LÉČEBNÉ LÁZNĚ
Janské Lázně

léto 2022

pramen

Janskolázeňské listy

Prožijte pohodové léto v srdci Krkonoš

Čtěte uvnitř čísla

3 Pobyt s molekulární vodíkovou terapií

5 Reportáž: Zahájení lázeňské sezony 2022

6 Fitness centrum jako začátek nové životní cesty

7 Janskolázeňská Kolonáda na hudební vlně

www.janskelazne.com

Milí lázeňští hosté,

možná to taky vnímáte. Poslední dobou mám dojem, že se víc než dřív chceme potkávat „naživo“. Že chceme sdílet své radosti i trápení ne skrz monitory a mobily, ale během posezení v kavárně nebo při procházce na sluníčku. Vzbuzuje to ve mně optimismus a věřím, že toto léto nám všem nabídne alespoň malou úlevu od starostí, které nám doba přináší.

Do lázeňské sezony jsme po dvou kovidových letech vstoupili s velkou parádou. Na zahájení, které se uskutečnilo 4. června, spolupracovaly naše lázně s polským lázeňským městem Szczawno-Zdrój. Šlo o třetí akci v rámci přeshraničního partnerství. Polští kolegové byli maximálně spokojeni, stejně jako návštěvníci slavnostního Zahájení lázeňské sezony. Víc se o něm dočtete na následujících stránkách.

Připravili jsme také informace o specialistech pečujících o naše klienty. Velmi si vážím jejich individuálního přístupu ke každému hostu. Právě to naše lázně odlišuje od ostatních. V době, kdy se vzájemně odcizujeme, je lidský rozměr mimořádně důležitý. Státní léčebné lázně Janské Lázně jsou pověstné rodinnou atmosférou, pacienti své terapeuty dobře znají a často se za nimi vracejí. Jsem za to rád, stejně jako za chuť našich zaměstnanců se stále vzdělávat a profesně posouvat.

Obsazenost lázní by během letní sezony mohla dosáhnout devadesáti procent, což není úplně málo. Naším úkolem je vypořádat se s výpadkem ruské klientely, snažíme se proto představit lázně významným zahraničním osobnostem a navázat spolupráci na nejvyšší úrovni, například s velvyslanectvím Kuvajtu.

Přeji vám, ať u nás strávíte čas co nejpříjemněji. A kdybyste měli chuť poznat klid a krásu okolí Janských Lázní, prozradím vám můj tajný tip: Když potřebuju opustit městský ruch, vyjdu si na Černou horu. Potkám málo turistů a dostanu se k úžasně uklidňující přírodě.

Mějte dny naplněné pohodou a buďte zdraví!

Martin Voženílek
ředitel Státních léčebných lázní Janské Lázně

AKTUÁLNĚ Z LÁZNÍ

Čistotu ovzduší bude hlídat nová meteostanice

Janské Lázně jsou místem s mimořádným bohatstvím. Kromě termální minerální vody poskytují svým návštěvníkům i čisté přírodní prostředí. Hosté je tak, jako jedny z mála v České republice, využívají coby lázně klimatické.

Velmi přísné nároky na trvalou čistotu ovzduší a další meteorologické ukazatele stanovené Lázeňským zákonem vedly Státní léčebné lázně Janské Lázně k investici do sofistikované meteorologické stanice. „Požadavky na dodavatele byly opravdu specifické, vzhledem k nárokům na sledování různých údajů, a to jak imisních - oxid siřičitý, koncentrace prachových částic a podobně - , tak klimatologických - teploty, srážky, směr a rychlost větru, vlhkost vzduchu, sluneční svit. Všechny údaje budou sbírány automaticky a jsou průběžně zaznamenávány do webové sítě,“ vysvětluje Petr Janovec, vedoucí technického oddělení a balneotechnik.

Meteostanice se bude nacházet v klidové části lázní, na ulici Obchodní, v travnatém svahu za budovou hotelu Terra. „Půjde o měřicí izotermický kontejner, na jehož střeše bude umístěn pochozí rošt a stožár pro další měřicí čidla. Stanice bude viditelná z hotelu Terra i z místní komunikace. Zároveň bude vhodně skryta exponovaným výhledům na krkonošská panorámata rýchorského a středního hřebene. Instalace stanice proběhne na podzim letošního roku se zahájením provozu od počátku roku 2023,“ říká P. Janovec.

Údaje z měřicí stanice poslouží k dokumentaci stavu klimatu v lázeňském městě Janské Lázně. „Dále slouží pro dlouhodobé sledování požadovaných údajů pro zprávy o stavu klimatu přírodních klimatických lázní, které jako jejich provozovatel jsme povinni zpracovávat každých pět let a předkládat Českému inspektorátu lázní a zřídel. Samozřejmě ze sledovaných dat budou mít užitek i naši klienti díky obrazovkám umístěným jak v dospělé části lázní, tak i na dětské léčebně Vesna. Na obrazovkách budou zveřejňovány

Dlouhá léta slouží návštěvníkům lázní historický meteorologický sloup na náměstí Svobody.

aktuální údaje o počasí a některá klimatická a imisní data. Budou tak mít možnost plánovat lázeňské i pohybové aktivity. Součástí instalace bude i kamerový systém a panoramatická kamera ," popisuje Petr Janovec.

Chod stanice bude zajišťován na základě servisní smlouvy s dodavatelem systému stanice, a to 1× měsíčně. O pravidelný servis s denní kontrolou se postará lázeňský balneotechnik.

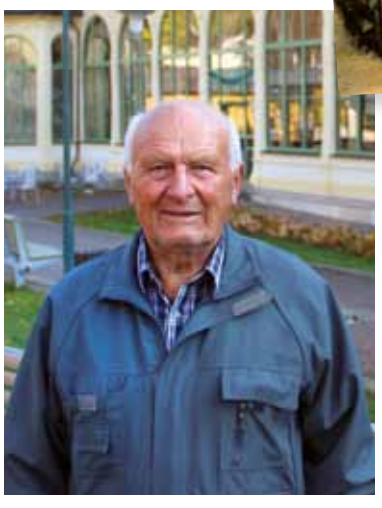
HISTORIE

Jan Hainiš: Jánky jsou pořád světoznámým letoviskem

Podívejte se na naučné tabule v areálu lázní, projděte chodby některých lázeňských domů, hledejte informace o místní historii, pátrejte po úspěšných sportovcích – vždycky narazíte na patriota a sběratele Jana Hainiše. Jeho stopa je v Janských Lázních nepřehlédnutelná. Město, do kterého se jako sedmiletý přistěhoval, považuje za stále vzkvétající.

Máte možnost Janské Lázně sledovat od roku 1946, jak se za tu dobu proměnily?
Velmi, samozřejmě. Pořád ale platí, že žijí hlavně ze zimy, kdy sem míří tisíce lidí na týdenní rekreaci, víkend nebo i jeden den. Jako lyžař vzpomínám třeba na lanovku postavenou v roce 1928. Jela třikrát za hodinu a pokaždé vezla jen třicet lidí. Dneska máme lanovku, která za hodinu přepraví dva tisíce lidí. Vyrostla tady Stezka korunami stromů, máme moderní bazén pro veřejnost, což je pro turisty i lyžaře velká výhoda. Změn je opravdu hodně, k lepšímu, samozřejmě.

