



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

KONTAKT I REZERWACJA USŁUG

Drodzy Mieszkańcy,

wszystkie usługi dostępne w katalogu, mogą być umawiane w prosty i przyjemny sposób, poprzez naszą recepcję.

Na miejscu zawsze służą pomocą nasze sympatyczne recepcjonistki:

- Paulina

- Julia

Telefon do recepcji Ostoja Seniora: 887 160 580



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

PAKIETY USŁUG OPIEKUŃCZYCH

Szanowni Państwo,

codzienna opieka to nie tylko wsparcie, ale także poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Dlatego przygotowaliśmy pakiety godzinowe, które ułatwiają korzystanie z usług opieki w korzystniejszej cenie.

Cena podstawowa wynosi **70 zł** za godzinę.

Rozłożenie godzin w ramach każdego pakietu ustalane jest indywidualnie – tak, aby najlepiej odpowiadało Państwa potrzebom i codziennemu rytmowi dnia.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

PAKIETY OPIEKUŃCZE

CENNIK

Pakiet Komfort (10 godzin)

Cena: 665zł

Pakiet Premium (20 godzin)

Cena: 1260zł

Pakiet Prestige – 15% zniżki (30 godzin)

Cena: 1785zł



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

CENNIK

Opiekunka medyczna (w ciągu dnia)	70 zł/godzina
Opiekunka medyczna (w porze nocnej 22:00–6:00)	120 zł/godzina



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

NAJEM KRÓTKOTERMINOWY APARTAMENT GOŚCINNY

Z myślą o Państwa wygodzie oraz o komforcie Państwa rodzin i bliskich, przygotowaliśmy specjalną ofertę krótkoterminowego najmu apartamentu znajdującego się na terenie kompleksu Ostoja Seniora.

Do dyspozycji oddajemy w pełni wyposażony apartament z trzema miejscami do spania, aneksem kuchennym, lodówką i łazienką. Apartament jest gotowy na przyjęcie gości – zapewniamy świeżą pościel, ręczniki oraz wszystkie niezbędne udogodnienia.

Cena najmu: **300 zł / doba**



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

KAMERALNA SALA KONFERENCYJNA

Na terenie kompleksu Ostoja Seniora dostępna jest nowoczesna, kameralna sala konferencyjna, przystosowana do organizacji spotkań, szkoleń i uroczystości dla maksymalnie 25 osób.

Sala wyposażona jest w stoły, krzesła, aneks kuchenny oraz łazienkę. To idealne miejsce zarówno do kameralnych uroczystości rodzinnych, jak i profesjonalnych spotkań biznesowych.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

CENNIK WYNAJMU SALI KONFERENCYJNEJ:

1 godzina – **200 zł** (minimum 2 godziny)

3 godziny – **500 zł** (rabat 17%)

5 godzin (18:00–22:00) – **750 zł** (pakiet rekomendowany)

Cały dzień (max 10h) – **1300 zł** (np. 10:00–20:00); sprząatanie po imprezie

Obowiązkowe jednorazowe sprząatanie – **100 zł**

Istnieje możliwość cateringu realizowanego przez Bistro Ostoja.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

PROGRAM RABATOWY OSTOJA SENIORA

Drodzy Mieszkańcy,

przygotowaliśmy specjalny Program Rabatowy, który pozwala korzystać z naszych usług w bardziej przystępnych cenach. Zasada jest prosta – im więcej godzin opieki lub zabiegów masażu i fizjoterapii wykupują Państwo jednorazowo, tym większy otrzymują Państwo rabat.

Dzięki temu mogą Państwo cieszyć się regularną opieką, mieć pewność dostępności specjalistów i jednocześnie zaoszczędzić nawet do 15%. To wygodne rozwiązanie, które daje spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Chcemy, aby każdy dzień w Ostoi Seniora był dla Państwa spokojny i wygodny.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

SALE SPOTKAŃ (do 8 – 10 osób)

Do Państwa dyspozycji oddajemy dwie kameralne sale spotkań przeznaczone dla 8 – 10 osób.

To idealne miejsca do organizacji rodzinnych uroczystości, spotkań towarzyskich i w gronie najbliższych.

