

LÉČEBENSKÝ EXPRESS

číslo 9/2011

vychází v týdnu 1.- 3. 9. 2011



- **PROGRAM V ZÁŘÍ**
- **Bobkový list**
(bylinky a koření)
- **!!! SOUTĚŽNÍ LUŠTĚNÍ O CENY !!!**
- Povídání o hvězdách, Pranostiky
- Sportovní rubrika
- Osobnost měsíce - **Ing.Miroslav Kvapil**



PROGRAM V PL

po **5.9. Vycházka do Štarnova**

Procházka po cyklostezce do Štarnova, posezení u občerstvení.

S sebou vhodné obutí a oblečení, peníze na občerstvení a 12,-Kč na vlak .

Odchod od brány ve 13:00, návrat do 17:00.

út **6.9. ČAJOVNA** (14 - 16:15)

Možnost posezení a vyzkoušení drobných her v klidném prostředí.

K dispozici je i přístup k internetu zdarma.

út **13.9. ČAJOVNA** (14 - 16:15)

čt **15.9. Skanzen v Rožnově pod Radhoštěm**

Výlet zájezdovým autobusem do Rožnova, prohlídka Dřevěného městečka.

Odjezd od krále v 9:00, návrat do 17:00.

út **20.9. ČAJOVNA** (14 - 16:15)

st **21.9. Výstava enkaustiky**

Vernisáž s doprovodným programem začíná v 10:00 v Psychocentru.

Výstavu prací budete moci navštívit 22.9 i 23.9. od 9. do 15. hodiny.

pá **23.9. Sportovní dopoledne - koule a kuličky**

Přijďte si vyzkoušet svou šikovnost ve sportovním klání.

Sraz za tělocvičnou v 9:15

út **27.9. ČAJOVNA** (14 - 16:15)

Zájezd do Prahy

29.9.-3.10.

Pětidenní návštěva Prahy zaměřená na poznávání kulturních a historických památek našeho hlavního města.

Pravidelná sportovní setkání

Každou středu se od 14:30 bude konat sportovní odpoledne v tělocvičně pro zaměstnance a personál PL.

Během hodiny až hodiny a půl si můžete změřit síly v nejrůznějších sportovních kolektivních hrách, nebo si můžete jen zacvičit.

Utůžime kolektiv a uděláme společně něco pro své tělo i ducha.

Za sportem Vás zve Jakub Klimovič - terapeut volnočasových aktivit.

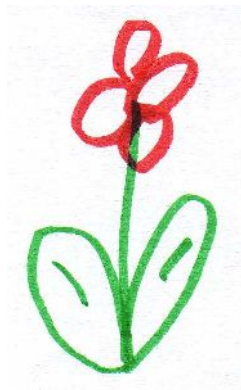
JAKÉ AKTIVITY TAKÉ PROBĚHLY V SRPNU NA ODDĚLENÍCH S REŽIMOVÝMI SESTRAMI:

15A

- pétanque, keramika
- kuželky, tělocvična
- prohlídka chrámu Zvěstování panny Marie

23

- muzikoterapie, návštěva čajovny
- vycházky do města a do přírody
- výlet do Vyškovského dinoparku



15B

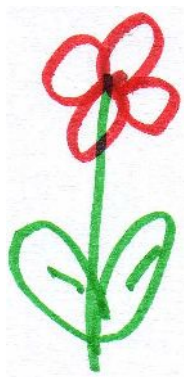
- vaření, pečení, diskotéka na oddělení
- pletení, malování obrázků, cvičení v tělocvičně
- vycházky do Tesca, Lidlu, Billy
- poslech hudby na oddělení, návštěva koncertu Vocallica
- Výlet do Radíkova

3B

- vycházky do okolí, nákupy v Tescu
- čajovna, retrodiskotéka na oddělení
- tělocvična, kuželky, poslech hudby, bingo
- výlet do Radíkova a na Praděd údolím Bílé Opavy
- výšlap k Těšíkovské kyselce, výuka kruhových tanců
- prohlídka chrámu Zvěstování panny Marie

9C

- četba časopisů a novin
- logopedická cvičení
- canisterapie, zpívání s kytarou
- pobyt na zahradě, ruční práce
- házení s rehabilitačním míčem,
- kondiční cvičení
- poslech hudby a pohádek z CD



1

- zpívání, hry na zahradě
- vycházky po areálu
- keramika, výroba nástěnek

7A

- zpívání s kytarou
- ruční práce na oddělení
- canisterapie na oddělení
- výlet do Radíkova
- výšlap k Těšíkovské kyselce



Ve znamení koně

Ve čtvrtek 18.8. jsme vyrazili po ránu v poměrně hojném počtu děvčat z oddělení 7a, 7b a 15b, a mužů z oddělení 3b na výlet do Radíkova.