Jak jste se k lyžování vlastně dostal?
Lyžoval jsem od mládí, protože v Janských Lázních mohl člověk těžko dělat jiný sport. Ředitel základní školy a jeho manželka učitelka nás vedli k tomu, že skoro všechny hodiny tělesné výchovy se v zimě odehrávaly na lyžích. Takže tady děti zkrátka lyžovat musely. A mně to zůstalo. Začal jsem závodit, pak šel na vojnu do Dukly, což bylo armádní sportovní centrum, a potom třiatřicet let závodně jezdil. Janské Lázně jako vůbec nejmenší město v tehdejším Československu jezdily první ligu. V konkurenci velkých měst, kde



byly peníze a jiné podmínky, to byl obrovský úspěch.

Získal jste šest prvenství v Lázeňském poháru, stal se mistrem Československa ve sjezdových disciplínách. Lásku k lyžím jste „přetavil“ do sběratelství?
Tak to je. Dělal jsem v Janských Lázních trenéra, a když jsme přestali jezdit první ligu, přetáhl špičkové závodníky Hradec Králové. Takže jsem pokračoval za tamní Pedagogickou fakultu. Po ukončení závodní kariéry jsem tam trénoval a dotáhl své svěřence k vítězství první ligy. Ale sbírat jsem začal nejdřív známky, až později přibyly věci týkající se zimních sportů.

Co si pod tím máme představit?
Lyže, saně, ski boby, brusle, sněžnice… Všechno z předminulého a minulého století. Mám i lyžařskou koloběžku, kočárové saně za koně. Ale sbírám i dobové oblečení, lyžařské boty, odznaky. V podstatě cokoli, co s lyžováním souvisí. A mimo jiné i pohlednice. Musím říct, že mám velké štěstí, že manželka mně velmi fandí.

Dají se dneska ještě sehnat nějaké zapomenuté sběratelské poklady?
Jde to těžko. Navíc, mně je třiaosmdesát roků, sbírky už moc nerozšiřuju. Ale třeba ty pohlednice Janských Lázních, kterých mám několik tisíc, sháním pořád. Po burzách, na internetu, kde se dá. Myslím, že v republice nikdo jiný tak rozsáhlou sbírku nemá. Nejvíc si vážím pohlednic 120 let starých. Když tady byla celostátní výstava sběratelů pohlednic, moje sbírka ji vyhrála.

Můžou zájemci vaše sbírky někde vidět?
Když se před čtyřmi lety otevírala stálá expozice lázeňství v Janských Lázních, vybavil jsem ji asi z osmdesáti procent svými věcmi. Lidé ji můžou vidět v historické budově Sokolovny, která byla postavena v roce 1872. Pokud je zájem, vystavuju třeba v muzeu ve Vrchlabí nebo v Trutnově. Stálou expozici ale nemám.

Prohlížení takových starých pohlednic může být pěkným výletem do historie.
To ano. Vidíte na nich hosty v kloboucích, krásných kostýmech, lékaře, sestřičky, secesní domy, upravenou zeleň. V Lázeňských listech se zase dočtete, kdo se tady kdy léčil. Janské Lázně byly významným letoviskem už v 18. století a světoznámou pověst si udržely dodnes. Jsem rád, že mě osud zavedl právě sem.

Práci s dospělými vnímám jako naléhavě potřebnou

Klinický logoped David Konopáč se stará o pacienty v Léčebně dospělých. Svou práci považuje za velmi tvůrčí i mimořádně urgentní. A stále ho udivuje, jak nám mozek zprostředkovává svět a co se děje, když dojde k výpadku některé z jeho funkcí.

S jakými obtížemi k vám pacienti obvykle přicházejí?
Obvykle léčím pacienty po cévních mozkových příhodách nebo jiných poškozeních mozku, ti mívají tři nejčastější poruchy. Afázii, což je náhlá ztráta schopnosti buď rozumět řeči a chápat ji, nebo plynule a smysluplně se pomocí řeči vyjadřovat. Dysartrii, což je porucha hybnosti mluvidel, která způsobuje namáhavou a nezřetelnou mluvu. A dysfagii, která představuje poruchu polykání. Dále řeším také koktavost, poruchy hlasu, obrny lícního nervu a jiné. Vady výslovnosti zcela výjimečně.

Když dospělý člověk přijde o řeč, je jistě v těžké situaci…
Nejen dospělý, samozřejmě. Řeč, potažmo komunikace, je tím, co člověka dělá člověkem. Sdílení myšlenek a emocí je ta nejdůležitější lidská schopnost. Když se setkám s případy, u nichž už není mluvené dorozumívání možné, hledáme alternativní způsoby, jakými předávat informace. Na komunikaci se nikdy nesmí rezignovat.

Čím své klienty motivujete, povzbuzujete?
Neteoretizuju kolem toho, nepoužívám taktiky a strategie. Jsem přirozený, normální, uvolněný, což pokládám za nejlepší způsob, jak navázat s klientem důvěrnou spolupráci.

Logopedii pro děti jste dělat nikdy nechtěl?
Víte, práce s dospělými, kteří náhle přišli o řeč, mi přišla naléhavěji potřebná, urgentnější než práce s dětmi. A já, abych se dostatečně snažil, potřebuju mít neustálý pocit, že je moje činnost nezbytná a užitečná. Jde o rozmanitou, pestrou práci. A tvůrčí, což mě na ní baví.

Ale profesně s dětmi v kontaktu jste.
Ano, jsem odborným garantem pro Dětskou léčebnu Vesna a je to pro mě velká radost. Mám tam výtečné a zdatné kolegyně. Vyměňujeme si zkušenosti, konzultujeme neobvyklé klienty. Daří se nám udržovat blízkou a všestranně prospěšnou spolupráci.

Vraťme se na vaše působiště. Do kterých oborů potřebuje mít klinický logoped přesah?
Záleží na tom, kde působí. Pracuje-li na podobném místě jako já, měl by se orientovat ve speciální pedagogice: surdopedii, somatopedii, etopedii, psychopedii. Měl by povšechně rozumět neurologii, neuropsychologii, foniatrii a ORL. Ideálně by měl vědět i něco o psychologii, fyzioterapii, ergoterapii. U dospělých se totiž vyskytuje plejáda poruch řeči a nejen řeči, velký díl mé práce představují například poruchy polykání.

Udiví vás při tak dlouhé praxi ještě něco?
Udivuje mě fungování mozku a způsob, jakým nám zprostředkovává svět, jakým nás nechává myslet a jakým nám dovoluje ovládat naše tělo. Pokud někde v tomto dokonalém systému dojde k výpadku, odkrývá to bizarní průhledy za kulisy, ukazují se těžko uvěřitelné změny. Stavy jiného vnímání, opomíjení, nerozpoznávání a podobně. Ztráty schopností, které jsou obvykle považovány za zcela samozřejmé, pevné a neměnné.

