

LÁZEŇSKÉ NOVINY^{TIM}

PODZIM 2020

PRO WELLNESS TERMÍNY

Z OBSAHU:

SLMČR

2



Mariánské Lázně

4



Lázně Bělohrad

8



Masáž

10-11



Lázně Mšeno

12



Vážení čtenáři,

hlásíme se s podzimním vydáním Lázeňského speciálu, který vydáváme 2 x ročně, ale tentokrát jarní vydání bohužel padlo za oběť Covidu.

Lázně zažily neuvěřitelný šok, když ze dne na den musely zavřít svá střediska. Ale samozřejmě boj o klienty nevzdaly a nabídly českým klientům neuvěřitelně výhodné podmínky. Mnohdy na váš pobyt přispějí i samotná města a kraje, aby své lázně co nejvíce podpořily. Vydejte se na podzimní pobyt v lázních – lepší podmínky už nezískáte!!!

– Vaše redakce –



SOUTĚŽ

PRO NAŠE ČTENÁŘE

Popište nám svůj nejlepší zážitek z lázní, který se týká obsluhy a přístupu personálu, my ho zveřejníme a vylosujeme 3 vouchery na denní pobyt v lázních, abyste si mohly vyzkoušet i jiné lázně, než jste třeba zvyklí.

Turistické noviny TIM

– lázeňský speciál podzim 2020

Vydavatel | Eurocard s.r.o.,

Chemická 955, Praha 4

IČO 124795097

Registrováno | evidenční číslo MK ČR E 23516



JEDEME DO LÁZNÍ

SDRUŽENÍ LÁZEŇSKÝCH MÍST ČR

se Sdružením lázeňských míst

Jako mnoho měst zažívají lázeňská místa v roce 2020 turbulentní dobu. O tom, jak to nyní v lázních vypadá, jsme si povídali s Janem Kuchařem, předsedou Sdružení lázeňských míst a starostou města Františkovy Lázně.

Pane Kuchaři, v lednu to byl rok, co jste se stal předsedou Sdružení lázeňských míst. Co v současné době nejvíce pálí lázeňská místa?

Letošní rok byl a stále je pro české a moravské lázně velmi náročný. Nejprve uzavření v době nouzového stavu, kdy se lázeňská místa stala, dá se říci, mrtvými městy. Ekonomické dopady na lázeňské společnosti i na samotné rozpočty měst a obcí byly velké. Rozjezd byl pozvolný a určitě mu pomohl i program podpory COVID – Lázně – tzv. lázeňské vouchery, kdy se zase lázně dostaly pod velký tlak požadavků na rezervaci pobytů zvláště v průběhu letní sezóny. Ač je tento program v současné době hodně medializován jako problémový, věříme, že pomohl nastartovat lázeňská místa zvláště v západních Čechách a přivedl do lázeňských míst i aktivní klienty, kteří o tom původně ani neuvažovali a oživil tak centra lázeňských míst. Nyní je na Ministerstvu pro místní rozvoj, aby program upravilo do podoby, aby bylo umožněno klientům čerpat lázeňské pobyty s lázeňským voucherem (což je v současné době trochu problém s ohledem na kapacity lázní, možnou maximální výši voucherů, které lázně mohly přijmout a také délkou programu do 31. 12.) a zároveň bylo možné vyčerpat alokované prostředky na 250 000 voucherů ve výši 1 mld. korun. Z tohoto důvodu jsme oslovili Ministerstvo, zda by bylo možné program prodloužit i do

příštího roku, jelikož jak v současné době vidíme – situace s koronavirem je nepřehledná a bohužel pro oblast cestovního ruchu má dalekosáhlé důsledky. Prodloužení programu i do dalšího roku by lázeňským zařízením pomohlo překonat období mimo sezóny.

My jsme se snažili povzbudit zájem o dovolenou v lázních kampaní Jedeme do lázní, kdy jsme se domluvili na společné spolupráci se Svazem léčebných lázní a realizovali outdoorovou kampaň ve velkých městech v průběhu července a on – line kampaň v červenci a srpnu. Na stránkách www.jedemedolazni.cz si klienti mohou vybrat lázeňské místo, které se jim nejvíce líbí a také zde naleznou kulturní program v daných městech.

Nyní připravujeme Cykloutoulky v lázních a v průběhu příštího roku bychom rádi připravili program Lázně v pohybu, který by byl zaměřen na úplně jiné představení lázní – tj. tak, že v lázních lze trávit čas i aktivním odpočinkem.

V minulých letech byla také vytvořena mobilní aplikace Jedeme do lázní, která je průvodcem po jednotlivých lázeňských místech – návštěvníci lázní zde najdou zajímavá místa, tipy na výlety, obecné informace a tipy na akce, které se v lázeňských místech konají. Tato aplikace je spravována jednotlivými lázeňskými místy, takže je na každém místě, jaké aktuální informace jsou v ní umístěny.



Jak vidíte budoucnost lázeňství v České republice?

Lázeňství je naším národním pokladem, který bychom si měli chránit, hýčkat a podporovat. Kromě léčebných programů by měl být ze strany státu podporován i akcent prevence. To je velmi důležité s ohledem na stárnutí populace a době, která nás tlačí být permanentně k dispozici a často ve stresu. Strávit pár dnů v lázních by měl každý z nás – Lázeňství jako forma preventivní programů by měla být do budoucna vnímána jako kapitola k diskuzi v rámci reformy zdravotnictví. Co se týká samotné lázeňské léčby – výzkumy, které jasně deklarují výsledky lázeňské léčby s využitím přírodních léčivých zdrojů, máme z minulých let k dispozici. V sou-

časné době jde o to, upravit léčebné postupy do moderní podoby tak, aby odpovídaly trendům možného trávení času v lázních.



KONTAKT SDRUŽENÍ LÁZEŇSKÝCH MÍST

<https://www.facebook.com/jedemedolazni>
info@jedemedolazni.cz
www.jedemedolazni.cz

Jedeme do Lázní

Objete krásy českých lázní



- Bechyně
- Bludov
- Františkovy Lázně
- Hodonín
- Jáchymov
- Janské Lázně
- Jeseník
- Karlova studánka
- Karlovy Vary
- Lednice
- Lipová-Lázně
- Luhačovice
- Mariánské Lázně
- Náchod
- Osečná - Lázně Kundratice
- Ostrožská Nová Ves
- Poděbrady
- Pozlovice
- Karviná
- Klimkovice
- Konstantinovy Lázně
- Lázně Bělohrad
- Lázně Bohdaneč
- Lázně Kynžvart
- Lázně Libverda
- Lázně Mšené
- Lázně Toušeň
- Skalka
- Slatinice
- Slatinné Lázně Třeboň
- Teplice
- Teplice nad Bečvou
- Třeboň
- Velichouky
- Velké Losiny



lecebnelazne.cz



Členové našeho sdružení pro vás přichystali zajímavé podzimní akce

Doufáme, že návštěvníci lázní ocení bohatou kulturní nabídku, kterou si pro podzimní pobyty lázeňská města nachystala. Letošní podmínky jsou ale, jak všichni víme, docela dramatické. Před odjezdem se prosím ještě na program informujte v městském informačním centru, popř. na recepci v lázních. Další aktuální informace najdete na webu www.jedemedolazni.cz

	◀ KARVINÁ 12. 12. – Vánoce na Zámku Fryštát ve stylu Ludvíka XIV, 29. 11. – Rozsvícení vánočního jarmarku a Karvinský vánoční jarmark		◀ BECHYNĚ 21. 10. CAVEWOMAN 19.00 – Velký sál KD 24. 11. VÁCLAV NECKÁŘ SE SKUPINOU BACILY – Příběhy, písně, balady 19.00 – Velký sál KD	TEPLICE ▶ www.lazneteplice.cz	
BLUDOV ▶ www.bludov.cz		BOHDANEČ ▶ www.lazne.bohdanec.cz		DOLNÍ LIPOVÁ ▶ www.lipova-lazne.cz	
	◀ FRANTIŠKOVY LÁZNĚ 19. 9. 10– 21:00 Wine & food festival na hradě Seeberg 31. 12. –20–01:00 Silvestr na Národní třídě – Mejdán s Koalou		◀ HODONÍN www.hodonin.eu		◀ JÁCHYMOV 19. 9. – EHD s oslavou 1. výročí UNESCO 27. 11. – rozsvícení vánočního stromu
KARLOVA STUDÁNKA ▶ www.kstudanka.cz		KLIMKOVICE ▶ 17. 10. – KLIMKOVICKÝ POZDZIM – přehlídka pěveckých sborů v Sanatoriích Klimkovice 30. 1. 2021– REPREZENTAČNÍ PLES MĚSTA KLIMKOVIC – v Sanatoriích Klimkovice		KONSTANTINOVY LÁZNĚ ▶ 11. 12. ve 20:00 KD – velký sál Vánoční koncert Lenky Filipové + smyčcový oktet Brno Strings a hosté 31.10. Noc legend (supergroup.cz)	
	◀ SKALKA www.obecskalka.cz		◀ VELICHOVKY www.obecvelichovky.cz		◀ VELKÉ LOSINY www.losiny.cz
LIBVERDA ▶ www.laznelibverda.cz		LUHAČOVICE ▶ www.lazneluhacovice.cz		MARIÁNSKÉ LÁZNĚ ▶ www.marianskelazne.cz	
	◀ NÁCHOD 26. 11. – Beseda „Bejvávalo v Bělovsi“ – fotografická přednáška o Bělovsi z hlediska s Richardem Švandou 29. 11.–13. 12. Vánoce v Náchodě www.mestonachod.cz		◀ OSEČNÁ www.osecna.cz		◀ OSTROŽSKÁ NOVÁ VES www.onves.cz
POZLOVICE ▶ 8. 11. Svatomartinské hody 27. 11. Rozsvěcování vánočního stromu		SLATINICE ▶ www.slatinice.com		TEPLICE NAD BEČVOU ▶ www.teplicenb.cz	
	◀ TŘEBONĚ 26. 9.– Svatováclavské slavnosti Na Masarykově náměstí (www.itrebon.cz) 1. 1. 2021 v 18.00 – Novoroční ohňostroj na Masarykově náměstí		◀ KARLOVY VARY 15. 10.–7. 11. XXXVII. Mezinárodní jazzový festival 24. 10. 8. Mattoni 1/2Maraton Karlovy Vary		◀ BÍLINA www.bilina.cz
DUBÍ ▶ 17. 9. v 17:00 – Kostel Panny Marie Varhanní koncert 18.–20. 9. SLAVNOST u příležitosti 114. výročí posvěcení kostela Panny Marie v Dubí		KYNŽVART ▶ www.laznekynzvart.cz		MŠENÉ ▶ www.msene-lazne.cz	
	◀ JANSKÉ LÁZNĚ www.janskelazne.com		◀ LEDNICE 19. 9. od 12.00 Lázeňské vinobraní		◀ PODĚBRADY www.ipodebrady.cz