Počasí nám přálo, na nebi ani mráčku, kolem poledne ale pěkný pařák. Naštěstí příjemné posezení pod stromy u místní hospůdky zachraňovalo celkovou atmosféru.

Výlet se vydařil. Nejdříve jsme se vydali prozkoumat pozůstatky vojenské pevnosti z konce 19. století (1871). Nejprve jsme si prošli celou pevnost v původní podobě - to díky virtuální realitě. Chyběl snad jen popcorn a coca-cola. Potom jsme si už na vlastní kůži „osahali“ suchý příkop a sledovali práce na rekonstrukci spojovacích chodeb. Pro zajímavost: původní betonový strop, který před 140 lety vylili italští stavebníci, vypadá stále jako nový.

Po malém občerstvení na nás čekal hlavní bod programu - půlhodinová projížďka na koni lesním terénem! K dispozici byli 1 valach a 3 klisny, koníci věru klidní. Část zúčastněných překonala počáteční ostych a obavy a podívala se „na svět“ z koňského hřbetu.

Zpáteční cesta už probíhala ve znamení únavy, která byla dána hlavně přehřátím organismu ve „sluncem vytopeném“ autobuse i vlaku. Ale ani tato skutečnost nám nedokázala pokazit radost z vydařeného výletu.

Napsala: paní H.H. z odd. 7b

Ing. Miroslav Kvapil

provozně-technický náměstek



1. Čím jste chtěl být v dětství?
 - * Armádním stíhacím pilotem.
2. Jaký předmět Vás ve škole nebavil a naopak, který byl Váš oblíbený?
 - * Nebavil mě zpěv, rád jsem měl všechny ostatní předměty, nejvíc tělocvik.
3. Váš největší sportovní úspěch?
 - * Když jsem přestal dělat atletiku, tak jsem se umístil na 6. místě v Akademickém mistrovství ČR.
4. Vaše oblíbené jídlo a pití?
 - * Vyjma špenátu vše a jakékoli nealko.
5. Jaké jsou vaše záliby a koníčky?
 - * Letadla, speciálně z 2. světové války. V dětství jsem si postavil model s motorkem, od kamaráda jsem si půjčil vysílačku, a letadlo mi uletělo, protože vysílačka měla dosah jen 300m, což jsem nevěděl. Od té doby stavím plastové modely, které mi neuletí. V roce 1986 mi bylo doporučeno, abych odstranil z modelů německých letadel hákové kříže, proto jsem raději nechodil s modely na soutěže.
 - * Jakmile se objevily digitální fotoaparáty, začal jsem letadla fotit. Nafotil jsem s kolegy již třetí kalendář letadel, pro rok 2012 s názvem "Planes of Fame".
 - * V anglickém Tellfortu na neoficiálním mistrovství světa plastikových modelářů jsem se svým modelem skončil na 5. místě.
6. Jaký byl Váš největší zážitek, na který v životě nazapomenete?
 - * Zemětřesení v Los Angeles v roce 2009.
7. Jak relaxujete?
 - * U modelů a na leteckých dnech.