Nemůžu se nezeptat: Trpíte profesní deformací?
Kupodivu dospělým vady řeči promíjím. Dokonce mezi mými nejoblíbenějšími zpěváky figuruje řada patlavých: Robert Křesťan, Vladimír Merta, Petr Linhart.

David Konopáč (42 let)

V Janských Lázních pracuje sedmnáct let. Ukončil absolutoriem vyšší odbornou školu pedagogickou, pak nastoupil do Speciálního pedagogického centra. Po završení souběžného studia logopedie přešel do lázní coby logoped.

Kateřina Daňková (28 let)

Do lázní přišla před čtyřmi lety. Vystudovala magisterský obor Speciální pedagogika – logopedie na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové, nedávno dokončila předatestační přípravu v oboru klinická logopedie.

Michaela Sedláčková (28 let)

Vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, magisterský obor Speciální pedagogika. Aktuálně pokračuje ve vzdělávání v předatestační přípravě klinické logopedie. Pracovala ve speciálně pedagogickém centru. V Janských Lázních působí třetím rokem.

Klinická logopedie u dětí je fascinující

Svůj obor považují za mimořádně rozmanitý a rychle se rozvíjející. Logopedky Michaela Sedláčková a Kateřina Daňková, které pečují v Dětské léčebně Vesna o komunikační schopnosti batolat i dospívajících, oceňují, že mohou být součástí kvalitního rehabilitačního týmu. Hledat cesty, jak dětem umožnit komunikaci s okolím, považují za své poslání.

Kdy se děti pobývající ve Vesně dostanou do péče logopedky?
Michaela Sedláčková **(MS)**: Většina dětí je zde s primární diagnózou mozkové obrny, samozřejmě i s přidruženými obtížemi jako poruchy autistického spektra, mentální handicap, poruchy pozornosti, poruchy příjmu potravy… Máme skvělý lékařský tým, který velmi dobře vyhodnotí obtíže pacienta. Pokud při vstupním vyšetření shledá potřebu, abychom dítě viděly a zhodnotily jeho vývoj, posílá ho na logopedickou diagnostiku.
Kateřina Daňková **(KD)**: Přesně tak. Logopedickou diagnostiku indikuje ošetřující lékař při příjmu pacientů. Na základě anamnézy zhodnotí, zda je riziko poruchy řeči. Podrobnější diagnostika řečového vývoje už je poté na nás. Mezi nejčastější logopedické diagnózy na Vesně patří dysartrie a kognitivně komunikační poruchy řeči při mentálním handicapu.

Proč je tak důležité i v případech, kdy se dítě potýká s jiným zdravotním handicapem, rozvíjet u něj řeč?
MS: Každý z nás potřebuje vyjádřit své myšlenky, potřeby a pocity. Proto je nezbytné podpořit vývoj v maximální možné míře. Na našem pracovišti se často setkáváme s dětmi, které kvůli svému handicapu nejsou schopny mluvené řeči.

KD: Řeč, nebo spíš komunikace, je základní lidskou potřebou. Pokud dítě v řeči selhává tak, že není schopno vyjádřit základní potřeby, je frustrováno, což může negativně ovlivnit jeho psychiku i psychiku okolí. Na našem pracovišti často hledáme i cesty jak komunikovat - gestikulovat, znakovat, využívat fotek, obrázků, a to v případech, kdy má dítě tak závažnou primární diagnózu, že pro něj není artikulovaná řeč možná.

Co všechno u dítěte vyšetřujete, čeho si všímáte?
MS: To je otázka, která by zabrala celý časopis. Sledujeme správné držení těla a sed. Hodnotíme příjem potravy. Hrubou motoriku, jemnou motoriku, grafomotoriku a hlavně motoriku mluvidel. Nejznámější je vyšetření artikulace, kde se hodnotí výslovnost jednotlivých hlásek. Dále se podrobně zabýváme porozuměním mluvené řeči a čtenému textu. Hodnotíme například slovní zásobu, tvorbu gramaticky správných vět, funkční užití komunikace v interakci s druhými.
KD: Primárně hodnotím vyjadřování a porozumění řeči. S tím ale souvisí mnoho oblastí, jak říká Michaela – jemná motorika, motorika mluvidel, zrakové a sluchové rozlišování, kognitivní schopnosti, neverbální dovednosti a podobně. Je třeba si všímat i toho, jak dítě jí, jak spolupracuje a navazuje sociální kontakt.

Kdy vás váš obor překvapí?
MS: Fascinuje mě jeho rozmanitost, nutnost propojit ho s dalšími obory, potřeba vzdělávání a hledání nových poznatků, bez kterých se neobejdeme. Překvapena bývám asi každý den, co jsem v práci. Děti nás učí neustále něčemu novému. Nikdy nás nenechají usnout na vavřínech, jak se říká. Protože, když si myslíte, že už víte, jak na daný problém nebo obtíž, tak se objeví pacient, na kterého nefunguje nic, co dříve fungovalo u ostatních. A opět stojíte na začátku a musíte přijít na nový vhodný způsob a postup práce.
KD: Práce logopeda, to je jedno velké překvapení, i proto mě moc baví. Fascinují mě příběhy některých rodin, to, jak se se závažnými diagnózami dokážou vypořádat, stát při svém dítěti a často ještě šířit pozitivní energii kolem sebe.

Proč jste si vlastně vybrala logopedii dětskou, ne pro dospělé?
MS: Dříve jsem pracovala s dětmi v rámci volnočasových aktivit, i během studia jsem více tíhla k práci s touto věkovou kategorií. V rámci postgraduálního studia ale chodím i na dospělou léčebnu, kde přicházím na chuť práci s dospělými. Logopedie u dospělých a dětí je jiná, a mě asi vždy bude více bavit ta s dětmi. Často slýchám, že děti pláčou, jen co uvidí „bílý plášť“, ale s tím jsem se nikdy nesetkala. Myslím si, že to není o barvě oblečení, ale přístupu k dítěti. A třeba za to můžou moje barevné a veselé ponožky, co já vím?!
KD: Když jsem se hlásila na vysokou školu, podávala jsem přihlášky na fyzioterapii, učitelství a speciální pedagogiku se zaměřením na logopedii. Věděla jsem tak, že chci pracovat s lidmi. Zaměření na děti vyplynulo až později během vysokoškolských praxí, kdy jsem se s dětskými pacienty cítila přirozeněji. Naštěstí se mi stává opravdu výjimečně, že se dítě při vstupu do ordinace bojí. Pokud k tomu dojde, snažíme se odpoutat jeho pozornost hrou, legrací. Některé děti potřebují jen více času „rozkoukat se“. Často zachraňuje situaci rodič, ten zná své dítě nejlépe.

Kdy mají rodiče zpozornět a uvažovat o návštěvě logopeda?
MS: Rodič je největší odborník na své vlastní dítě. Pokud on pozoruje, že není něco správně, já zpozorním, velmi pečlivě poslouchám a podrobně se doptávám na důležité informace. Myslím si, že to je jedna z nejdůležitějších částí logopedické diagnostiky. Na druhou stranu se může stát, že si rodič ničeho nevšimne, pak jsme to my, logopedi ve spolupráci s pediatry a dalšími odborníky, kdo musí zasáhnout. Už dávno neplatí, že logopedie je pouze pro děti předškolní a dříve nemá smysl ji vyhledávat. Logopedi pracují již na neonatologických odděleních. Všechny děti mají u nás dveře otevřené.
KD: Poradila bych, aby se řídili vlastním instinktem, pokud cítí, že ve vývoji dítěte něco není v pořádku, a logopeda vyhledali bez ohledu na to, co říká kamarádka nebo babička. Lepší začít dříve než později.