ensana

Podzimní relaxace v Mariánských Lázních

Využijte státní příspěvek na dovolenou v lázních ve výši 4 000 Kč. Přijďte do Mariánských Lázní posílit svoji IMUNITU, načerpat ENERGII a zažít ten správný RELAX. Pobyt na 6 nocí zahrnuje ubytování, polopenzi, min. 5 léčebných procedur a volný vstup do bazénu, sauny a fitness.

Platnost nabídky: 1.10. - 20.12.2020

NOVÉ LÁZNĚ - ROYAL SPA

18 780 Kč za osobu / 6 nocí



6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Superior deluxe, polopenze, 1x klasická masáž celková, 3x minerální koupel s přírodním CO₂, 2x suchá plynová lázeň CO₂, 2x hydrojet, 2x parafinový zábal, volný vstup do historických Římských lázní se 3 bazény, volný vstup do Aqua wellness centra v hotelu Hvězda, volný vstup do Premier fitness centra v hotelu Centrální Lázně, Wifi internet v hotelu zdarma, Ensana karta výhod.

HVĚZDA - FIT TÝDEN PRO ZDRAVÍ

12 240 Kč za osobu / 6 nocí



6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Superior plus, polopenze, 1x minerální koupel s přírodním CO₂, 1x klasická masáž částečná, 1x suchá plynová lázeň CO₂, 2x parafinový zábal, volný vstup do Aqua wellness centra v hotelu Hvězda, volný vstup do Premium fitness centra v hotelu Centrální Lázně, Wifi internet v hotelu zdarma, Ensana karta výhod.

CENTRÁLNÍ LÁZNĚ - LÁZEŇSKÝ TÝDEN

11 880 Kč za osobu / 6 nocí



6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Superior, polopenze, 2x denně vitamínový nápoj, 2x aqua gymnastika, 2x minerální koupel s přírodním CO₂, 1x klasická masáž částečná, 1x reflexní masáž chodidel, 2x léčebný tělocvik, 2x parafinový zábal, volný vstup do Aqua wellness centra v hotelu Hvězda, volný vstup do Premier fitness centra v hotelu Centrální Lázně, Wifi internet v hotelu zdarma, Ensana karta výhod.

PACIFIK - LÁZEŇSKÁ RELAXACE

10 320 Kč za osobu / 6 nocí



6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Superior, polopenze, 1x klasická masáž částečná, 1x minerální koupel s přírodním CO₂, 1x suchá plynová lázeň CO₂, 1x parafinový zábal, 1x inhalace, 1x písečná sluneční terapie, volný vstup do hotelového bazénu s vodními atrakcemi a 2 saunami, fitness koutek, Wifi internet v hotelu zdarma, Ensana karta výhod.



Vánoční a Silvestrovské pobyty - 21. 12. 2020 - 2. 1. 2021

Nabízíme Vánoční a Silvestrovské pobyty, ceny zašleme na vyžádání. U pobytu na 6 nocí můžete čerpat státní příspěvek na dovolenou v lázních 4 000 Kč.

BONUS: 20 %

na lázeňské, wellness a beauty procedury
zakoupené přímo v hotelu

Ceny ostatních kategorií a jednolůžkových pokojů zašleme na vyžádání. Podrobnější informace s nabídkou dalších pobytů naleznete na www.ensanahotels.com

☎ +420 354 655 501-5

✉ marienbad@cz.ensanahotels.com

MARIÁNSKÉ
LÁZNĚ

Mariánky jsou super
zážitek

#mariankyjsousuper
www.marianskelazne.cz

GREAT
SPAS of Europe



Karlovy VARY°

BARVY KARLOVARSKÉHO PODZIMU

Také máte rádi ty dny, kdy **podzimní slunce prokresluje pastelově zbarvené koruny stromů** a vy se tomu kouzlu přírody obdivujete zas a znovu? To jedinečné období působí na každého z nás. A v Karlových Varech to platí minimálně dvojnásob. Barvy, to je jedinečnost okamžiku. Nenechte si jej v podzimních Karlových Varech ujít!

BECHEROVKA® NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM

Otevřeno
úterý–neděle
9.00–17.00

Becherplatz, T. G. Masaryka 282/57, Karlovy Vary

Tel.: +420 359 578 142, E-mail: vstupenky@pernod-ricard.com

www.becherovka.com





Státní zámek Kynžvart - zámek plný pokladů

Zámek Kynžvart patří mezi nejvýznamnější památky v ČR. Je držitelem ceny Europa nostra. Nesmírně cenné jsou dochované sbírky. Nejznámějším představitelem je kníže Klement Václav Metternich, kancléř císařů Františka I. a Ferdinanda I.

Dodnes na zámku můžeme obdivovat cenná umělecká díla Antonia Canovy, Bernarda Strigela, kolekce antických mincí, daguerrotypií, grafik a zbraní. Na zámku se nachází třetí největší egyptologická sbírka v České republice. Významná je v evropském kontextu kynžvartská knihovna se svojí sbírkou rukopisů. Oblíbeným cílem návštěvníků je i kabinet kuriozit. Součástí sbírek je movitá národní kulturní památka, tzv. Kynžvartská daguerrotypie, která je zapsána mezi movité památky UNESCO do registru Paměť světa. Od roku 2020 je zámek zařazen na seznam Evropské dědictví.

Otevírací doba:

Září ÚT-NE; 9–16:00 Říjen SO-NE; 9–16:00.
V říjnu i listopadu bude tradičně otevřena

prohlídka obou hlavních okruhů v úterý i ve čtvrtek. Tyto prohlídky budou začínat vždy ve 13:00 a 15:00.

Kulturní akce:

19. 9. v 10:00 a 14:00 – Mineralogická sbírka knížete Metternicha – přednáška

27. 9. od 14:00 – Mariánský podzim – vystoupení folklórního souboru

31. 10. od 17:00 – Snow film fest – promítání

14. 11. od 14:00 – Doba Albrechta z Valdštejna na Chebsku – odborné kolokvium

12. 12. 13:00–18:00 – Adventní prohlídky – tematické prohlídky



Třeboň - v barvách babího léta

Lázeňské město Třeboň má své kouzlo v každém ročním období. Jeho krása obzvláště vynikne v barvách babího léta a podzimu. Přijďte za romantikou, zážitky i odpočinkem do Třeboně.