8. Jaký talent byste si přál, ale chybí Vám?
* Jsem hudební antitalent, takže cokoli s tím spojeného.
9. Jmenujte prosím 3 věci ve Vašem životě, na které jste hrdý?
* Děti - mám 2 dcery
Svoje životně-pracovní úspěchy
A že jsem si doposud udržel duševní zdraví
10. Jaký druh hudby posloucháte, zpěvák/ zpěvačka?
* Beatles, vážná hudba moderně pojatá - Rondo Veneziano. Ze zpěváků nemám nikoho vyhraněného, rád si poslechnu pěknou píseň.
11. Kdybyste měl možnost něco vynalézt pro lidstvo. Co by to bylo?
* Jakýkoli lék, aby lidstvo netrápily choroby.
12. Jak se Vám líbí v PL?
* Moc se mi tu líbí, je to jedna z nejhezčích léčeben, které jsem viděl. Komplex na mě působí spíše jako lázně.
13. Jak hodnotíte s odstupem času proběhlé Léčebenské slavnosti?
* Vysoce kladně, všichni odvedli obrovský kus práce. Nikdo se nemůže zavděčit všem, kdo si to nezkusil neví, co všechno organizace takové akce obnáší.
14. Na jakém místě by jste se právě v tuto chvíli chtěl ocitnout a proč?
* Sto let dopředu, abych věděl, co lidstvo čeká.
Pak bych si možná vsadil, abych vyhrál nějakou pěknou sumu peněz.
15. Který z extrémních sportů byste si přál vyzkoušet?
* Žádný, na to moc nejsem. Kdysi jsem měl možnost vyzkoušet centryfugy pro piloty a to mi stačilo.
16. Jaký je Váš oblíbený film, herec/herečka?
* Dokumentární, o 2. sv. válce, české filmy různých žánrů.
17. Cestujete rád? Pokud ano, sdělte prosím pro čtenáře nějaký tip na výlet.
* Cestuju rád, vše je o financích, ale dokážu si sehnat letenky velmi levně. Nepoužívám služeb cestovek. (Tip je na konci článku)
18. Jaké knihy si rád přečtete?
* Literatura faktu, historie 2. sv. války, starověkého Říma, Egypta,...
19. Máte nějaký oblíbený citát, kterým se řídíte?
* Je jic moc. Nejvíc asi tento od Winstona Churchilla.
"Nikdy se nevzdávejte. Nikdy se nevzdávejte. Nikdy, nikdy, nikdy."
20. Koho z našich dějin nebo současnosti si vážíte a proč?
* Winston Churchill. Nebýt jeho, Anglie by prohrála leteckou bitvu o Británii a němci by vstoupili na britský poloostrov a dějiny by se asi po určitou dobu vyvíjely jinak.

Tip na výlet

Líbilo se mi se ženou a dcerami v Londýně, v Imperial War Museum. Prohlídka připadla zajímavá i mým děvčatům, tak si myslím, že expozice může zaujmout i laika, který se o válku moc nezajímá.

Šťastnou cestu!



Tichou poštou – je tato informace pravda či lež?

Mám střední zdravotní školu s maturitou?

(Ing. Kvapil)

Pravdivou odpověď na tuto otázku naleznete v příštím čísle Expressu.

Odpověď z minulého čísla: Paní ředitelka není s paní Urbáškovou v žádném příbuzenském poměru.

V zářijovém čísle budeme zpovídat JUDr. Josefa Drábka

SPORTOVNÍ RUBRIKA

Šifra

V pátek 26.8. začala za tělocvičnou zajímavá hra. Dostali jsme rozstříhanou zprávu v jakési hatmatilce a měli jsme za úkol hledat v areálu léčebny kartičky se správnými slovy, abychom si mohli přečíst, co je ve zprávě napsáno. Pustili jsme se do hledání a za několik desítek minut už první z nás odevzdávali správné znění.

Text zněl takto:

Hněv je jako plamen, který spaluje veškeré naše sebeovládání, nutí nás k tomu, abychom mysleli, říkali a dělali věci, kterých budeme později litovat.

Jelikož se zúčastnili pouze pánové z odd. 3b, obsadili všechna místa.

Jako první složil správně zprávu p. Kouřil, druhý M.G., třetí V.U., a na pěkném čtvrtém místě se umístil p. Sochora.

Všem výhercům gratulujeme.

Vybrané akce ve městě:



HLAVNÍ NÁMĚSTÍ

* **3.9. Venkovské trhy** od 7:30

Prodej čerstvých výpěstků tuzemských pěstitelů.