Seznamte se, prosím

Po vstupní lékařské prohlídce se klienti lázní svěřují do péče mnoha specialistů. Jejich krédem je poskytnout jim takové služby, které zlepší jejich zdravotní stav, zvýší životní komfort, posílí optimismus a motivují k chuti dále se rozvíjet. Představujeme vám práci některých z nich.

Rehabilitace

Oddělení rehabilitace poskytuje komplexní lázeňskou léčbu, která se týká fyzioterapie, ergoterapie, vodoléčebných procedur, fyzikální terapie a magnetoterapie, masáží, logopedie a robotické rehabilitace. Využívá také Snoezelen, inhalace a konzultace s psychologem. „Naše lázně léčí respirační onemocnění, nemoci pohybového aparátu, stavy po úrazech a operacích, nervová a nervosvalová onemocnění včetně dětské mozkové obrny, stavy po onkologických onemocněních. Největší důraz klademe na individuální přístup k pacientovi, edukaci pro domácí rehabilitaci. Zároveň umožňujeme pacientům konzultaci s odbornými firmami ohledně kompenzačních pomůcek jako kočárky, vozíky, vertikalizační stojany, speciální židličky a možnost zajištění protetického vybavení, tedy ortéz, vložek do obuvi a podobně," vysvětluje Ilona Demuthová, fyzioterapeutka Dětské léčebny Vesna.

Pokud jde o přístrojové vybavení, disponuje rehabilitace například přístroji na robotickou rehabilitaci, pro fyzikální terapie, pro lokální kryoterapie, magnetoterapie a podobně. Klienti mohou také využít motodlahy. „Pracujeme metodami Bobath konceptu, Vojtovy reflexní terapie, BPP dle Čápové, SM-systému dle Smíškové, Kabatovou metodou-PNF, používáme cvičení v závěsném systému Redcord a v rámci ergoterapie i bazální stimulaci a Snoezelen," říká fyzioterapeutka.

Rehabilitace má 34 zaměstnanců. Patří k nim fyzioterapeuti, rehabilitační sanitáři, maséři, asistenti pro ergoterapii, ergoterapeut, dětská sestra v rehabilitaci a referent rozpisu procedur.

Psycholog

Lázně zaměstnávají psychologa pro děti a psychologa pro dospělé. Podle Luboše Kasla, který pracuje s dětmi na Vesně, lze popsat jejich povinnosti a pracovní činnosti takto: „Provádí psychologické vyšetření a diagnostiku u pacientů indikovaných k vyšetření lékařem. Na základě psychologického vyšetření stanovují terapeutický plán popisující vhodnost, typ, četnost a počet terapií. Provádí psychologickou terapii, testování kognitivních funkcí a na základě výsledků kognitivní trénink. Spolupracují a konzultují s ostatními členy zdravotnického úseku, tedy s lékaři, fyzioterapeuty, logopedy, ergoterapeuty, pedagogy a vychovateli."

Přes ordinaci psychologa ale neprocházejí všichni pacienti. Buď takovou péči nepotřebují, nebo už jsou v místě trvalého bydliště psychologicky, psychiatricky i například neurologicky sledováni. „Někteří rodiče naopak vítají možnost konzultace obtíží svého dítěte s dalším psychologem, který není zatížený případem, a požadují nezávislý názor na diagnostiku, terapii a podobně. Jiní jedinci ale návštěvu psychologa odmítají. To musíme respektovat, i když právě v lázních mají hosté čas a klid zastavit se a udělat si prostor na záležitosti, které v denním stresu nezvládají," říká Luboš Kasl.

Ve své praxi u dětských pacientů se většinou setkává s kombinovanými poruchami včetně psychologických zátěží. Takzvaně na denním pořádku jsou psychomotorická opoždění dětského vývoje, poruchy autistického spektra osobnosti, ADHD poruchy chování, různé formy a stupně mentální retardace. Řeší předškolní zralost a způsobilost, začleňování dítěte do kolektivu, agrese, autoagrese, neurotické stavy, spánkové deprivace, noční pomočování, u větších dětí také suicidální myšlenky. „Při práci kladu největší důraz na osobní přístup a empatii. Každý životní příběh a psychologický problém je úzce specifický, související výhradně s jedinečnou a neopakovatelnou osobností klienta. Důležité je mít pro pacienty dostatek času, osobně se jim věnovat a naslouchat. Už jen to je v naší uspěchané době povznášející a osvobozující," uzavírá dětský psycholog.

Ergoterapie

Ačkoli je ergoterapie součástí oddělení rehabilitace, zaslouží si vlastní popis. „Ergoterapie se zaměřuje na podporu správného psychomotorického vývoje dítěte. Ergoterapeut rozvíjí jemnou a hrubou motoriku, grafomotoriku, pohybovou koordinaci a rovnováhu, vizuomotorickou koordinaci, ale také smyslové vnímání, kognitivní a exekutivní funkce a samostatnost v aktivitách běžného života. Doporučením vhodných kompenzačních pomůcek pomáhá ke zlepšení kvality života dítěte," popisuje ergoterapeutka Renata Slovíková.

Ergoterapeutický tým je složen z ergoterapeutů a jejich asistentů, kteří pracují s dětskými klienty s dětskou mozkovou obrnou, poruchou autistického spektra, poúrazovými stavy, neurologickými poruchami horních končetin, genetickými syndromy a jinými kombinovanými postiženími.

„Na základě vyšetření navrhuje ergoterapeut individuální terapeutický plán, který reflektuje zdravotní stav klienta. K dosažení stanovených cílů používáme u dětí jako hlavní terapeutický prostředek hru. Důraz klademe především na terapii, která je zaměřená na aktuální a konkrétní potřeby dítěte a rodiny. Součástí je spolupráce s odborníky z našeho multidisciplinárního týmu," uvádí R. Slovíková s tím, že na Vesně probíhá ergoterapie individuální i skupinovou formou.

V lázních využívá ergoterapeut u dětí mimo jiné přístupy a koncepty jako třeba Snoezelen, bazální stimulaci, orofaciální stimulaci, muzikoterapii, prvky senzorické integrace, PaNat vzduchové dlahy, neurovývojovou terapii, DIRFloortime, Mirror Therapy a robotický systém Gloreha pro rehabilitaci ruky. Klientům jsou k dispozici také VR brýle – ocus pracující s virtuální realitou. Brýle slouží k podpoře pozornosti, aktivizaci a stimulaci.