Nejkrásnější vyhlídky do krajiny a malebné historické centrum vám nabídne 31 m vysoká věž staré radnice. Bývalá vodárenská věž podle návrhu Jana Kotěry je zároveň rozhlednou, technickou památkou i unikátní Galerii buddhistického umění. Expozici historie rybníkářského řemes-

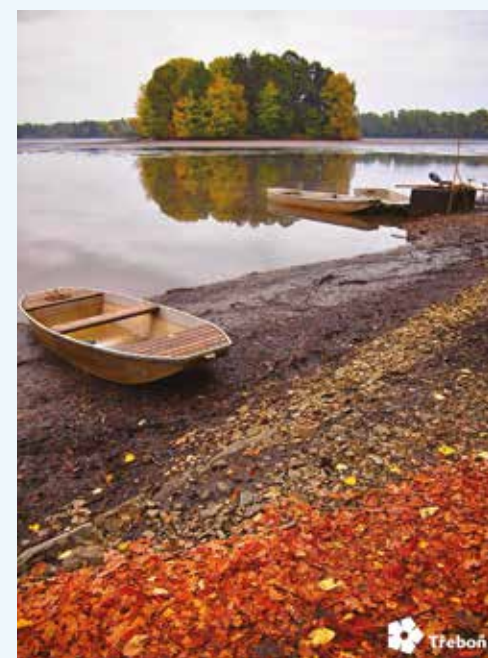
la a jedinečné galerijní prostory najdete v Domě Štěpánka Netolického. S výjimečným přírodním bohatstvím oblasti vás seznámí a zábavu i poučení vám nabídne Dům přírody Třeboňska. Na prohlídce empírového Divadla J. K. Tyla můžete zhlédnout jednu z nejstarších dochovaných malovaných opon. Kulturní zážitek vám přinese některé z divadelních představení nebo koncertů. Další prohlídky a kulturní akce nabízejí i Státní zámek Třeboň, Schwarzenberská hrobka, kostel sv. Jiljí a Panny Ma-

rie Královny, pivovar Bohemia Regent, Muzeum a galerie Třeboň, expozice Třeboň v marcipánu, akvárium Vratislavský dům a Záchraná stanice Třeboň pro volně žijící živočichy. Širokou škálu léčebných i relaxačních pobytů vám nabídnou dva lázeňské domy - Bertiny lázně a Lázně Aurora a další wellness provozy. A neopomeňte ani vyhlídkovou plavbu po rybníce Svět, jízdu výletním vláčkem či tradiční slavnosti a řemeslné trhy.

Foto: Michal Pech a UpVision Třeboň

Více informací a termíny akcí:

KONTAKT	TURISTICKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM TŘEBOŇ
	Masarykovo náměstí 1
	+420 384 721 169
	tic@itrebon.cz
	www.itrebon.cz
	www.facebook.com/itrebon.cz/





Výzkumný ústav balneologický, v.v.i. (VÚB) oznamuje:

Novinky v balneologii

Principy balneologických procedur jsou staré tisíce let. Nedávno, asi před dvaceti roky, se nenápadně objevila technologie mikrobublin. Tato technologie zpočátku byla využívána ve světě především ve wellness jako prostředek antiageing koupelí, čili jako prostředek proti stárnutí pleti, především jako doplňková funkce vířivek, většínou vířivek. Postupem času vznikaly případové studie pozorování velmi slibných účinků této technologie na kožní onemocnění typu atopický ekzém, psoriáza a ichthyóza. Jako vedlejší produkt byly pozorovány účinky na zlepšení celkové kondice, zlepšení pohyblivosti a snížení bolestivosti pohybového aparátu, aj. VÚB považuje tuto technologii za potenciální, zcela revoluční

inovaci balneologie. VÚB v lednu t.r. realizovala preklinický výzkum jedné z verzí mikrobublenné technologie předního evropského výrobce a potvrdil se pozitivní výsledek. V současné době VÚB připravuje standardní klinickou zkoušku této technologie na vybraná onemocnění v prostředí českého poskytovatele zdravotních služeb.

Medicina založená na důkazech

Všechny kapacity VÚB se věnují lázeňské medicíně, prevenci a rehabilitaci v rámci přístupu medicíny založené na důkazech. Prognostická publikace Budoucnost lázeňství charakterizuje pro příštích 15 let možný vývoj evropské tendence prosazovat tzv. západní medicínu jako správnou. Svět, především USA a Čína, jdou trochu dále. Tam,

kde je to vhodné, kombinují se k prevenci nebo k rehabilitaci další přístupy. Používají se různá adjektiva - doplňková, alternativní, celostní, personalizovaná, integrativní medicína. Federální vláda USA zřídila před lety Národní centrum pro doplňkové a integrativní zdraví (NCCIH). Roční rozpočet této instituce se navýšil z původní roční částky 40 mil. dolarů na současných 200 mil USD. Hlavním předmětem činnosti je výzkum, jeho podpora a poskytování informací o doplňkových alternativních zdravotních postupech a praktikách. Tato agentura také provozuje databázi o výsledcích klasických klinických hodnocení alternativních intervencí, včetně pozitivních nebo naopak negativních výsledků. To znamená, že se vybrané alternativní léčebné postupy zkou-

mají klinickými testy obvyklými v západní klasické medicíně na bázi medicíny založené na důkazech.

Oblast prevence je mimořádnou příležitostí

České lázeňství jako kvaziobor zdravotních služeb legislativně i prakticky nevěnuje pozornost účasti na primordiální prevenci, tj. zabránění vzniku a rozšíření rizikových faktorů nemoci, tak i na primární prevenci, tj. odstranění nebo pozitivní ovlivnění již vzniklých rizikových faktorů nemoci s cílem omezit nebo snížit incidenci nemoci. To je vysoce aktuální téma v období pandemie.

Role léčebných lázní a medical wellness je uznávána

Pro léčebné lázně v období pandemie se otevírá nová oblast. Postupem času bude nutné zavést a rozšířit rehabilitační a imunologickou péči pro uzdravené po covid-19. Jak dosavadní praxe ukazuje, řada pacientů, kteří již nevykazují přítomnost koronaviru, má přetrvávající obtíže, které je nutné doléčit. Léčebné lázeňské výkony nejsou dražší než léčebné výkony v zařízeních lůžkové následné péče. VÚB hodlá spolu s vybranými poskytovateli léčebné lázeňské péče spolupracovat s odbornými pracovišti různých klinických oborů na eliminaci těchto obtíží formou doporučených postupů rehabilitační péče. Prakticky se může využít stávajících smluv se zdravotními pojišťovnami na platné indikace. Pouze se bude možná muset upravit rozpis procedur a přiměřeně prodloužit dobu doléčování. Pro lázeňské subjekty, které významnou část svých kapacit poskytují pacientům, jejichž komplexní pobyt nebo alespoň příspěvkovou léčbu hradí zdravotní pojišťovna, to může být příležitost, jak nejen přežít, ale naopak se dále rozvíjet.

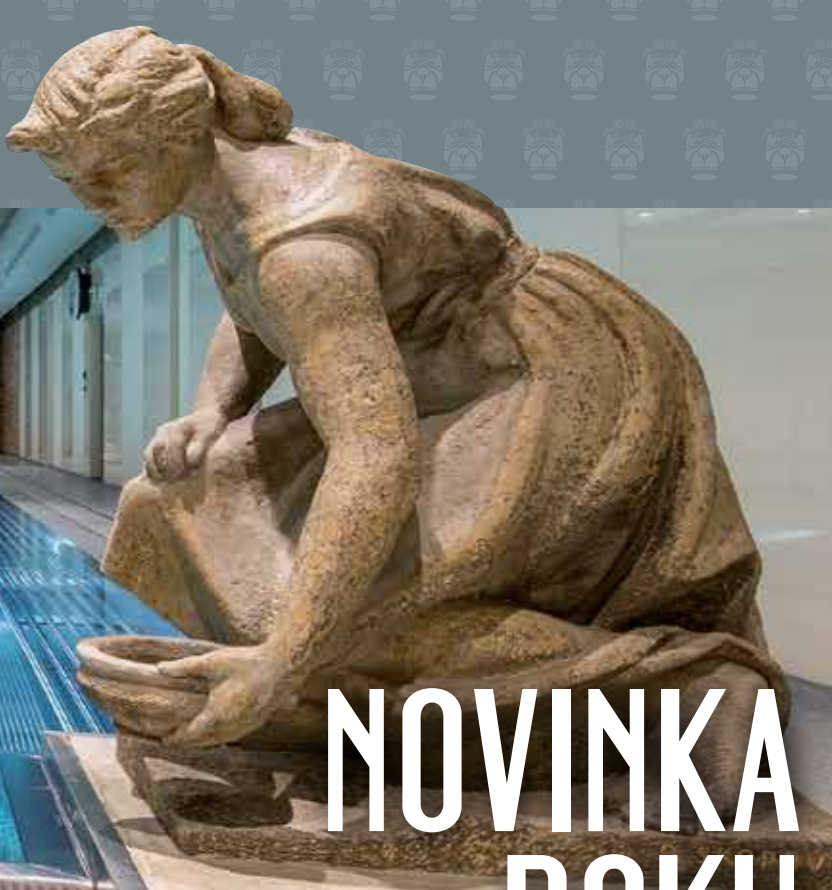
Ing. František Och
Mšené-lázně srpen 2020

www.lazneteplice.cz



THERMALIUM

LÁZNĚ TEPLICE V ČECHÁCH



100% termální pramen Pravřídlo

35°C

NEJVĚTŠÍ TERMÁLNÍ BAZÉNY V ČECHÁCH, PLNÉ LÉČIVÝCH MINERÁLNÍCH PRAMENŮ. KNEIPPŮV CHODNÍK, SAUNY.

41°C

45,7°C

NOVINKA ROKU

THERMALIUM - Lázeňský dům Beethoven, Teplice



Intenzivní rehabilitací po cévní mozkové příhodě je možné dosáhnout významných zlepšení

Mezi pacienty, kteří pravidelně rehabilitují v Sanatoriích Klimkovice, patří také lidé s postižením po mozkové mrtvici.

