

Informace pro zájemce a účastníky rekondičního pobytu pro zrakově postižené

Lázně Karlova Studánka – Léčebný dům P. Bezruč

3.- 9. září 2018 (6 nocí)





**v termínu 3. – 9. září 2018 (pondělí - neděle)**

**začínáme večeří a končíme snídaní**

**SONS – Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z. s.**

**Oblastní odbočka,**

**Sokolovská 617/9, 741 01Nový Jičín**

**Odpovědná osoba Bc. Martin Hyvnar**

**(tel.: 776 488 164, email:novyjicin-odbocka@sons.cz)**

**Číslo účtu: 212092074/0300, ČSOB, a.s.**

**Provozní hodiny střediska:**

**pondělí: 8:00-12:00 a 12:30-16:30,**

**středa: 8:00-12:00 a 12:30-16:00 (jinak po domluvě)**

**MÍSTO POBYTU:**

**Lázeňská obec Karlova Studánka** leží v okrese Bruntál, se svou nadmořskou výškou 800 m.n.m. patří k nejvýše položeným lázeňským obcím v Česku. Rovněž se pyšní čistým ovzduším srovnatelným s alpským vzduchem. Nachází se kousek od nejvyšší moravské hory Praděd (1491,3 m.). Obec je nazvána podle Karla Ludvíka Rakousko-Těšínského, který v bitvě u Aspern porazil Napoleona.

**Lázeňský dům Bezruč** je nově zrekonstruovaná budova stojící ve středu lázeňského komplexu **Lázní Karlova Studánka**. Lázeňský dům nabízí ubytování v 1 a 2 lůžkových, komfortně zařízených pokojích I. katagorie s vlastním sociálním zařízením, TV, satelitem. V objektu se nachází lázeňská čítárna s možností využití internetu. Na stravu budeme docházet asi 5 minut chůze od budovy Libuše. Balneoprovoz a bazénový komplex je v budově Letní lázně cca. 2 min. chůze. V místních lázních se léči pacienti s problémy dýchacími, pohybovými nebo v rámci rekonvalescence po onkologických onemocněních.

**CeNa pobytu:**

**Cena pobytu (pro členy SONS): 5. 100 Kč.**

**Cena pobytu pro nečleny: Kč. Kč. 6. 177 Kč. (navýšeno o DPH 21%).**

Cena zahrnuje dopravu do místa pobytu z Olomouce do Karlovy Studánky a následně z Karlovy Studánky zpět do Nového Jičína autobusem. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích (s TV), stravu formou polo penze (snídaně formou bufetu, večeře výběrem ze čtyř menu), úrazové pojištění, výlety, přednášky, 2 vstupy (po 80 min.) do bazénového centra s whirpool, finskou, parní nebo bylinkovou saunou a dalšími vodními atrakcemi, procedury: 1x pobyt v solné jeskyni 40 min., zábal z minerálního bahna Krymského jezera Saki – záda, přírodní minerální uhličitá koupel, klasická masáž 30 minut, parafín na ruce, lázeňský poplatek.

Odevzdání přihlášky a úhradu pobytu je třeba provést do **v hotovosti na** odbočce SONS, nebo **převodem na účet organizace č.** 212092074/0300 – ČSOB. Při bezhotovostní platbě do popisu příkazu uveďte heslo: ***Rekondice č. 17 a jméno účastníka.*** Připomínáme, že je potřeba odevzdat řádně vyplněnou a přihlášku, vč. údajů pro průvodce u držitelů ZTP-P průkazů, pokud jej budou potřebovat. Přihlášku zrakově postiženého účastníka je potřeba potvrdit lékařem. Informace k pobytu vč. přihlášky najdete také ke stažení na webu: [www.sonsnj.cz](http://www.sonsnj.cz).

**Termín pro přihlášení je do čtvrtku** 6**. srpna 2018.**

**Program Pobytu**

**pondělí 3.9.**

08:30 *odjezd autobusem RegioJet Nový Jičín – Olomouc (st. 18.).* ***Kdo se bude dopravovat společně s námi z Jičína , prosím uveďte to do přihlášky kvůli rezervaci jízdenek.***

9:30 odjezd objednaného autobusu z Olomouce do Karlovy Studánky

11:00 příjezd do Karlovy Studánky, ubytování, pokoje budou k dispozici od 12:00 hod.