Logopedie

Logopedii indikuje ošetřující lékař při příjmu pacienta do lázní. Následuje komplexní vyšetření řeči, jazyka a komunikace a oblasti s tím související, například zrakové a sluchové percepce, motoriky a příjmu potravy. Důležitá je podrobná anamnéza a návaznost, případně spolupráce s klinickým logopedem v místě bydliště. Na základě diagnostiky je sestaven terapeutický plán dle individuálních a aktuálních potřeb pacientů.

Podle Michaely Sedláčkové, logopedky Dětské léčebny Vesna, patří k nejčastějším logopedickým diagnózám kognitivně komunikační poruchy při mentální retardaci nebo poruše autistického spektra, vývojová dysfázie, dysartrie, orální dyspraxie, dyslalie, palatolalie a dětská afázie.

„Mezi naše nejmladší pacienty spadají děti s poruchami příjmu a zpracování potravy, takzvanou dysfagií v dětském věku. V neposlední řadě do naší péče spadají děti s vadami sluchu. Často se jedná o děti, které mají kombinace výše uvedených diagnóz a další přidružené obtíže, například poruchy pozornosti s hyperaktivitou, úzkostné stavy, poruchy učení," vysvětluje.

„Při práci často vycházíme z konceptu terapie orální pozice a neuro-vývojové stimulace. Zapojujeme prvky bazální stimulace a muzikoterapie, které jsou vhodné pro děti s těžkým postižením, kdy tradiční logopedické metody nedostačují. Využíváme osvědčených počítačových programů jako Mentio, In-Print a aplikací pro i-pad, například Mluvídek, Edaplay, Znakujte s Tamtamem. Samozřejmostí v naší práci je vizualizace, strukturalizace činností a multisenzoriální přístup v celém terapeutickém procesu. V tom nám pomáhají edukační hry a vlastnoručně vyráběné pomůcky na míru každého dítěte," popisuje logopedka s tím, že terapeutické cíle logopedického týmu se daří nejlépe uskutečňovat ve spolupráci s kolegy ze všech odborností.

Zdravotně sociální pracovník

Stejně jako jeho kolegyně a kolegové, také Jan Mertlík považuje při své práci za nejdůležitější komunikaci s pacientem. „To je alfa a omega profese ve zdravotnickém zařízení. Pacient je mnohdy rozhozený ze své diagnózy a prognózy. Od lékařů dostane prvotní informaci o svém stavu a neumí se s ní často srovnat. Zdravotně sociální pracovník se pokouší

diagnózu a prognózu přiblížit co nejvíce realitě všedního dne, která na pacienta v domácím prostředí čeká. S pomocí příbuzných ho připravíme na to, aby měl co nejsnadnější návrat domů," objasňuje zdravotně sociální pracovník, který je k dispozici jak rodičům léčených dětí, tak dospělým pacientům.

Jeho úkolem je poskytnout pomoc s řešením plánu následné péče po skončení léčby v lázních. „Pacienti ani rodina se mnohdy neorientují v sociálním systému, je potřeba jim poradit, na jaké státní sociální příspěvky mají nárok, co k tomu vyplnit, kam se obrátit. Po doporučení ošetřujícího lékaře pomáhám vyřídit agendu okolo získání kompenzačních pomůcek, a pokud pacient odchází do domácího prostředí ve stavu, kdy potřebuje ještě dopomoci, kontaktuji pečovatelskou službu v místě bydliště a domlouvám následnou pomoc terénních pečovatelů," říká J. Mertlík.

Pacientům, kterým zdravotní stav neumožňuje samostatné fungování v domácím prostředí a nemají nikoho, kdo by se o ně postaral, zařizuje překlad na lůžko následné péče. „K této agendě je přímo navázáno sociální poradenství. Jde o práci zajímavou, nestereotypní. Žádný den nevíte, kdo vstoupí do dveří a co budete řešit," podotýká zdravotně sociální pracovník.

Sezonu jsme zahájili společně s polskými lázněmi

Jestli na nějaké datum budou v lázních vzpomínat se spokojeným úsměvem, pak to bude 4. červen. Slavnostní Zahájení lázeňské sezony přilákalo návštěvníky z české i polské strany Krkonoš, propojilo Janské Lázně a Szczawno-Zdrój a k tomu představilo návštěvníkům řadu kapel i řemeslných dovedností.

„Na rozdíl od přecházejících ročníků měla letos akce mezinárodní rozměr. Česko-polské partnerství se promítlo nejen do kulturního programu, ale i návštěvnosti," říká Irena Korytářová, referentka volnočasových aktivit Státních léčebných lázní Janské Lázně. Ani proměnlivé počasí lidi neodradilo, do Jánek přijížděl jeden plný autobus za druhým už od brzkého dopoledne.

„Velký úspěch sklidila polská kapela, která hrála úžasně, a také prezentace českých řemesel, která byla živá a autentická. Například stloukání másla nebo pečení a zdobení perníčků se zájmem pozorovali návštěvníci po celý den. Výrobky těchto řemeslníků – chléb s máslem a voňavé perníky – mizely ze stánků rychlostí blesku. Samostatnou kapitolou bylo předvádění tradiční sklářské výroby skleněných zvířátek a figurek. Šikovné ruce mladé sklářky byla radost sledovat," uvádí I. Korytářová.

Partnerství léčebných lázní Janské Lázně a lázeňského města Szczawno-Zdrój si klade za cíl zvýšit povědomí o lázeňských centrech z druhé strany hranice. V rámci společných projektů spolufinancovaných z evropských dotací oba lázeňské subjekty rozvíjejí kontakty, vytvářejí vazby a propojují české a polské zájemce o lázeňství. „Na polské straně akce typu zahajování lázeňské sezony neznají, tudíž naše zahájení pro ně bylo inovativním nápadem, který se jim moc líbil. Na polské straně nás čeká v září lázeňský festival, takzvaný piknik pod širým nebem," vysvětluje Kateřina Kaufmannová, obchodní náměstkyně.

Jaký bude start lázeňské sezony 2023? „V tuto chvíli vyhodnocujeme letošní ročník, sbíráme podněty, další ročník začneme plánovat koncem roku. Pár nápadů už v hlavách máme," konstatuje Irena Korytářová.

Nedaleko Janských Lázní vzniklo několik našich písniček

Když vyběhnou na pódium, hlediště okamžitě ožije. Zpěvák Petr Lexa a kytarista Lukáš Bundil dokážou rozparádit obrovské festivaly i komorní scény. Popová kapela Slza si na nezájem fanoušků nemůže stěžovat. Její debutové album Katarze získalo platinovou desku, v kategorii Kapela roku ankety Český slavík se umístila v TOP 5. Koncert, který Slza odehrála v rámci Zahájení lázeňské sezony, patřil k vrcholům akce. Jak si ho užili a jaký mají vztah k lázním, odpovídá Petr Lexa.

Byl koncert, který jste odehráli v Janských Lázních, něčím výjimečný?
Pro mě byl výjimečný hlavně tím místem. Před dvěma lety jsme s naším producentem Oliverem strávili týden na chalupě asi 3 kilometry od Janských Lázní, kde tehdy vzniklo několik nových písniček. Stihli jsme i prozkoumat okolí a je to vážně nádhera. V Krkonoších jsem dokonce loni s rodinou oslavil třicítku. Mám na to místo spoustu skvělých vzpomínek.