„Naše zkušenosti ukazují, že výrazných zlepšení se daří dosáhnout hlavně v krátké době po příhodě, tedy v řádech měsíců, ale dobrých výsledků díky neuroplasticitě mozku klienti lázní dosahují i po dvou, třech letech. Jen to stojí velké úsilí fyzioterapeutů i samotných pacientů, zapotřebí je vytrvalost, píle a trpělivost,“ říká primář klimkovických lázní Tomáš Bauko. Sanatoria Klimkovice nabízejí klientům s různými rozsahy postižení po mrtvici celou řadu specializovaných, vesměs neurorehabilitačních programů. Komplexní neurorehabilitace založená na mezioborové spolupráci propojuje pohybové terapie s klinickou logopedií, kognitivním tréninkem, ergoterapií, multisenzorickou stimulací a psychoterapií dle individuálních potřeb každého pacienta, typu a míry jeho postižení. Mnoho lidí po mrtvici totiž často řeší nejen pohybové obtíže, ale také poruchu komunikačních schopností, tedy řeči, poruchu pozornosti či paměti. Mnohdy mají i různé psychické obtíže. Výhodou rehabilitace v klimkovických lázní je také možnost využít přírodní léčivý zdroj v podobě jodobromové solanky, která uvolňuje spasmata, má analgetické a protizánětlivé účinky. Při těžších postiženích se osvědčuje náročný rehabilitační program KlimTherapy. Cílem intenzivního, každodenního individuálního cvičení je v první fázi pacienta vertikalizovat, naučit ho opět sedět, případně chodit, tedy dosáhnout

nout maximálně možného zlepšení fyzických schopností, zlepšit soběstačnost klienta a harmonizovat jeho psychiku. Od běžné standardní rehabilitace se program liší nejen intenzitou cvičení, ale také speciálními rehabilitačními technikami a pomůckami, které využívá fyzioterapeut při práci s klientem v rámci několika-hodinové rehabilitace. Program nejen v počátečním stádiu nemoci, tedy ihned po ukončení akutní léčby v nemocnici, ale také v subchronickém i chronickém období napomáhá k rychlejší regresi neurologických symptomů, snižuje riziko sekundárních komplikací, podporuje účinnost léčby a zmírňuje neurologický deficit. Další variantou je program RehaKlim, při kterém jsou aplikovány vzduchové dlahy. Ty pozitivně ovlivňují mikrocirkulaci postižených tkání, normalizují svalové napětí, centralizují příslušné klouby a tlumí patologickou práci centrálního nervového systému, zabraňují vzniku patologických souhybů při vedených i spontánních pohybech. Kombinace různých typů dlah a pomůcek při nácviu různých činností zvyšuje efekt a vliv cvičení na motorické funkce. Velmi účinné je také cvičení s využitím závěsného zařízení Redcord. Tento systém umožňuje zjednodušení nebo naopak ztížení dle aktuálního stavu pacienta. Navíc lze cvičební prvky cílit velmi precizně do míst, kde se nachází nejslabší článek pohybového aparátu. Součástí terapie



K rehabilitaci pacientů, kteří mají po mrtvici sniženou funkci horní končetiny, Sanatoria Klimkovice využívají také robotickou ruku Armeo. Terapie s přístrojem je spojena s vizuální zpětnou vazbou. Pohyby horní končetiny snímají senzory. Princí zpětné vazby podporuje obnovu nejen pohybových, ale i komunikačních a kognitivních funkcí. Foto: Sanatoria Klimkovice

je multisenzorická stimulace ve snoezelenu. Speciální rehabilitační program CMP Reha je zaměřený na zlepšení samostatné lokomoce a stability ve stoji. Ovlivňuje nejen kvantitu, ale i kvalitu chůze. Další variantou jsou programy přímo zaměřené na zlepšení komunikačních a kognitivních dovedností. Velmi účinnou terapií při zhoršené hybnosti horní končetiny je CI Therapy, jinak také nuceně navozená terapie. Jde o unikátní souhrn rehabilitačních technik, které výrazným způsobem redukuje deficit poškozené končetiny. Byla vyvinuta na Universitě v Alabamě v USA výzkumným týmem pod vedením Dr. Edwarda Tauba Ph.D., a Sanatoria Klimkovice, která jsou ve střední Evropě jediným certifikovaným pracovištěm alabamské univerzity, ji s vynikajícími výsledky aplikovala už u ně-

kolika stovek pacientů. Podstatou je odnaučit klienta nepoužívání nemocné končetiny, které je kompenzováno přetěžováním končetiny zdravé. Proto se v rámci terapie zdravá končetina zafixuje, aby nemohla poškozené končetině pomáhat. Tak dochází k přesměrování mozkové aktivity, která se pak plně věnuje komunikaci s postiženou končetinou. „Každý rok postihne cévní mozková příhoda v České republice přibližně 80 tisíc lidí, výjimkou už ve starším nebo i aktivním věku, výjimkou už dnes nejsou ani děti. Dobrou zprávou je, že následky díky včasné a kvalifikované pomoci v akutní fázi už nebývají tak fatální, jako tomu bylo v minulosti, a že deficity způsobené tímto onemocněním umíme ve velké míře cílenou rehabilitací minimalizovat,“ uzavírá MUDr. Tomáš Bauko. www.sanatoria-klimkovice.cz

Literární den v Lázních Bělohrad

Uvažujete o dráze literáta, ale pořád se nějak nemůžete „rozhoupat“? Pak pro vás máme skvělý tip.

Rádi vymýšlíte příběhy či verše? Přemýšlíte právě nad skvělými zážitky z cest, které by stály za to hodit na papír? Zkuste se na moment stát spisovatelem či básníkem! Zapojte se do literární amatérské soutěže Raisův Bělohrad, pořádané na počest tohoto slavného rodáka oslavující podkrkonošský venkov. **Literární den se bude konat 13. 11. 2020 v Lázních Bělohrad**, kde bude slavnostně vyhlášena nejlepší báseň a povídka. Texty bylo možné zasílat do 13. 9. 2020 a posílat na adresu knihovny města Lázně Bělohrad či osobně přinést do bělehradské knihovny. Budeme se těšit, že s námi uctíte památku Karla Václava Raise. Město lázně Bělohrad vám ale kromě této zajímavé akce připravilo další zajímavou nabídku

pro vaši podzimní a zimní aktivitu, stačí si jen vybrat. Nabízí se všechny druhy akcí – jarmarky, poutě, výstava betlému, ale i tradiční pochod.

25. 10. Posvícení v Bělohradě – atrakce na náměstí, mše.

28. 10. Tradiční pochod „Po stopách K. V. Raise na Zvičinu“. Start u Památníku K. V. Raise v 9 hodin, za Zvičiny zpět možno autobusem ve 14 hodin. Cca 10 km.

31. 10. – 1. 11. Pouť Všechny Svatých v Lázních Bělohradě. Atrakce a stánky na náměstí, mše.

Turistická chata na Zvičině



Adventní trh na Malém náměstí



13. 11. Literární soutěž Raisův Bělohrad.

VŠO a Městská knihovna Lázně Bělohrad s podporou Města Lázně Bělohrad vyhláší

I. ročník literární soutěže

Raisův Bělohrad

Organizace a podmínky soutěže:

- soutěž se vyhlásí ve všech věkových kategoriích: 0-10 a mladší (od 10 - 18 let), dospělí a senioři
- jez přiložený přílohy v příloze - Místní ústřední dle - max. rozsah 1 strana A4, písmo Times New Roman, Arial, velikost 12, přílohy v pdf - max. 2 balíky na A4
- přílohy v příloze součástí her, „KOTICE“, přiložená autorka, adresu redakce, e-mailovou adresu redakce v příloze
- přílohy lze posílat přímo na adresu knihovny, elektronicky na adresu: raisuvbelohrad@seznam.cz, nebo předat osobně do Městské knihovny Lázně Bělohrad
- výběr vítězných básní bude konaný na technické úrovni

Téma soutěže:

Podleznosti a číselný výř

Číslovaní a úlohy

Vyhášení: 02. 2020

Uzávěrka: 09. 2020

Vyhlášení: 10. 2020

Slavnostní vyhlášení vítěze: Raisův Bělohrad: 13. 11. 2020

Vyvrcholením této soutěže je akce s názvem Raisův Bělohrad, kde vybraní prozaici a básníci přednesou svá díla. Vítězové čekají věcné ceny a pro publikum bude připraven zajímavý doprovodný program.

Těšíme se, že nás poctíte svou přítomností ...

27. 11. Otevření tradiční výstavy betlémů v Pam. K. V. Raise od 16 hodin

29. 11. Adventní jarmark na Malém náměstí od 13 hodin s kulturním programem

29. 11. v 17 hodin Slavnostní rozsvícení Vánočního stromku na Malém náměstí s programem.

5. 12. 15 hodin Příjezd Mikuláše s družinou na Malé náměstí.