* **Šternberské slavnosti**

10.9. 8 - 11 hod. **Výstava historických vozidel**

10 - 22 hod. **koncerty**, na závěr **ohňová show**

11.9. 8 - 19 hod. **Jízdy pravidelnosti historických vozidel**

17.9. 8 - 12 hod. **Ekojarmark řemeslné trhy**



HRAD ŠTERNBERK

* **10.-11.9.** **Kostýmované prohlídky**

AREÁL AUGUSTINIÁNSKÉHO KLÁŠTERA

* **10.9. Identita** v 16:00, umělecký mix tanečních škol a skupin

* **12.9. Písně o lásce, tanci a smrti** v 19:00

KINO OKO



* **PIRÁTI Z KARIBIKU: Na vlnách podivna** 7.9., 19:30 hod., 75,- Kč

* **ZAJÍČEK HOP** 21.9., 17:30 hod., 70,-Kč

* **TVŮJ SNOUBENEC MŮJ MILENEC** 21.9., 19:30 hod., 70,-Kč

* **KUNG FU PANDA 2** 28.9., 17:30 hod., 70,-

* **PRINC A PRUŽAS** 28.9., 19:30 hod., 75,-

MĚSTSKÝ KLUB

* **18.9. Nedělní odpoledne s dechovkou** od 15:00hod., Vstupné 40,-Kč

* **24.9. Recitál Lucie Bílé** od 19:00 hod., Vstupné 400,- až 790,-Kč

CHRÁM ZVĚSTOVÁNÍ PANNY MARIE

* **9.9. Koncert Jaroslava Svěčeného** od 19:00 Vstupné 220,-/270,- Kč

Skladby pro housle a varhany

* **27.9. Varhanní koncert** od 19:00 Vstupné 120,- Kč

Preludia a fugy českých a německých barokních mistrů

zamyšleníčko: **O vráně a červených kachnách**

Bylo to již dávno, co žila ve velkém městě Varánásí vrána, která se živila sběrem odpadků, požíváním mršin a krádežemi jídla, které lidé nechávali na okenních římsách svých domů. Byl to prohnaný pták, věčně nespokojený s tím, co měl. Jednoho dne se vrána rozhodla, že by ráda změnila svůj jídelníček, a tak vyletěla podél řeky Gangy, aby se podívala, zda na jejím břehu nenajde nějaké mrtvé ryby. Jak tak pátrala, všimla si dvou nádherných červených kachen, které plavaly v řece. Pomyslela si: „Jaké mají ty kachny nádhernou červenou barvu. Říkám si, co asi jedí, že jsou tak krásně zbarvené? Zjistím to a budu to taky jíst, a pak se moje barva změní z téhle ošuntělé šedivé a černé v bohatou rezavočervenou.“ Slétla dolů, přistála na břehu blízko kachen a řekla: „Moji nejdražší přátelé, mohu se vás zeptat, jaký druh ryb či masa jíte, že po nich má vaše peří tak nádhernou barvu?“ Kachny se podívaly na vránu se skeptickým pohledem v očích, protože dobře znaly pověst takových ptáků. „Paní vráno,“ odpověděl kačer. „My nejíme žádné ryby ani maso. Jíst maso jiných bytostí se přičí samotné naší povaze. Přejeme si klid a štěstí pro všechny. Živíme se pouze rostlinami ze dna řeky. To je pro nás dostatečná výživa.“ „Tak to určitě není,“ namítla vrána. „Z rostlin přece nemůže mít vaše peří tak nádhernou barvu. Musí existovat nějaká jiná potrava, kterou se živíte, jenže mi to nechcete říct. Já jím různé druhy masa a cokoli jiného, co kde najdu, a přitom mé tělo zdobí jen tahle jednotvárná šed’.“ „Vráno,“ řekla kachní samička, „my opravdu jíme jen rostliny. Krása není podmíněna pouze tím, co jíš, ale také tím, co děláš. Jsi tvor, který krade a požívá maso jiných živých bytostí, a tak nemůžeš očekávat, že budeš krásná. Změň svůj způsob života. Žij tak, že budeš konat dobro pro druhé, a rázem zkrásníš.“ Vrána obdařila kachny pohrdavým pohledem a odsekla: „Pokud je to takhle, tak o váš krásný vzhled nestojím. Dávám přednost svým vlastním způsobům.“ A s pronikavým výkřikem „Krá! Krá! Krá!“ odletěla, aby pokračovala ve svém pátrání po mrtvých rybách.