Sale wyposażone są w stoły, krzesła co zapewnia komfort i swobodę w trakcie spotkań.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

CENNIK WYNAJMU SAL SPOTKAŃ

1 godzina – **100 zł** (minimum 2 godziny)

3 godziny – **280 zł** (rabat 7%)

5 godzin (18:00–22:00) – **450 zł** (pakiet rekomendowany)

Cały dzień (max 10h) – **850 zł** (np. 10:00–20:00)

Obowiązkowe jednorazowe sprzątnie – **70 zł**

Istnieje możliwość cateringu realizowanego przez Bistro Ostoja.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

OSTOJA SENIORA

KATALOG USŁUG MEDYCZNYCH

Oferta przeznaczona wyłącznie dla mieszkańców kompleksu Ostoja Seniora.

Usługi medyczne i dodatkowe realizowane są dzięki współpracy z **Centrum Medycznym Terapia sp. z o.o.**





OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGI MEDYCZNE

Konsultacja lekarska domowa – 300 zł

Lekarz odwiedza pacjenta w apartamencie, przeprowadza wywiad, badanie oraz wydaje zalecenia.

Wizyta z założeniem Holtera EKG – 400 zł

Badanie całodobowe pracy serca. Umożliwia wykrycie zaburzeń rytmu i innych problemów kardiologicznych.

Konsultacja + badanie EKG – 350 zł

Podstawowe badanie serca wykonywane na miejscu podczas wizyty lekarskiej.

E – recepta (kontynuacja leczenia) – 50 zł

Wystawienie recepty na wcześniej stosowane leki bez konieczności wizyty lekarskiej.

Zaświadczenie lekarskie/opinia – 200 zł

Dokument wymagany np. do celów administracyjnych lub medycznych.

Kwalifikacja do szczepień – 200 zł

Ocena stanu zdrowia i kwalifikacja do podania szczepionki.

Konsultacja po hospitalizacji – 300 zł

Kontrola stanu zdrowia po pobycie w szpitalu, omówienie dalszego leczenia.

Wizyta interwencyjna – 350 zł

Pilna wizyta lekarska w przypadku nagłego pogorszenia samopoczucia.

Podane zabiegi stanowią jedynie przykładowy zakres czynności wykonywanych przez lekarza w czasie wizyty. W RZECZYWISTOŚCI możliwości i zakres udzielanych świadczeń są znacznie szersze i każdorazowo dostosowane do potrzeb pacjenta.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

FIZJOTERAPIA

SOLLUX (naświetlanie) – 30 zł

Zabieg światłem czerwonym lub niebieskim. Działa przeciwzapalnie, zmniejsza ból i przyspiesza gojenie.

Laseroterapia – 30 zł

przy stanach zapalnych i bólach mięśniowych. Przyspiesza regenerację tkanek.

Indywidualna praca z pacjentem (45 min) – 200 zł

Ćwiczenia dostosowane do potrzeb pacjenta . Poprawiają sprawność i mobilność

Instruktaż ćwiczeń – 150 zł

Pokaz i nauka ćwiczeń, które pacjent może wykonywać samodzielnie w domu.

Konsultacja fizjoterapeutyczna – 150 zł

Rozpoznanie problemów ruchowych i zaplanowanie terapii

Wymienione zabiegi stanowią jedynie część oferty fizjoterapeutycznej . W praktyce zakres terapii jest znacznie szerszy i zawsze dopasowany indywidualnie do potrzeb pacjenta.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

PAKIETY ZABIEGÓW FIZJOTERAPII

Rehabilitacja przynosi najlepsze efekty, gdy jest prowadzona systematycznie i w serii zabiegów. Dlatego przygotowaliśmy dla Państwa pakiety, które wspierają regularność terapii i zapewniają korzystniejsze warunki cenowe.

Zabiegi realizowane są przez doświadczonych fizjoterapeutów Centrum Medycznego Terapia Sp. z o.o. Każdy program jest ustalany indywidualnie, aby najlepiej odpowiadał Państwa potrzebom.

Ze względu na zróżnicowane ceny poszczególnych zabiegów, rabat naliczany jest indywidualnie.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

CENNIK PAKIETÓW REHABILITACJI

Pakiet Komfort – 5% zniżki (10 zabiegów)

Propozycja dla osób, które chcą rozpocząć terapię lub potrzebują krótkiej serii zabiegów.

Pakiet Premium – 10% zniżki (20 zabiegów)

Najczęściej wybierany pakiet, zapewniający systematyczność i wyraźne efekty rehabilitacji.

Pakiet Prestige – 15% zniżki (30 zabiegów)

Pakiet dla osób wymagających intensywnej i długofalowej terapii z trwałymi efektami zdrowotnymi.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGI PSYCHOLOGICZNE

Konsultacja psychologiczna 50 min – 250 zł

Spotkanie z psychologiem, omówienie problemów emocjonalnych i wsparcie w trudnych sytuacjach.