12:00 oběd v místní restauraci (hradí si každý sám)

15:00 seznámení se s okolím (společná vycházka)

17:00 večeře

19:00 společenský seznamovací večer

Provozní doba bazénu 13:00 – 20:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**úterý 4.09.**

08:00 snídaně (od 7:30 do 9:00)

09:15 **výlet vlastním autobusem na Praděd** se zastávkami na Hvězdě, Ovčárně a Pradědu (odjezd od Dolního parkoviště)

12:00 oběd v rámci výletu (místo bude upřesněno)

14:00 návrat z výletu „Praděd“ do Karlovy Studánky

17:00 večeře (17:00-18:15)

19:00 volný program

Provozní doba bazénu 13:00 – 20:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**středa 5.9.**

08:00 snídaně (od 7:30 do 9:00)

9.30-11:30 Prezentace kompenzačních pomůcek spol. Adaptech s doprovodným programem míchání koktejlů (salonek) – bude upřesněno

12:00 oběd v místní restauraci

14:00- 16:00 program zatím nezajištěn (bude upřesněno)

17:00-18:15 večeře

Provozní doba bazénu 13:00 – 20:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**čtvrtek 6.9.**

08:00 snídaně (od 7:30 do 9:00)

10:35 odjezd BUS Bruntál – komentovaná prohlídka města

11:30 oběd ve městě

12:30-14:30 komentovaná prohlídka města

***Odjezdy autobusů*** *Bruntál nemocnice - K. Studánka 14:20, 15:14, 15:17,16:30 (délka jízdy cca 45-60 min.)*

17:00-18:15 večeře

19:00 večer se společenskými desk. hrami pro nevidomé

Provozní doba bazénu 13:00 – 20:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**pátek 7.9.**

08:00 snídaně (od 7:30 do 9:00)

09:30-11:30 **beseda Sdružení obrany spotřebitelů MSK** - finanční vzdělávání a prevence (zadluženost, půjčky a nevhodné spotřebitelské smlouvy- manipulace)

12.00 oběd v místní restauraci

14:00 **vycházka okolím Karlovy Studánky** (procvičení chůze s průvodcem)

17:00-18:15 večeře

Provozní doba bazénu 13:00 – 21:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**Sobota 8.8.**

08:00 snídaně (od 7:30 do 9:00)

10:00 prohlídka geologické expozice Karlova Studánka u Hotelu Hubertus a návštěva obchůdku s minerály a dalšími maličkostmi, s procházkou Karlovou Studánkou.

12:00 oběd v místní restauraci

15:00 zhodnocení rekondičního pobytu, závěrečné setkání

17:00-18:15 večeře

Provozní doba bazénu 10:00 – 21:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**neděle 9.8.**

08:00 snídaně

10:00 vyklizení pokojů

10:30 odjezd autobusu z Dolního parkoviště směr Nový Jičín

12:30 příjezd Nový Jičín, aut. nádraží.

Provozní doba bazénu 10:00 – 19:00 možnost využití bazénu pro účastníky v rámci provozní doby.

**S ohledem na místní podmínky může dojít ke změnám programu.**

**Program pobytu je zaměřen** na zlepšení fyzické a psychické kondice účastníků (fyzioterapie, vycházky, plavání, pobyt v solné jeskyni), procvičení správné a bezpečné chůze s průvodcem vč. instruktáže při rekondičních vycházkách, nácvik dovedností při cestování prostředky MHD, aktivní trávení volného času, součástí budou i vzdělávací besedy. **Protože se jedná o rekondici dotovanou z prostředků Ministerstva zdravotnictví a dalších finančních zdrojů, je program pro účastníky povinný.**