Z knihy: Budhistické příběhy zvířecí moudrosti


!!! ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ O CENY !!!

Výsledky z červencového kola:

1. zornička, oční oblouk, krajky deštníku, nehet na noze velké žáby, prst na pravé ruce malé žáby
2. 40 (přičítala se pvočísla)
3. odpadkový koš

Vylosovaným výhercem je: D.J.

Výsledky zářijového kola budou uveřejněny v říjnu.

Opět jsou pro vás nachystány tři úkoly pro cvičení hlavy, tak neváhejte a dejte se do toho. K zařazení do slosování stačí vyluštit alespoň jeden. Výsledky prosím do 27.9. buď na vrátnici  s heslem „soutěž“ nebo přes Meditel na adresu **kareb** nebo osobně v čajovně. Vylosovaný výherce nebo výherkyně získá odměnu.

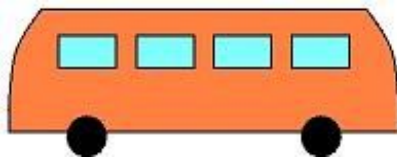
Nové úkoly na září jsou tyto :

První: Hlavalam

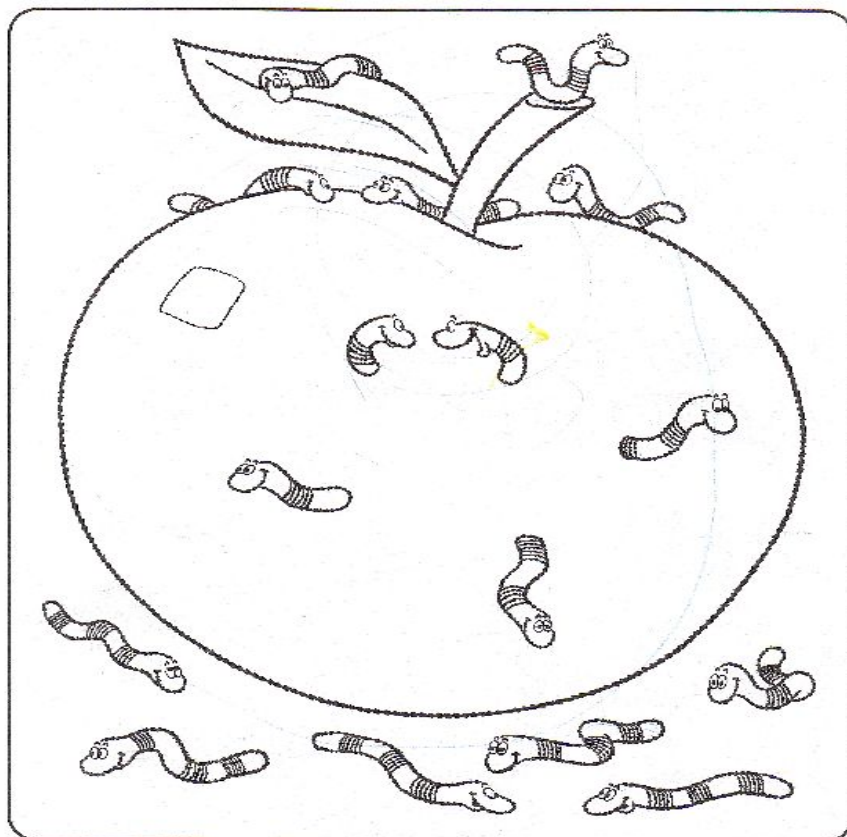
Stojíte u tří vypínačů. Víte, že patří ke třem žárovkám, které jsou v místnosti, kam vede dlouhá klikatá chodba - to znamená, že ze svého místa nemůžete vidět, zda některá svítí, nebo ne. Všechny tři vypínače jsou nyní v poloze vypnuto. Vypínače můžete zapínat a vypínat, jak chcete, pak jen jednou projít chodbou a vejít do místnosti. Tam musíte říct, který vypínač je od které žárovky.
Jak to uděláte?

Druhý: Na kterou stranu jede autobus?

← ? →



Třetí: Kolik zvířátek je na obrázku?



Přeji jasnou mysl při louskání hádanek.

srpnové jazykolámání:

(řekněte si nahlas 3x za sebou, pokud možno rychle)

Cinky linky konvalinky.

Pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek.

Mezi domama má má máma malou zahrádku



Výšlap k Těšíkovské kyselce

11.8.2011

Ve čtvrtek 11. srpna jsme se sešli u brány léčebny, abychom se společně vydali do blízkých lesů k prameni minerální vody zvané Těšíkovská kyselka. Sešlo se nás celkem 15, i když někteří s menším zpožděním, a záhy jsme se vydali na cestu.

Nejnáročnější byl výstup lesní cestou na tankodrom. Potom jsme jen lesem a přes pole sešli do Bělkovického údolí a tam už byla asfaltová cesta bez stoupání. Cestou jsme sbírali houby, ochutnávali, jestli jsou už zralé ostružiny, a testovali sladkost mladé kukuřice.

Než jsme došli ke kyselce, tak jsme si na osadě Modré skály opekli špekáčky a odpočali si. Voda byla jako vždy chladivě osvěžující.

Restaurace Za bukem u kyselky byla opět zavřená, takže jsme si na čerstvě pořezaných kládách počkali na autobus, který nás odvezl do Šternberka.



Příspěvky do Expressu

Rádi uvítáme náměty a nápady do časopisu od vás - od čtenářů. Můžeme uvést vaše příspěvky (příběhy, poezii, reportáže z akcí v léčebně). Příspěvky můžete odevzdávat v čajovně, režimovým sestřám na oddělení nebo na vrátnici s nadpisem Léčebenský Express.



„Kouzelný klíč“

PODZIM

Ráda bych psala o podzimu
- o barvách, jež naplňují duši teplem
- o listí tančícím na jeho pódiu
- o klidu, o němž vypráví déšť šeptem
- o toulkách provázených větrem ...
Nítru mému však vládne zima.
Duši temnota pevně objímá.
Myšlenky nemají odpočinku.
Ach, osude, co jsi mi to dal do vínku?!
Věčné bloudění nehostinným krajem normálnosti
co bere sny bláznům ...
Já však toužím po létání mezi padajícím listím
- vysoko, vysoko k oblakům.
Tak ráda bych psala o podzimu.



JEN TAK

Přemýšlím, zda se už konečně v životě poučím . . .
Říkám si stále dokola, že se mi vše snad jen zdá . . .
Dívám se zpět na veškeré dění za posledních pár let života
a musím tedy říct, že se mi to asi fakticky jen zdá . . .
Tak jak se poučit ze snu?
Lze to vůbec?
Tak trochu si připadám, jako bych tady na zemi byla jen na návštěvě . . .
Možná vážně začnu věřit, že je ve mě kus anděla,
který je tu pouze na malý skok,
na krátký víkend, na cestovní pas . . .
Možná se mýlím, snad mi to dojde léty . . .
Mám na to jenom chvíli, dojít od startu k cíli . . .
Prosím, pokud možno, už jen s malou obtížností . . .
A slibuji, že už se vážně polepším . . .
Nebudu si volit ty jednodušší cesty, i když to bude náročné . . .

PRANOSTIKY NA ZÁŘÍ

- 1.9. Svatý Jiljí své počasí drží.
- 2.9. Na svatého Štěpána krále je už zima namále.
- 8.9. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potrvá čtyři neděle.
- 10.9. Neprší-li o Mikuláši, bude suchý podzim.
- 14.9. Po svatém Kříži podzim se blíží.
- 15.9. Od Panny Marie Sedmibolestné teplota rychle poklesne.
- 16.9. Na Ludmily světice obouvej střevíce.
- 20.9. Slunce jasné v den svaté Zuzany kyselost z hroznů vyhání.
- 21.9. Po svatém Matouši čepici na uši.
- 22.9. Je-li jasno na den svatého Mauricia, bude v zimě mnoho větrů.
Na svatého Mořice nesej pšenice - bude samá metelice.
- 26.9. Na svatého Cypriána chladno bývá často zrána.
- 27.9. Na Kosmu a Damiána studeno bývá zrána.
- 28.9. Kolem svatého Václava nové léto nastává.
Na svatého Václava každá plaňka dozrává..
Svatý Václav v slunci září, sklizeň řípy se vydaří.
- 29.9. Svatý Michal všechno z polí spíchal.
- 30.9. Svatý Jeroným bez dřeva zatopil.
Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima.