Příjezd Mikuláše >

KONTAKT

TURISTICKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM LÁZNĚ BĚLOHRAD

nám. K.V. Raise 160 507 81 Lázně Bělohrad

+420 493 792 520

hoska-tour@hoska-tour.cz

www.lazne-belohrad.cz



Co je to hamám, neboli lázně po turecku

Význam slova lázně, jejichž návštěvu vám budeme v lázeňských novinách pro vaše zdraví doporučovat vnímají v Turecku odlišně.

Zatím co u nás budete běhat po léčebných procedurách a procházkách v parku s pitím léčivé vody, součástí tureckých lázní může být sauna, bazénky, solná jeskyně, místnosti pro odpočinek a centrální místnost, kde probíhá vlastní očištění těla. O to v tureckých lázních totiž hlavně běží, očištění, pročištění kůže, odpočinek. Najít tu můžete i masáže a kosmetiku. Při vstupu do lázní dostanete textilní ručník, který máte

po celou dobu pobytu omotaný kolem těla. Kromě toho dostanete i běžnou osušku, na kterou si můžete lehnout při relaxaci. Procedura by měla začít otevřením pórů, nejvhodnější je parní sauna. Po sauně si můžete v solné jeskyni sami udělat peeling nebo jdete rovnou do hlavní místnosti, kde vás položí na vyhřátý mramor a speciálními rukavicemi vám vyčistí starou kůži. Pak následuje polévání vlažnou vodou, a namydle-



ní pokožky. Na tuto proceduru mají v Turecku speciální vaky, do kterých pouhým protřepáváním soustředí spoustu bublin a ty pak na vás nanášejí. Mýdlovou vodu tím na vás rozeřou a vyčistí tak zbytek nečistot z vašeho těla a pak přijde opět polévání. Po tomto očištění byste si měli na chvíli zdržet v relaxační místnosti, která bývá příjemně vyhřátá a často vám pomáhá relaxovat tekoucí voda z přítomné fontány, osvěžíte se pitnou kúrou. Někteří návštěvníci pak dají přednost plavání v bazénu nebo jdou rovnou na další druhy masáží, které už jsou nám Evropanům známé.

Starověké lázně a jejich využití

Horké a minerální prameny se již od starověku těšily velké pozornosti a byly jim přisuzovány léčivé a až nadpřirozené schopnosti. Byly využívány již od prehistorické doby. Pro místa s takovými prameny se vžil označení spa. I když se o původu tohoto slova odborníci stále přou (například, že SPA je zkratka z latinského „Sanus per Aqua“), nejpravděpodobnější se zdá, že slovo je odvozeno od belgického města Spa, ve kterém prameny léčily již od 14. století, a jejich účinky dosáhly takového vřelého hlasu, že se jeho jménem začala označovat všechna podobná místa. Samotný název města pak pochází ze slova espa, tedy pramen. České lázně své pojmenování získaly odvozením od slova léztí a označovaly zařízení, po kterém se lezlo do vody.



Termální vodu znaly a využívaly všechny civilizace, na jejichž území se takové prameny vyskytovaly. První popisy léčby pomocí koupelí se objevují v Číně, Indii, Japonsku, Egyptě a dalších městech. Lázeňství jako takové bylo ale plně rozvinuto zejména ve starověkém Řecku a návazně na to v Římě.

Řekové byli první, kteří se zabývali nejen využitím pramenů, ale i jejich popisem. Už v 5. století

př. n. l. popsal historik Herodotos detailně řecké lázně spolu s metodami vodoléčby. Hippokrates pak sepsal základní hygienická pravidla a poučky o vlivu teploty vody na lidské tělo. Zatímco v Homérových časech byly lázně vnímány zejména jako očištné, v Hippokratově éře již byly považovány za prospěšné z léčivého hlediska, protože pomáhaly nastolovat a obnovovat základní ideu starověkého lékařství. Byly také

kombinovány s cvičením a vzděláváním, což položilo základy pro další vývoj lázeňství. Řecká města mívala lázně soukromé i veřejné, přístupné obvykle za poplatek.

Římské lázeňství bylo založeno řeckých poznatků, které dále rozvíjelo. Lázně v Římě plnily jak společenskou i terapeutickou funkci. Termální lázně se těšily v Římě velké oblibě. Římané budovali lázně u termálních pramenů napříč celým

impériem, zejména v místech s vojenskou posádkou, kde sloužily nejen pro léčbu a rehabilitaci zraněných a nemocných vojáků, ale i pro relaxaci těch zdravých. Na rozdíl od Řeků, kteří se často koupali po náročných fyzických cvičeních, Římané považovali koupele za prospěšnější než samotnou gymnastiku. Římské lázně byly nejen centry hygieny, posilování, relaxace, socializace a náboženství, ale probíhaly v nich i lékařské procedury.

Řím znal tři typy lázní, domácí (balnea), soukromé (balnea privata) a veřejné (balnea publica), provozované státem. S vynálezem akvaduktu se některé rozvinuly do podoby velkých lázeňských komplexů (thermae), které měly kapacitu tisíce návštěvníků. Ve zlatém věku římského lázeňství vzrostla průměrná denní spotřeba vody z 12 na 1400 litrů na osobu. Mnoho známých i dosud fungujících termálních lázní v Evropě bylo založeno římskými legiemi.

V průběhu času římská lázeňská kultura postupně přesouvala důraz z léčebné funkce na tu relaxační. Po pádu římské říše a nástupu křesťanství lázně téměř úplně ztratily svůj význam. Voda si sice zachovala svou očištnou funkci, a i když různé druhy minerálních pramenů byly stále zkoumány a doporučovány z lékařského hlediska, termální lázně upadly v zapomnění. Rané středověké lékařství kladlo důraz zejména na uzdravení prostřednictvím pevné víry v Boha, a i když termální lázně stále existovaly u významných pramenů v Evropě, k jejich novému rozvoji došlo až v období Renesance.

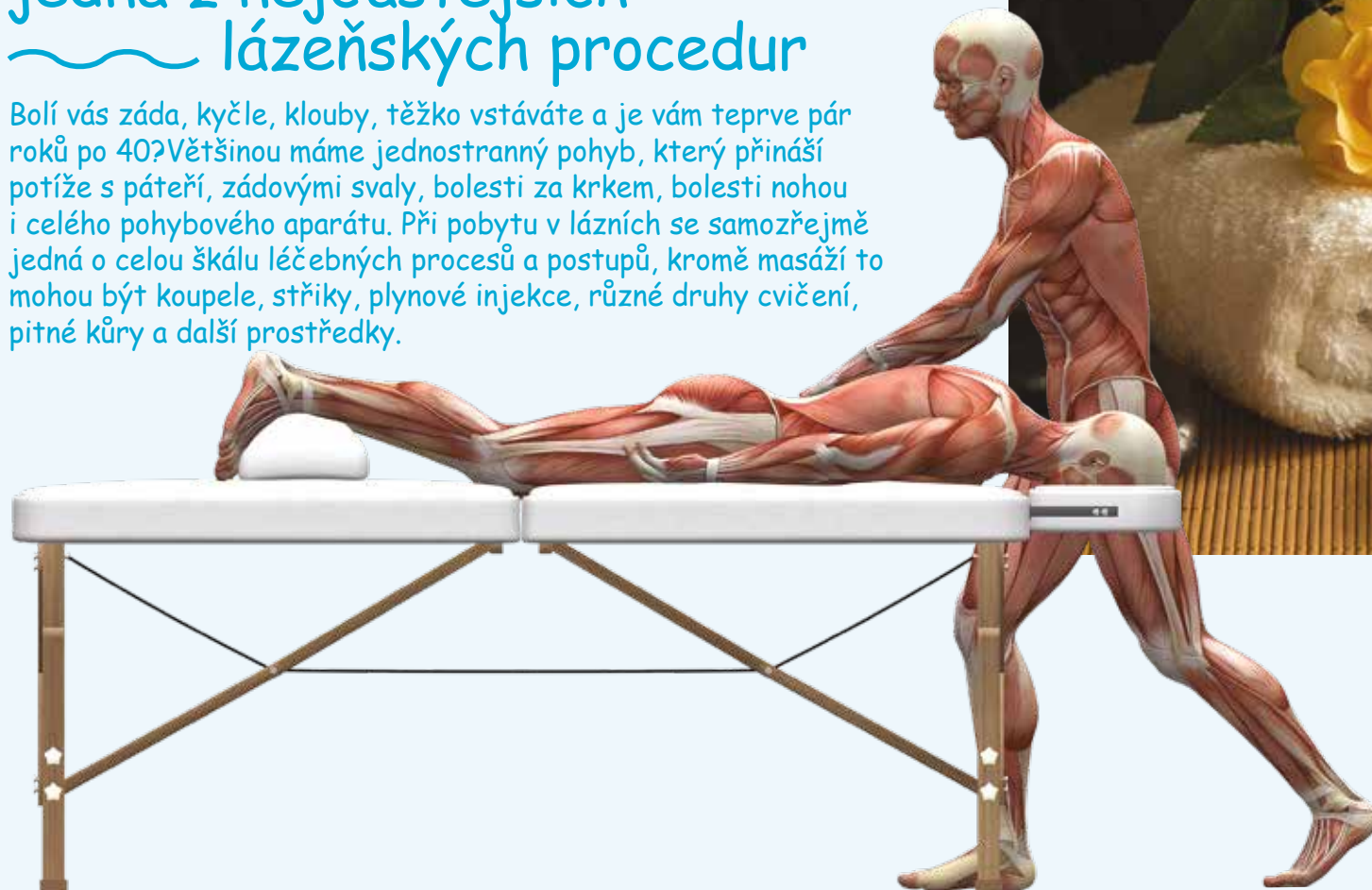
Moderní lázeňství má kořeny ve starověkém Řecku a Římě. Mnoho současných lázní existuje na místech, které byly využívány již v antickém období, a základní praktiky popsané řeckými lékaři zůstávají platné a využívány i v dnešní době. V posledních dvou stoletích zaznamenalo lázeňství značný nárůst popularity jako léčebná i jako relaxační metoda.