Sesja psychoterapeutyczna 50 min – 250 zł

Regularna terapia, której celem jest poprawa samopoczucia i rozwiązanie problemów psychicznych.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGA DEPOZYTU

Oferujemy możliwość bezpiecznego przechowywania wartościowych przedmiotów i dokumentów w recepcji Ostoja Seniora.

Mieszkańcy mają dostęp do sejfów depozytowych w godzinach pracy recepcji. Przedmioty przechowywane są w specjalnych kopertach, wyłącznie przez upoważniony personel.

To gwarancja bezpieczeństwa, dyskrecji i wygody.



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGA SPRZĄTANIA

Oferujemy kompleksowe sprzątanie apartamentów na terenie kompleksu Ostoja Seniora. Sprzątanie obejmuje wszystkie podstawowe czynności higieniczne i porządkowe, a na życzenie mieszkańca możliwe są dodatkowe prace.

Apartament jednopokojowy – 135 zł

Apartament dwupokojowy – 160 zł

Apartament trzypokojowy – 180 zł



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

PAKIETY SPRZĄTANIA

Apartament jednopokojowy:

Raz w tygodniu (4 x w miesiącu) – 400 zł

Raz na dwa tygodnie (2 x razy w miesiącu) – 220

Apartament dwupokojowy:

Raz w tygodniu (4 x w miesiącu) – 510 zł

Raz na dwa tygodnie (2 x razy w miesiącu) – 280 zł

Apartament trzypokojowy:

Raz w tygodniu (4 x w miesiącu) – 615 zł

Raz na dwa tygodnie (2 x razy w miesiącu) – 325 zł

Co wlicza się do sprzątania mieszkania:

Sprzątanie pokoju:

- Wytarcie kurzy z mebli.
- Czyszczenie parapetów, kaloryferów, klamek, listew, drzwi, włączników oraz luster.
- Odkurzanie i mycie podłóg.
- Zebranie oraz wyrzucenie śmieci.
- Na życzenie klienta rozstawienie butów i złożenie rzeczy oraz ścielenie łóżka i zmiana pościeli.

Sprzątanie przedpokoju:

- Sprzątanie śmieci.
- Wytarcie kurzy.
- Odkurzenie oraz umycie podłogi.
- Na życzenie klienta rozstawienie butów i złożenie rzeczy oraz ścielenie łóżka i zmiana pościeli.

Sprzątanie kuchni:

- Wytarcie parapetów, kaloryferów, listew oraz przełączników/kontaktów.
- Odkurzenie oraz umycie podłogi.
- Umycie frontów kuchennych, blatów, kuchenki, zlewu oraz baterii.
- Przetarcie powierzchni lodówki, okapu, AGD, mikrofalówki oraz płytek.
- Mycie naczyń bądź uzupełnienie zmywarki.

Sprzątanie łazienki:

- Mycie/dezynfekcja sedesu.
- Wytarcie kurzy.
- Odkurzenie oraz umycie podłogi.
- Mycie wanny/kabiny prysznicowej, umywalki, baterii łazienkowej oraz lustra.

Usługi dodatkowe:

Mycie wnętrza piekarnika – 32 zł

Mycie okapu – 32 zł

Sprzątanie wnętrza szafek kuchennych – 50 zł

Mycie kuchenki mikrofalowej wewnątrz – 15 zł

Porządek i czyszczenie wnętrza szafy – 30 zł

Mycie okien:

Okno jednoskrzydłowe – 30 zł

Okno dwuskrzydłowe – 40 zł

Okno trzyskrzydłowe – 45 zł

Okno balkonowe – 50 zł



OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

WYŻYWIENIE

Dzienne wyżywienie dla mieszkańców Ostoja Seniora przygotowywane w Bistro Ostoja (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja) to koszt:

60,00 zł

W przypadku posiłków dietetycznych – cena ustalana jest indywidualnie.





OSTOJA SENIORA

Miejsce do życia, nie tylko opieki.

USŁUGI DIETETYCZNE

Konsultacja dietetyczna – 120zł

Spotkanie z dietetykiem, analiza stylu żywienia, wskazówki dotyczące zdrowej diety

Konsultacja + jadłospis 7-dniowy – 150zł

Indywidualnie przygotowany plan żywieniowy dopasowany do potrzeb zdrowotnych