**Co s sebou na pobyt**

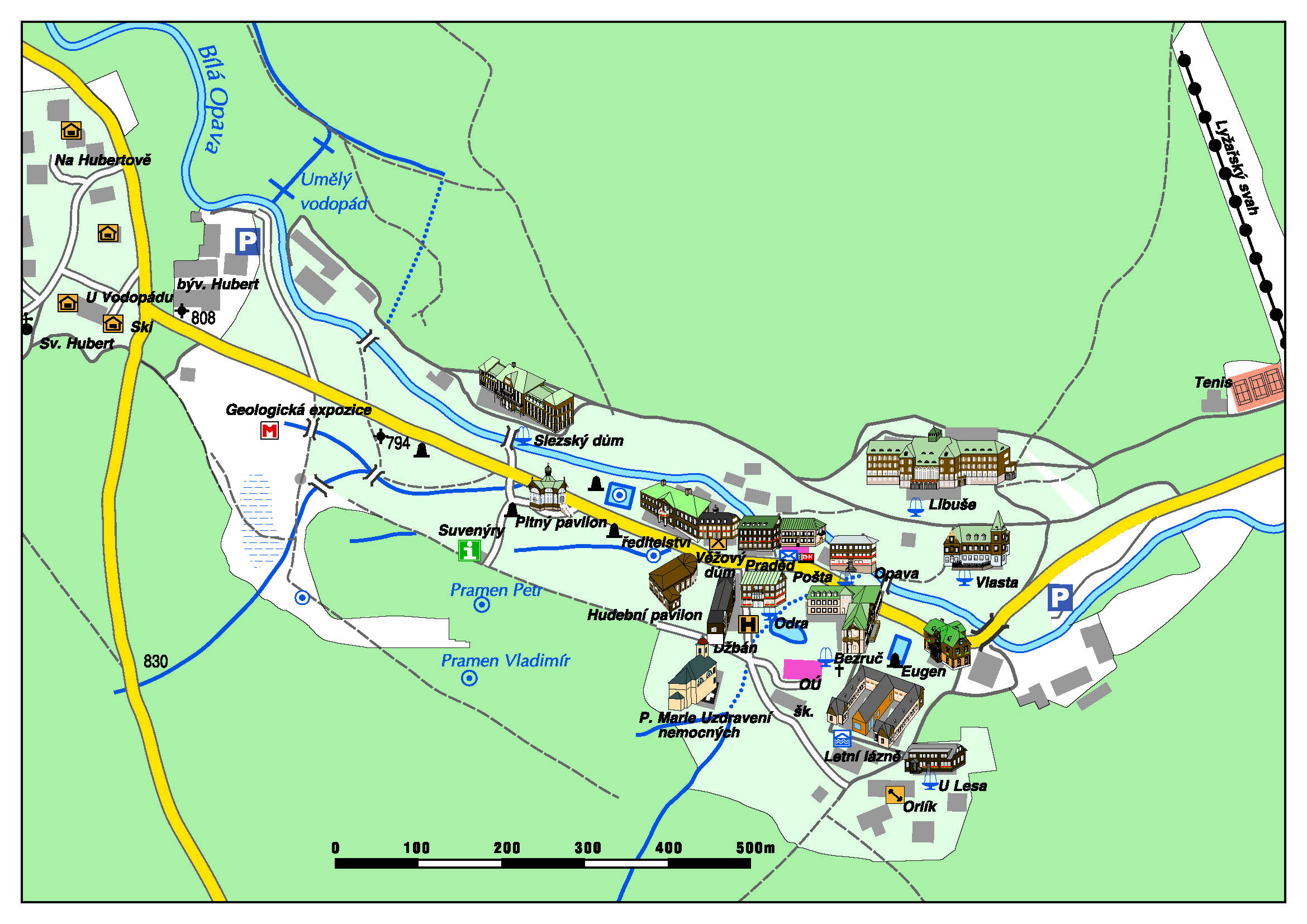
**Vezměte si seznam užívaných léků**, který předáte vedoucímu pobytu. **Na pobytu nebude přítomen lékař**. Po ukončení akce Vám bude seznam léků vrácen, léky na celý pobyt, bílou hůl, vhodné ošacení před nástrahami počasí, plavky, přezůvky, ručník, pevnou obuv – v rámci pobytu budeme chodit na vycházky, kdo používá trekingové hole, deštník nebo pláštěnku pro případ špatného počasí. Nezapomeňte na osobní doklady (průkaz ZTP-P, průkaz pojištěnce, občanku) a nějaké finance pro osobní útratu a na obědy.

***Doprava na pobyt***

Odjezd na pobyt v pondělí 3. 9. **bude zajištěn autobusem Student Agency**, odjezd z Autobusového nádraží Nový Jičín, stanoviště 18 v 8:30 hod. **směr Olomouc, hl. n. !!! Pozor nutná rezervace jízdenek, zajistí pořadatel !!!!** Následně pak soukromým autobusem od Terminálu Olomouc, hl. nádraží 10: 30 hod. Návrat z Karlovy Studánky objednaným autobusem (Dolní parkoviště odjezd v 10:30) Příjezd do Nového Jičína cca 12:30 hod. **Pokud se na a z pobytu budete dopravovat jinak, než společně, žádáme Vás o sdělení této informace a uvedení do přihlášky.**

**Na setkání s Vámi se těší organizátor Martin Hyvnar**

**Mapka Karlovy Studánky**

****