Září, na léto jde stáří.

Teplé září - říjen se mračí.

Podzim na stakaté kobyle jezdí.

Na dešti v září rolníků moc záleží.

Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.

Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.

Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.

V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.

Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.

Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.



Bylinky a koření

Bobkový list neboli **Vavřín pravý** či **vznešený**

Vavřín pravý je rostlina, ze které sbíráme listy, jimž se říká Bobkový list.

Symbolika této rostliny pochází z antického Řecka. Legenda vypráví o neopětované lásce Apollóna k nymfě Dafné. Ta se na útěku před Apollónem raději proměnila v keř a Apollón pak nosil na hlavě věnec z tohoto keře na znamení smutku. Pro Římany byl vavřín symbolem moudrosti a slávy, vyvřínovými věnci korunovali vítěze a hrdiny. Ve středověku dostávali na hlavu věnce se zralými plody absolventi univerzit. V alžbětinské Anglii se na podlahy obydlí významných osob sypaly vavřínové listy.

V Římě se vavřín také považoval za očišťující bylinu a věřilo se, že má schopnost zabránit nemoci.

Bobkový list jako léčivka podporuje chuť k jídlu a trávení, snižuje hladinu cukru v krvi a odbourává z těla odpadní látky. Čaj ze dvou lístků vavřínu má detoxikační a antiepileptické účinky. Čerstvé listy vavřínu se mohou přidat do koupele, která má ulevit od bolesti končetin. Čerstvé koření má prokrvující a dezinfekční účinek. Předávkování je vysoce nebezpečné!!! Častěji však bobkový list používáme v kuchyni. Hodí se především do vařených jídel. Listy se používají celé nebo jen lehce nalámané. Hořkost bobkového listu se báječně doplňuje s kyselými potravinami, skvěle s ním dochutíme i pokrmy z brambor a veškeré luštěniny.

Není dobré skladovat doma listy déle než 1 rok. Objevují-li se na listech skvrny, nejsou kvalitní.

Podle **lidových pověr** je vavřín stromem ochrany, který zahání jak čary a kouzla, tak i blesk, protože ten do vavřínu nikdy neuhodí. Svazky listů se kdysi věšely kolem domu, aby zabránily strašidlům provádět různé zlomyslnosti. Listy z vavřínu prý přinášejí příjemné sny.

Vtípek:

“Pane řediteli, pust’te mě domů, už jsem na psychiatrii deset let, kvak.”

“Ale nebud’te tak netrpělivý, vezměte si příklad ze mě. Už jsem tady třicet let a vůbec si nestěžuju, kvak, kvak.”

Vážení pacienti, máte možnost vyjet na historicko-poznávací zájezd pro milovníky cestování, historických a kulturních památek, divadla a pod. pořádaný Psychiatrickou léčebnou Šternberk

PRAHA

Termín: 29. 9. - 3. 10. 2011 (čtvrtek - pondělí)

Místo konání: Praha

Ubytování: Hostel Arpacay, Praha Smíchov

Programem tohoto zájezdu bude návštěva zajímavých historických a kulturních památek v Praze, představení Divotvorný hrnec, ZOO a jiné. Program bude uskutečňován po skupinách dle fyzických možností pacientů.

Celková **cena** zájezdu je **1760,-Kč**

Celou částku odevzdejte staničním sestřám na oddělení.

V ceně je ubytování a vstupenky.

Příspěvek léčebny bude použit na dopravu a stravu.

Pacienti dostanou z jídelny svačiny a pití.

Co s sebou:

Batůžek, pohodlné i společenské oblečení, oblečení na spaní, hygienické potřeby, pláštěnku, pevnou obuv, pokrývku hlavy (+sluneční brýle), přezůvky, psací potřeby, láhev na vodu, kapesné, OP, léky, kartičku pojištění, dobrou náladu.

Doprava: společně vlakem

Odchod: ve čtvrtek 29.9.2011 v 8:20 od brány

Návrat: v pondělí 30.9.2011 odpoledne

Počet míst je omezen

Bližší **informace** podá Kateřina Řebíčková kl.224

Redakce: Kulturní terapie; náklad: 75 výtisků; kresby: návštěvníci čajovny.