MASÁŽ

jedna z nejčastějších lázeňských procedur

Bolí vás záda, kyčle, klouby, těžko vstáváte a je vám teprve pár roků po 40? Většinou máme jednostranný pohyb, který přináší potíže s páteří, zádonými svaly, bolesti za krkem, bolesti nohou i celého pohybového aparátu. Při pobytu v lázních se samozřejmě jedná o celou škálu léčebných procesů a postupů, kromě masáží to mohou být koupele, střiky, plynové injekce, různé druhy cvičení, pitné kúry a další prostředky.



viny. Tato metoda je praktikovaná na Havajských ostrovech jako rituální masáž. Základy našla v tradičním tanci, kde se jako hlavní prvek užívá pohybů předloktí. (Lomi Lomi - havajsky předloktí).

Breussova masáž je jemná energetická masáž s regeneračními účinky na páteř. Vyživuje ploténky, zlepšuje prokrvení, výživu i okysličení jednotlivých obratlů. Masážní metoda, která uvolňuje napětí a tenzi okolo páteře a odstraňuje bolesti zad. Páteř je po masáži zrelaxovaná, obratle jsou ve správné poloze a klient prožívá pocit hluboké fyzické i psychické úlevy. Breussova masáž podporuje klidný spánek, detoxikaci a regeneraci organismu.

Masáž svíčkou - zajímavá a originální masáž, jež má relaxační harmonizující zážitek pro duši a silný uvolňující a regenerační účinek pro tělo. K masáži se používá vybraný druh svíčky Harmony, která pochází z jižní Francie a má čistě přírodní složení.

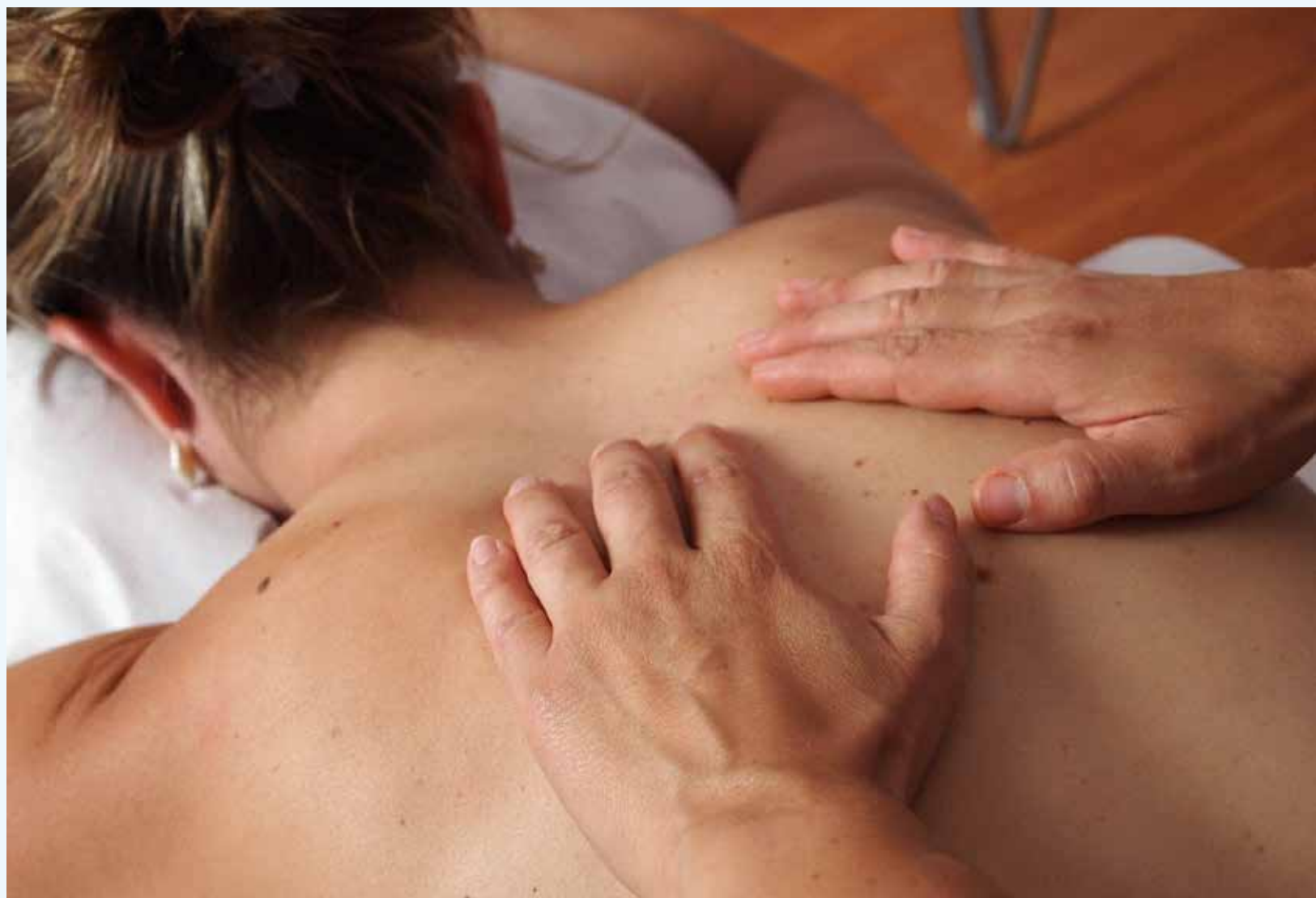
hlavy je jedna z nejdostupnějších masáží v přírodní regeneraci, dá se provádět vsedě, bez nároků na prostor či vybavení. Účinně zbavuje stresu, napětí a odstraňuje migrény. Okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, pomáhá proti depresím a úzkostným stavům. Výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější. Je vhodná pro děti, dospělé i seniory.

Havajská masáž spojuje relaxační masáž celého těla, tóny podmanivé hudby a vůně exotických olejů. Speciální technika a taneční rytmus havajské masáže vyvolávají hluboký terapeutický účinek, který odstraní napětí, odbourá stres a nabije tělo i duši pozitivní energií. Masáž se zaměřuje nejen na fyzický aspekt ozdravení lidského těla (stimulace krevního oběhu a lymfatického systému, podpora přirozené detoxikace těla, uvolnění kloubů, odstranění bolesti a stažení svalů), ale také na rozvoj psychické a duchovní ro-



K nejčastěji poskytovaným masážím v lázeňských zařízeních patří masáž zad, krku, obličeje, nohou, ale i masáže celého těla. Pro zvýšení účinnosti masáže se používají přípravky na bylinné, ovocné bázi, léčivé aromatické oleje. Můžete si dopřát i čokoládovou masáž, masáž bylinnými měšci, lávovými kameny. Každému návštěvníkovi vyhovuje něco jiného. Na závěr vám představíme několik novinek ze zahraničí, které si ale u nás nedopřejete.

Indická masáž hlavy je starověká ajurvédská technika, která harmonizuje tělo i duši. Masáž umožní pomocí speciálních hmatů a technik uvolnit oblast šíje, ramen a hlavy a navodit pocit zdraví, klidu a psychické pohody. Indická masáž

