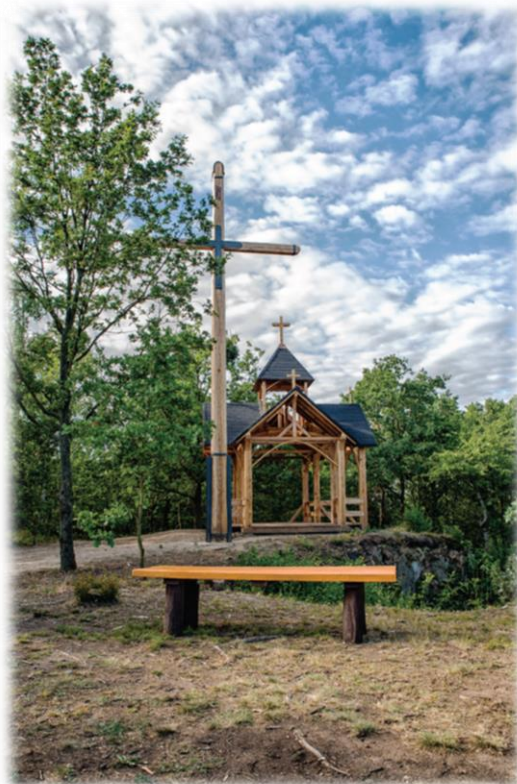


Obec Oplocany a Střední Haná, o.p.s.

srdečně zvou všechny seniory z obce Oplocany na výlet za krásami Hané do obce Slatinice (u Olomouce).

Společně navštívíme:

- ❖ vyhlídku na Malém Kosíři,
- ❖ nedalekou poutní kapličku sv. Antonína,



- ❖ oběd v lázeňském domě Morava (hradí si každý sám),
- ❖ lázeňské procedury (dle předchozího výběru - hradí si každý sám).

Ve zbývajícím čase si projdeme samotnou obec Slatinice. Na kávičku v některé z místních kaváren jistě zbyde také čas.

Odjezd autobusu bude ve STŘEDU

18. 10. 2023, v 10:05 HOD., od Obecního úřadu v Oplocanech (doprava zdarma).

Budeme absolvovat pěší procházku z centra obce na Malý Kosíř v délce cca 3,5 km (sečteno tam i zpět), z větší části po zpevněných komunikacích. Cesta trvá cca 60 minut (zvažte, prosím, svou účast s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav). **Kdo máte hole na nordic walking, určitě přibalte s sebou!**

Po vycházce je plánován přesun do **lázeňského domu Morava**, kde je zajištěn **oběd ve 12,45 hod. (platí si každý sám – cena obědu Kč 139,- vč. polévky)**.

Od 13,30 hod. do 15,30 hod. je možnost absolvovat **lázeňské procedury**, které si předem vyberete **(platí si každý sám)**. **Vybranou proceduru je třeba nahlásit při přihlašování na výlet, kapacity jsou omezené!!!** Časové rozvržení určí pracovnice lázní. Na výběr jsou:

- Rašelinový obklad Kč 150,- délka procedury 15 min.
- Parafínový zábal rukou Kč 150,- délka procedury 15 min.
- Vstup do bazénu LD Balnea Kč 100,- délka pobytu 1 hod. (v bazénu není minerál. voda, plavky a ručník s sebou)

Ostatní účastníci zájezdu se mohou vydat na další, kratší procházku po obci (délka trasy cca 2,2 km) a prohlédnout si např. park Ladislava Foltýna s pramenem.

Předpokládaný odjezd: 15,30 hod.

ZÁJEMCI SE MOHOU HLÁSIT U PANÍ STAROSTKY HAKUNOVÉ NA TEL. ČÍSLE: 602 514 354, DO PÁTKU 6. ŘÍJNA 2023. V případě, že se nebudete moci z nenadálých důvodů výletu zúčastnit, nahlase svou neúčast co nejdříve paní Hakunové, ať můžeme volné místo nabídnout dalšímu zájemci.

Využijte možnost setkat se se svými známými, sousedy a vrstevníky i z jiných obcí. Vydejte se s námi na výlet a příjemně strávený den.

Těšíme se na společné setkání s Vámi.

V případě dotazů volejte: +420 774 687 775, případně pište na: hrdlickova@masstrednihana.cz, komunitní pracovník Ing. Andrea Hrdličková.



Výlet se uskuteční v rámci realizace projektu: Komunitní práce na území MAS Střední Haná, č. CZ.03.02.01/00/22_008/0000999 a je financován z výše uvedeného projektu.

INFORMACE K PROCEDURÁM:

Rašelinový obklad 150 Kč

- ☞ doba trvání procedury (15 min.)
- ☞ je využíváno příznivých účinků tepla a působení minerálních látek obsažených v rašelinné hmotě, která je přikládána na místo aplikace
- ☞ zlepšení prokrvení
- ☞ uvolnění svalstva
- ☞ snížení bolesti
- ☞ uvolňuje ztuhlé klouby

Parafínový zábal rukou 150 Kč

- ☞ doba trvání procedury (15 min.)
- ☞ aplikaci provádíme ponořením horních končetin do parafínové lázně zpravidla 3x za sebou
- ☞ rozšíření kapilár
- ☞ prokrvení krevního řečiště
- ☞ odplavení některých nežádoucích zplodin metabolismu
- ☞ uvolňuje ztuhlé a bolestivé klouby
- ☞ vhodné u chronické revmatoidní artritidy
- ☞ nedoporučuje se u osteoporózy