Seznam koncertů, které tohle léto kapelu čekají, je skoro nekonečný. Jakým způsobem si při tak náročném programu nejlépe odpočinete?
Tím, že většinu času trávím za volantem, tak volno nejraději využiju k pohybu. Letos to ještě nevyšlo, ale když máme delší přejezdy nebo někde přespáváme, beru s sebou do kufru boty na běhání nebo třeba švihadlo, na to se najde čas vždycky. A když jsem úplně KO, prostě to zalomím v posteli na hotelu a třeba si pustím film nebo čtu.

A jak relaxujete mimo hlavní koncertní sezonu?
Vlastně dost podobně. Nejlíp se zrelaxuju sportem. Tělo i mysl. Když sport na delší dobu vyřadím, brzy se to projeví. Hlavně na psychice. Vždycky to bylo jenom o fitku a běhání a zrovna nedávno jsem přijal výzvu, že zajedu závod L´Etape na sil-

Kapela Slza, Petr Lexa uprostřed

ničce, i když jsem na ní nikdy předtím neseděl, takže k tomu teď přibylo i kolo. Tomu jsem taky úplně propadl.

Využíváte wellness, když je zrovna poblíž?
Já se přiznám, že na masáže a sauny úplně nejsem, ale zbytek kluků rozhodně ano. Vždycky cestou v autě už několik hodin dopředu googlí, v jakém hotelu spíme a jestli tam mají wellness, aby ho případně ještě po koncertě stihli.

Co na letním cestování Slza miluje a co by si klidně odpustila?
Mě na tom celkově baví poznávání nových míst a lidí. Často hrajeme někde, kam bych se jinak sám od sebe nejspíš nikdy nepodíval. A je super pozorovat, jak jsme opravdu kraj od kraje jiní. Stačí popojet pár desítek kilometrů a člověk to na místních pozná už od první věty. A klidně bych si odpustil ty dálky za volantem, i když zrovna tuhle past jsem si na sebe ušil sám - necítím se úplně komfortně v pozici spolujezdce, takže za volant stejně nikoho jiného nepustím.

Kalendář máte plný do konce září. Co plánujete na podzim a zimu?
Já moc dopředu plánovat neumím, vždycky je to hodně last minute, ale dlouho jsem nebyl nikde u moře, tak to třeba letos stihnu. Anebo bych chtěl do Norska do hor, tam se chystám už dlouho.

Fitness centrum vám může ukázat novou životní cestu

Nejen lázeňští hosté a pacienti, ale i obyvatelé okolních obcí si janskolázeňské fitness centrum velmi oblíbili. Moderní stroje, cvičební programy, profesionální trenér a bazén s minerální vodou pod jednou střechou z něj dělají místo pro aktivní odpočinek jako stvořené.

Artur Bartusík, vedoucí fitness centra a wellness oddělení Státních léčebných lázní Janské Lázně, má o poslání tohoto komplexu jasno: „Snažíme se budovat nejlepší zázemí pro životní změny."

Ostych stranou

Tohle fitness centrum je připraveno jak na úplné začátečníky, tak zkušené borce. Podle Artura Bartusíka každý člověk nějak začínal a nikdo do posilovny nepřišel se svaly ze železa a postavou modelky. „Pokud se někde nemáte za co stydět, pak právě u nás. Jsme tady proto, abyste poznali, jak se správně hýbat a cítili se dobře. Nejen u nás, ale i kdykoli potom. Ke každému přistupujeme individuálně, nikoho do ničeho nenutíme," říká vedoucí. Je přesvědčen, že klienti si musí do posilovny najít cestu sami, rozhodnout se změnit životní styl a dělat něco pro své zdraví nelze příkazem.

Železa i funkční zóna

Fitness je vybaveno tak, aby oslovilo každého, kdo přijde. Najdete v něm jak „těžké železo", tak aerobní stroje i funkční zónu. Odpovídající vybavení si můžete vybrat podle vlastních cílů. „Pro svalový rozvoj se rozhodně hodí činky a stroje, pro kondiční pak kombinace s aerobními stroji jako třeba Airbike," vysvětluje A. Bartusík.

Po celou otevírací dobu je v posilovně přítomný zkušený fitness trenér. Návštěvníkům poradí s výběrem zóny, ukáže, jak správně posilovat, může doporučit cviky pro domácí prostředí. Hostům namíchá proteinové nápoje, připraví další doplňky výživy pro podporu tréninku a regenerace.

Skupinová cvičení pro zdravá záda

V rámci wellness balíčků (ale při dostatečném počtu zájemců také mimo ně) můžete využít speciální programy například k redukci váhy nebo proti bolesti zad. Právě druhý zmíněný patří k mimořádně populárním. Dá se říct, že kvůli SM-systému se do Janských Lázní řada hostů rok co rok vrací.

„Jde o Stabilizační a Mobilizační Systém opírající se o téměř čtyřicet let vývoje a víc než třicet let klinických zkušeností. Je určen pacientům s bolestmi páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, pacientům s akutním výhřezem ploténky a skoliózou," představuje jedinečné cvičení vedoucí posilovny.

SM-systém může využívat naprosto kdokoli, ať už problémy trpí, nebo jim chce předcházet. „Každé cvičení je svým způsobem náročné, pokud se cvičí správně, ale o tom to je. Rozhodně ho ale zvládnou všichni, když opravdu chtějí. Vedou ho u nás fitness trenéři. Výhodou této metody je nenáročnost na vybavení. Ke cvičení stačí pouze guma určená na SM-systém, kterou si můžete zaháknout za kliku od dveří nebo třeba plot na zahradě - pohodlně cvičit tak lze nejen v posilovně, ale i doma," uvádí A. Bartusík.

Bez regenerace to nejde

Nedílnou součástí cvičení je samozřejmě regenerace. V případě janskolázeňské posilovny to máte do bazénu či sauny pár kroků. „Určitě doporučuji návštěvu fitness centra spojit s bazénem. Ten náš je napuštěn minerálními prameny s teplotou 27 °C, nechybí mu protiproud, perličková a masážní lůžka. Skvělé jsou i venkovní vířivky a sauny," zve vedoucí fitka. Po tréninku zároveň doporučuje nezapomínat na dostatečnou hydrataci.

Novinky? Už brzy!

Pokud jde o plány fitness centra, je Artur Bartusík zatím opatrný: „Pracujeme neustále na zlepšení a rozšíření vybavení. Chceme se lišit od okolních center a už teď nabízíme nějaké rarity v podobě adaptérů. Také máme ve výrobě nové stroje, které ale zatím prozrazovat nebudu."

Stále však platí, že v posilovně najdete prostor k odreagování se, protažení a zlepšení kondice. Každá aktivně prožitá hodina se počítá. Třeba vás právě Janské Lázně nasměrují na novou životní cestu.

Lázně chystají třetí zdroj termální vody

Historické dokumenty uvádějí, že přírodní teplá minerální voda vyvěrá v Janských Lázních víc jak 1 000 let. V současné době je jímána dvěma záchytnými vrty. Jde o Janský pramen s hloubkou 54 metrů a Černý pramen s hloubkou 25 metrů. Oba se nacházejí pod budovou čp. 1 Lázeňský dům a oba mají na základě rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví statut přírodního léčivého zdroje. V dohledné době by k nim měl přibýt vrt nový, s hloubkou 1 000 metrů.