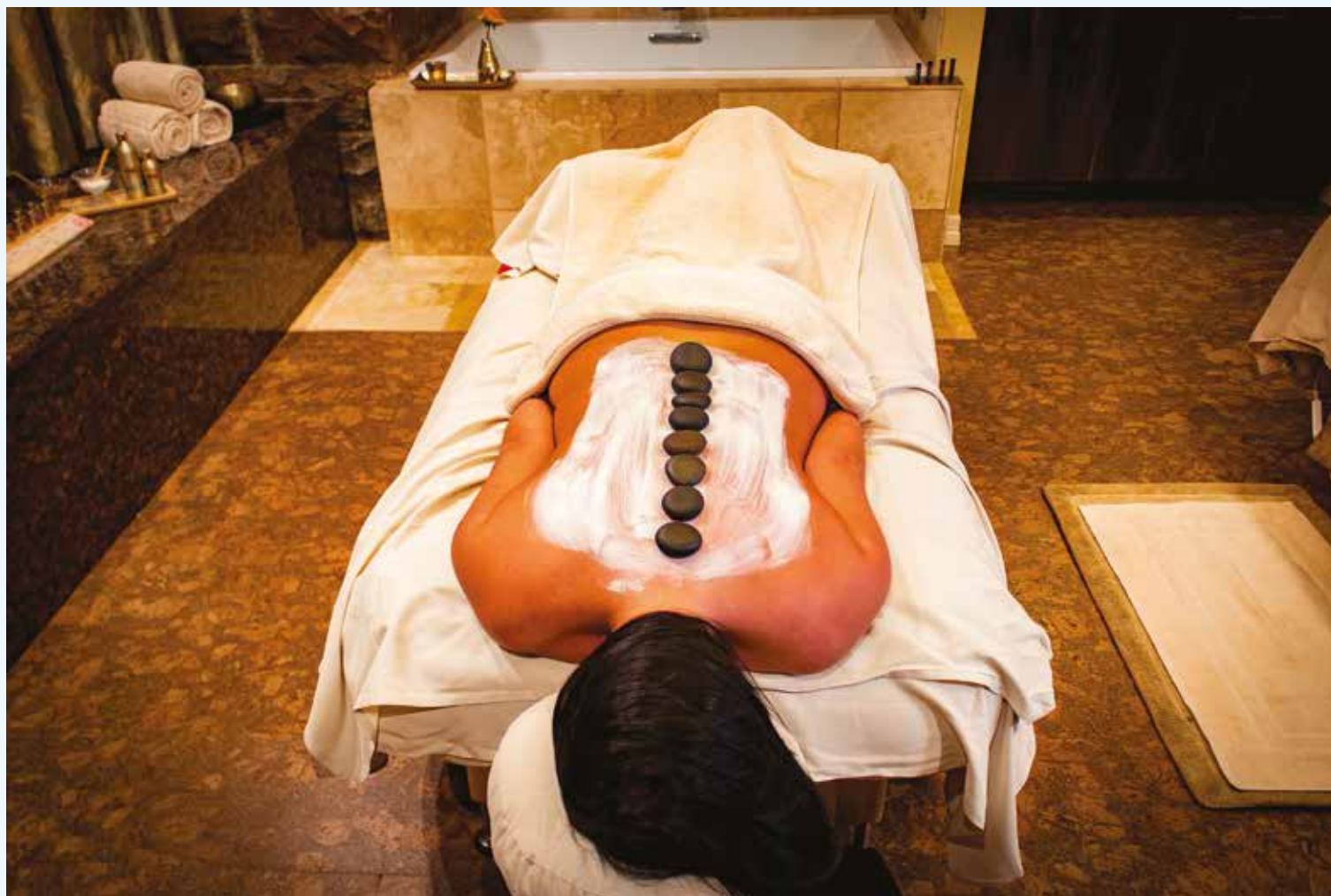


Obsahuje vysoce kvalitní oleje (kokosový, sójový), včelí vosk, přírodní parfémy a esenciální oleje. Je hypoalergenní a její složení zajišťuje výborné antioxidační, hydratační a regenerační účinky. Masážní svíčka dosahuje teploty pro masírování zhruba po 10 minutách, používá se opakovaně.

Masážní sestava je složená z pečlivě vybraných masérských hmatů, které působí na svaly, nervovou a lymfatickou soustavu. Masáž je zakončena zábalem zad, výsledkem je dokonalé uvolnění svalů, odstranění únavy, stresu a obnova energie.

Masáž lávovými kameny je exkluzivní terapií, která spojuje teplo sálající z přírodních kamenů a speciální masážní techniky do nezapomenutelného zážitku. Lávové kameny se zahřívají ve vodní lázni a jejich hladkým povrchem je za pomoci aromatických olejů masírováno celé tělo. Pomáhají odstraňovat bloky na důležitých bodech (meridiánech) a rozproudí tok energie v těle. Masáž stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce relaxuje a harmonizuje, prohřívá celé tělo a pomáhá detoxikaci organismu.

Thajská tradiční masáž, která je v Thajsku nazývána NUAD BORAN, má velmi



dávno a hlubokou tradici. Své kořeny má v severní Indii asi před 2 500 lety př. n. l. Za jejího zakladatele je považován seвероindický lékař a učenec Jivaka Kumar Banccha, který byl Buddhovým přítelem. Zároveň byl lékařem tehdejšího krále i celé mnišské obce. Byly mu také připisovány znalosti o léčivé síle bylin a minerálů. Teoretickým základem thajské masáže je nauka o neviditelných energetických liniích, které procházejí lidským tělem. V thajské tradici se nazývají seny a je jich velké množství. Seny jsou totožné s meridiány v čínské medicíně nebo s nadis v indické tradici.



Jestli jste si mysleli, že masáže pomocí čokolády mušlí nebo lávových kamenů jsou nevěšdní, tak pro vás máme další překvapení. Podívejte se, jaké možné způsoby masáží jsou schopni lidé vymyslet.



Ohnivá masáž

Tuto masáž můžete vyzkoušet například v Tibetu nebo v Číně. Plátno namočené v alkoholu se přikládá na různé bolavé části těla. Masáž odstraňuje vrásky, léčí nachlazení, ulevuje od bolesti kloubů, zmírňuje nespavost.

Šnečí masáž

Masáže s plžem je velmi populární v Thajsku. Šneci jsou aplikováni na obličej a pomáhají mnoha lidem s bojem proti akné. Za cenu 30 dolarů podstoupíte terapii o délce 45 minut. V Thajsku tuhle masáž pořídíte výhodněji oproti Japonsku, kde

za stejnou proceduru zaplatíte i 250 dolarů.

Sloní masáž

Tuhle masáž si asi u nás nedopřejete, ale v Thajsku je to možné. Tady vás mohou namasírovat slůňata choboty nebo i dospělí sloni svými nohami.

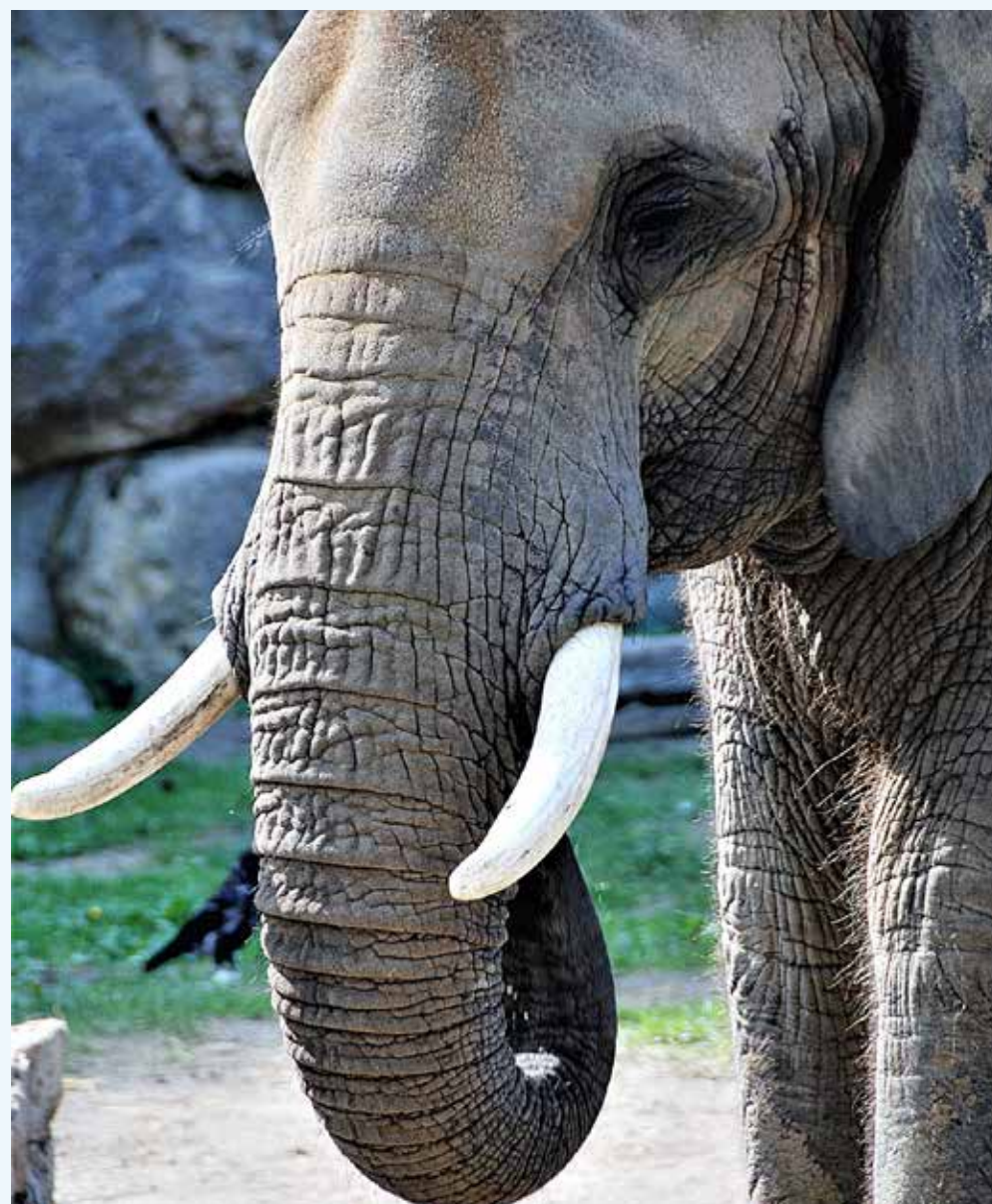
Masáž nožem

Masírovat nožem začali už před 2000 lety v Číně. Dnes si můžete tuto masáž užít třeba na Taiwanu. Je to masáž pro odvážné, ucítíte několik sekáčků na vašich zá-

dech. Ale nemusíte se bát, budete mít na sobě několikrát přeloženou látku.

