) i 2 grupowe+ grotta solna
- ✓ bogaty program animacyjny (wieczorki, warsztaty, spotkania, wycieczki)
- ✓ opłata klimatyczna 6,30 zł/os/dzień
- ✓ obowiązkowa składka na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Pomocowy
- ✓ ubezpieczenie NWW, OC
- ✓ podatek VAT