Dva vrty fungují od roku 1956

Současná jímací zařízení byla vybudována v šedesátých letech minulého století v místě původních nejsilnějších vývěrů. „Terma původně vystupovala k povrchu v podobě nesoustředěných výronů v deluviálních sedimentech na křížení zlomových trhlin západoseverozápadních a severovýchodních směrů. Na základě průzkumných vrtů v letech 1952-55 provedených nestory české hydrogeologie Otou Hynie a Vlastimilem Myslilem bylo přistoupeno k definitivnímu řešení podchycení termy. V roce 1956 byla vystupující terma podchycena dvěma širokoprofilovými vrty o průměru 610 mm," vysvětluje Petr Janovec, vedoucí technického oddělení a balneotechnik.

Měkká horská voda je vhodná k balneoterapiím

Janský i Černý pramen vykazují shodné znaky nejen po stránce hydraulické, ale i chemické. Jde o čisté akratotermy, jejichž složení odpovídá jak po kvalitativní, tak kvantitativní stránce měkké horské vodě. Janskolázeňské vody lze zařadit mezi přírodní teplé vody kalciumhydrokarbonátového typu neboli vlažné hydrouhličitanové vápenaté vody. Celková mineralizace v obou zdrojích je téměř totožná a pohybuje se v rozmezí 300–350 mg/l, teplota vody v místě výstupu vrtů je 27 °C.

Obsah volného oxidu uhličitého se pohybuje okolo 6 mg/l. Radioaktivní součásti vody jsou na nízké úrovni. Voda obsahuje například sodík (18,02 mg/l), vápník (56,5 mg/l), hořčík (5,48 mg/l) a draslík (2,33 mg/l). Izotopovou analýzou bylo v roce 1986 stanoveno stáří hydrogenuhličitanů ve vodě Černého pramene na 6 760 let. „Voda ze zdroje Janský pramen je využívána pro vnější balneace, vanové koupele a plnění rehabilitačních bazénů. Voda ze zdroje Černý pramen je záložním zdrojem pro vnější balneace," uvádí Petr Janovec.

O dostatek termální vody se postará nový zdroj

V rámci budoucího rozvoje a zajištění dostatku termální vody i v příštích letech, bez vlivu na klimatické změny a posílení parametrů termy, především teploty termální vody, bylo vedením lázní rozhodnuto o zahájení prací na novém zdroji termální vody pro lázeňské místo Janské Lázně.

„Jde o poměrně náročný, legislativně složitý proces zahrnující geofyzikální průzkum širokého možného zdrojového území, projekt průzkumného vrtu a vlastní průzkumný vrt s uvažovanou hloubkou kolem 1 000 metrů. V případě, že se výskyt termální vody potvrdí, a jeho technicko-ekonomické i balneotechnické vyhodnocení bude příznivé, můžeme přistoupit k vybudování trvalého hlubinného vrtu a jeho prohlášení za přírodní léčivý zdroj. To je ale ještě hodně daleko," netají Petr Janovec.

V létě budou provedeny mělké průzkumné vrty

Geofyzikální průzkum zdrojového území, který odborníci realizovali v minulých letech, konstatoval předpoklad podmínek pro podchycení nového zdroje termální vody na území janskolázeňského zlomu kopírujícího údolí Janského potoka, a to v části zelených přírodních ploch pod Horní promenádou. V těchto týdnech pracuje firma Vodní zdroje Chrudim spol. s r.o. na projekčních činnostech. Po nich by měl následovat průzkumný hlubinný vrt s předpokládanou hloubkou do 1 000 m.

„Než se tak stane, musí být proveden zpřesňující vrtný průzkum navazující na geofyzikální průzkum. Naplánovány jsou tři průzkumné, relativně ještě mělké vrty, do 300 a 100 m. Lázeňští hosté si jich budou moci v průběhu podzimu všimnout v blízkosti dependance Bellevue, na zelené ploše zadní příjezdové cesty a na volné ploše údolí Janského potoka, na straně za Janským potokem," upozorňuje na blížící se průzkumné práce Petr Janovec.

Technologie předpokládá využití pojízdné vrtné soupravy a vzduchového kompresoru. Pracovní doba v řádech dnů bude v případě vrtání bez přerušení celodenní. V době mimo vlastní vrtání se počítá s pracovní dobou od 7 do 19 hodin. Průzkum by měl být ukončen v průběhu podzimu 2022. Po jeho vyhodnocení bude následovat projektování průzkumného hlubinného vrtu do 1 000 metrů.

„Pak nás čeká získání legislativního povolení a výběr dodavatele vrtných prací," konstatuje Petr Janovec s tím, že cílem je zajistit zásobování termální vodou a navázat tak na historii Janských Lázní jako místa s mimořádnými přírodními léčivými zdroji.

JANSKOLÁZEŇSKÁ KOLONÁDA NA HUDEBNÍ VLNĚ

ČERVENEC

PROMENÁDNÍ KONCERTY

3. 7.	14–16 hod.	**ART JAZZ BAND** (Hradec Králové)
10. 7.	14–16 hod.	**GREPY** (Janské Lázně)
17. 7.	14–16 hod.	**DECHOVÝ ORCHESTR VČE** (Hradec Králové)
24. 7.	14–16 hod.	**BIG BAND DVORSKÝ** (Dvůr Králové nad Labem)
31. 7.	14–16 hod.	**RELAX BAND** (Hronov)

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

2. 7.	15 hod.	**PÍSNIČKÁŘ LÁSKA A ARNOŠT FRAUENBERG**
9. 7.	15 hod.	**THE LAST REVOLUTIN & GREEN DAY REVIVAL**

TEMATICKÉ VÍKENDY

16.–17. 7.	10.30–18 hod.	**VÍKEND S PROSECCEM**; veselá akce spojená s ochutnávkami – prosecco, italské potraviny, moravská vína, řemeslné a farmářské trhy, tvořivé dílny, hudební vystoupení
23.–24. 7.	10.30–18 hod.	**VÍKEND S PIVEM**; prezentace místních piv z malých pivovarů, farmářské produkty, grilované dobroty, řemeslný trh, hudební vystoupení

SRPEN

CHARITATIVNÍ AKCE

5. 8.	14–15 hod. 17–18 hod.	**DEN S NADACÍ DECH ŽIVOTA**; součástí je kulturní program na podiu

SPORTOVNÍ AKCE

6.–7. 8.		**SVĚTOVÝ POHÁR V BĚHU DO VRCHU 2022** a **KRKONOŠSKÝ PŮLMARATON**; **MISTROVSTVÍ ČR A MČR VETERÁNŮ V DLOUHÉM HORSKÉM BĚHU**

PROMENÁDNÍ KONCERTY

14. 8.	14–16 hod.	**PODZVIČINKA** (Bílá Třemešná)
21. 8.	14–16 hod.	**TÁBORANKA** (Košťálov)
28. 8.	14–16 hod.	**KRAKONOŠKA** (Trutnov)

KONCERTY

6. 8.	14 hod.	**ÚPICKÁ DECHOVKA** (Úpice)
7. 8.	15 hod.	**ART JAZZ BAND** (Hradec Králové)
12. 8.	18–20 hod.	**BLUE CIMBÁL**
17 .8.	15–17 hod.	**„TRIBUTE JOHN DENVER“** hraje Radek Novák

TEMATICKÉ VÍKENDY

13.–14. 8.	10.30–18 hod.	**HAVAJSKÝ VÍKEND**; míchané nápoje, ovoce, zelenina, řemeslné a farmářské trhy, tvořivé dílny, hudební vystoupení
20.–21. 8.	10.30–18 hod.	**IRSKÝ VÍKEND**; irské nápoje, káva, řemeslné trhy, kreativní dílny pro děti, hudební vystoupení kapely Irish Dew, irská hudba

SPECIÁLNÍ DEN PRO DĚTI

28. 8.	10.30–18 hod.	**KOUZELNÝ DEN S KRAKONOŠEM** u Dětské léčebny Vesna; soutěžní dopoledne s Krakonošem pro děti, krkonošské speciality, autogramiáda Krkonošské kuchařky

07–08 | 22

Vstup zdarma

www.janskelazne.com
facebook/JanskeLazneSPA

www.janske-lazne.cz
facebook.com/janskelazne.cz

LÉČEBNÉ LÁZNĚ Janské Lázně

Janské Lázně

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Pobyt s molekulární vodíkovou terapií

NOVINKA!

7 ☼ / 6 ☾

Cena balíčku zahrnuje:
- ubytování 7 dní/6 nocí
- polopenze formou bufetu

Bonus pro Vás:
- voucher na kávu v lázeňské Kolonádě
- vstup do lázeňského AQUACENTRA na 2 hod. denně
- vstup do FITNESS CENTRA na 2 hod. denně

Wellness program:
- 1x celková perličková koupel obohacená o molekulární vodík
- 1x havajská masáž Lomi Lomi částečná s molekulárním vodíkem
- 1x klasická masáž částečná s molekulárním vodíkem
- 2x rašelinový zábal s molekulárním vodíkem
- 1x parafinový zábal s molekulárním vodíkem
- 5x kyslíková terapie s molekulárním vodíkem
- 5x pitná kúra molekulární vody

Molekulární vodík
je nejmenší a nejdokonalejší molekulou ve vesmíru. Bezbarvý plyn bez chuti a zápachu. Je tak malý, že proniká do celého těla a zasahuje do řady biochemických reakcí. Má protizánětlivé a regenerační účinky, likviduje následky virových procesů a je nejsilnějším antioxidantem. Vodíková voda zvyšuje energii, odstraňuje únavu a pomáhá v boji proti civilizačním onemocněním způsobeným mimo jiné také každodenním stresem. Vyzkoušejte jeho účinek v našem jedinečném balíčku.

Cena za balíček/osoba ve dvoulůžkovém pokoji:

Pokoj	Terra Bellis	Terra Iris	Terra Lotus	Réva plus	Réva plus balkon	Réva Economy
Sezóna*	12 550 Kč	13 100 Kč	14 550 Kč	11 500 Kč	11 650 Kč	9 650 Kč
Mimosezóna**	11 750 Kč	12 200 Kč	13 600 Kč	10 700 Kč	10 850 Kč	9 000 Kč

Cena za balíček/osoba v jednolůžkovém pokoji:

Pokoj	Terra Veronica	Réva Economy	Réva Economy balkon
Sezóna*	14 150 Kč	10 300 Kč	10 450 Kč
Mimosezóna**	13 200 Kč	9 650 Kč	9 800 Kč

*Sezóna 29. 5.–10. 9. 2022 / **Mimosezóna 11. 9.–18. 12. 2022

- Nástupní dny neděle až čtvrtek.
- V ceně pobytu není zahrnut poplatek z pobytu dle platných právních předpisů.
- Parkování dle dostupné kapacity a bez možnosti rezervace 50 Kč/den.

E-mail: **sales@janskelazne.com**
Tel.: **+420 499 860 303**

www.janskelazne.com

Krakonošova zahrádka

Podívej, kolik toho venku kvete a zraje. Krkonoše jsou teď neuvěřitelně barvené. Některé byliny a keře musíme chránit, protože je jich stále méně. Až na ně narazíš, netrhej je, to by se Krakonoš zlobil. Raději si je odškrtni na téhle stránce.

Brusnice brusinka

Violka sudetská

Zvonek český

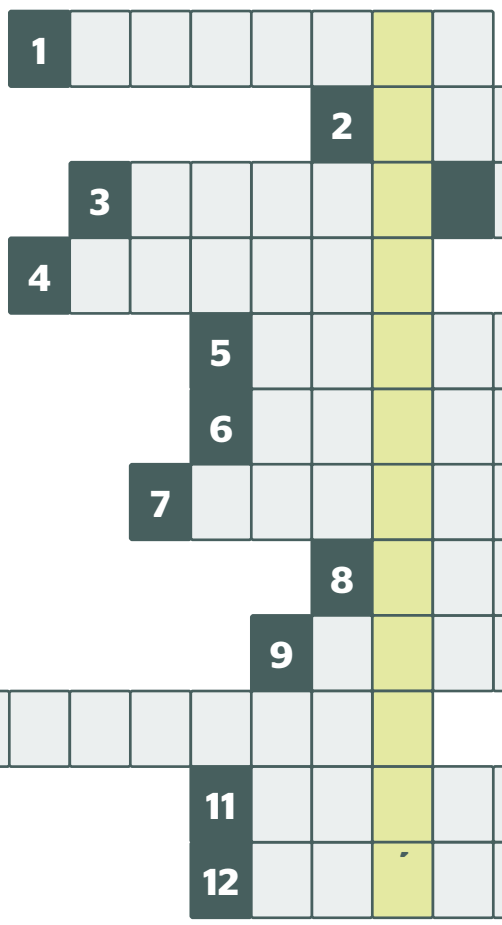
Mléčivec horský

Jestřábník oranžový

Náholník jednoúborný

Vyluštíš tajenku?

Doplň do křížovky názvy zvířat a rostlin podle čísel. Do tajenky jsme ukryli jméno malinkého, ale pěkně nebezpečného tvora.



Správné odpovědi: **1** veverka, **2** liška, **3** vraní oko, **4** slepýš, **5** datel, **6** sněženka, **7** sýkora, **8** borůvka, **9** ježek, **10** mravenec, **11** srnec, **12** přeslička.

pramen

LÉTO 2022

Janskolázeňské listy – čtvrtletník
Vyšlo 13. 7. 2022 v Janských Lázních

VYDAVATEL:

Státní léčebné lázně Janské Lázně, s. p.
Náměstí Svobody 272
542 25 Janské Lázně
IČO: 00024007
e-mail: info@janskelazne.com
www.janskelazne.com

TISK:

XANTIPA AGENCY s. r. o.
Branická 213/53, 147 00 Praha 4 – Braník

MK ČR E 23661