Kaktusová masáž

Určitě si myslíte, že je těžké představit si ještě něco horšího než ostny kaktusů na zádech? Ale kupodivu, může to být příjemné a hlavně léčivé! Kaktusová masáž je raritou Mexičanů. Při přípravě masér nejprve odstraní trní a jednotlivé lopatky dá do vroucí vody. Poté se kaktus rozřeže, aby vytekla léčivá mazlavá šťáva. Masáž s takovým přípravkem krásně detoxikuje a hydratuje unavenou kůži.





Do Lednice nejen v létě a nejen za památkami

Lednice není nadarmo nazývána „Perlou Jižní Moravy“. Nechejte se okouzlit romantickými zákoutími jednoho z nejnavštěvovanějších míst zapsaných na seznam UNESCO.

Na vyznavače historie a kultury čeká v Lednici celá řada skvostů, jako je Státní zámek, Zámecká jízdárna „zámek orů“ s expozicemi Obnova jízdrén a Krajinou zahrad, romantický skleník a vyhlídka Minaret. Expozice v zámeckých jízdárnách jsou pro návštěvníky otevřeny celoročně. Zámek a skleník otevírají své brány návštěvníkům od února o víkendech a Minaret své první návštěvníky vítá v dubnu. Romantiku zámeckých zahrad v zimě dotvářejí plavby lodí zamrzlou zámeckou krajinou. S hrnič-

kem horkého svařáku doplujete k vyhlídce Minaret nebo od Minaretu zpět k zámku. Lednice není jen místo plné památek a historie. Je to i místo, kde můžete relaxovat a odpočívat. V roce 2007 zde totiž byly otevřeny lázně a Lednice je nyní oficiálně lázeňským městečkem.

Léto v Lednici patří hlavně kultuře, kdy se na amfiteátru lázeňské kolonády promítají české filmy v letním kině, probíhá zde festival ochotnických divadel a spousta dalších hudebních a kulturních akcí.

- 10. 10. – Lednické podzimní slavnosti ANNOVINO
- 7. 11. – Svatomartinská husa s cimbálovou muzikou ve vinném sklepě Galerie vín Lednice
- 15. 11. – Lednický svatomartinský buchtafest
- 27. 11. – Lednický vinařský advent
- 13. 12. – Adventní jarmark 2020

www.lednicelazne.cz, www.lednice.cz



Lipová lázně s průzračným vzduchem

Obec Lipová-lázně je vzdálena 4 km západně od okresního města Jeseník. O přesném datu vzniku se vedou spory, zmínky o jednotlivých částech jsou již z 13. století.



Od 16. století nabývají významu těžba a zpracování dřeva – Dolní Lipová byla mimo jiné proslulá svými řezbáři, ves-

níckými řemesly, těžbou a zpracováním mramoru. V Dolní Lipové roku 1638 stál kostelík sv. Kateřiny. V letech 1787–1788 však byl postaven nový klasicistní kostel zasvěcený sv. Václavu. Jeho stavba se připisuje podnětu císaře Josefa II., který tudy projížděl roku 1779 a zasazoval se o rozvoj této pohraniční oblasti. Současně byla u kostela zřízena římskokatolická fara a škola. V 19. století se obec rozvíjela v souvislosti s rozmachem průmyslu v Jeseníku a okolí, stavbou železnice (1888), ale také lázeňstvím – v roce 1837 začal Johann Schroth s léčbou v Lázních Dolní Lipová. V roce 1960 byla dosavadní obec Dolní Lipová sloučena s Horní Lipovou, zmenšenou o osadu Ramzová, a společným názvem nové obce se stalo Lipová-lázně. V současnosti je obec Lipová-lázně významným turistickým centrem s více než 100 penziony, hotely, chatami a jinými ubytovacími zařízeními.

NAUČNÁ STEZKA JOHANN SCHROTHA

Naučná stezka Johanna Schrotha byla zřízena v r. 2010 a v září 2011 byla doplněna o dvě zastavení nad Horní Lipovou. Má celkem deset zastavení a je dlouhá 8,5 km. Její trasa vede od Muzea Johanna Schrotha v Dolní Lipové přes

sedlo Na Pomezí a dále kolem lomů na Smrčniku a úbočí Kopřivného až k prameni císaře Josefa II. v Horní Lipové. V terénu není trasa značena vlastním symbolem, je však vyznačena pomocí směrovek KČT příslušné barvy, které jsou doplněny symbolem NS. Stezka není příliš fyzicky náročná, nejvyšší bod je ve výši 720 m n.m., nejnižší 510 m n.m. Pěšky ji lze absolvovat za 2,5 hodiny, na kole ji lze projet za hodinu. Stezku zřídila Obec Lipová-lázně (na její přípravě se podíleli: Ing. Lubomír Žmolík, Jan Ondryáš, Hnutí Brontosaurus Jeseníky, občané obce Lipová-lázně a občanské sdružení Jeseníky – Severní hřeben).

MUZEUM JOHANN SCHROTHA

Obec Lipová - lázně provedla v letech 2005 až 2006 kompletní rekonstrukci objektu bývalé mateřské školy pod nádražím na Muzeum Johanna Schrotha v Dolní Lipové. V budově najdete i informační centrum, obřadní síň a multifunkční středisko.

Muzeum Johanna Schrotha
informační centrum
Lipová-lázně 476,
790 61 Lipová-lázně
✉ muzeum@ic-lipova.cz
<http://www.ic-lipova.cz>



KONTAKT OBEC LIPOVÁ - LÁZNĚ

Lipová-lázně 396
☎ +420 584 421 271
✉ podatena@lipova-lazne.cz
www.lipova-lazne.cz



Obec Mšené-lázně – terapeutická krajina

Pozemky obce navazují na areál přírodních lázní, začínají nově vysázenou vinicí, ze které jsme již druhým rokem po výsadbě sklídili víno pro naši školu. Pokračují směrem do Močidelského údolí, kde byla dokončena rekonstrukce koupaliště na retenční nádrž, která slouží pro zadržení vody v krajině.



Dále návštěvníci mohou pokračovat podle samovolně vzniklých mokřadů, lesní cestou přijdou k soukromému rybníku, postavenému v roce 1910, ze kterého se čerpala voda do cukrovaru v naší obci. Pokračují dále podle trati, kdy na pravé straně je rozsáhlé údolí, zarostlé rákosem a na levé straně je vyhlášená přírodní památka „Na dlouhé stráni“ (NATURA 2000). Přejdou trať a potok

a dostanou se na silnici směrem do Martiněvse a přes Charvatce se mohou vrátit do obce Mšené-lázně. Další zajímavostí v tomto údolí je Stezka Otakara Hostinského, rodáka z Martiněvse, který popsal dílo Bedřicha Smetany. Stezka vede na západním svahu smíšeného lesa. V celém údolí je mnoho míst, kde můžete meditovat, odpočívat od mediálního ruchu a šumu a soustředit se pouze na sebe nebo své blízké. Všechny návštěvníky naší obce a lázní do tohoto údolí zveme. Protože žijeme v době překotných dotací, kdy všichni na vše dostanou, věříme, že i nám se podaří realizovat dávný sen z roku 1968, vybudovat zde soustavu rybníků.



KONTAKT OBEC MŠENÉ-LÁZNĚ

✉ info@msene-lazne.cz
www.msene-lazne.cz

Lázeňská pohoda

Pečujte o sebe v malebném lázeňském resortu nedaleko Prahy.

TŘI DNY S ČOKOLÁDOU

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje
Strava: plná penze, bufetové stravování s obsluhou

Lázeňská péče:

- 1x čokoládová masáž zad
- 1x čokoládový zábal dolních končetin
- 1x čokoládová lázeň
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x saunová oáza (90 minut)

Cena pobytu již od 3.600,- Kč/osoba*

TŘI DNY SLATINY

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje
Strava: plná penze, bufetové stravování s obsluhou

Lázeňská péče:

- 1x vstupní lékařské vyšetření
- 2x slatinový zábal
- 1x konopno-rašelinový pedling dolních končetin
- 1x Knipp – střídavá nožní lázeň
- 1x koupel s rašelinovým extraktem
- 1x mšenská slatinová částečná masáž

Cena pobytu již od 4.760,- Kč/osoba*

AROMA BALÍČEK

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat během jediného dne.

- aroma masáž zad
- esenciální olejová aroma koupel
- regenerační zábal na ruce

Cena balíčku 860,- Kč*

Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na www.msene.cz

*Standardní cena je včetně zvláštní sady DPH

Lázeňský resort nedaleko Prahy.
Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz