



## Základní informace

- Délka pobytu: 28 dní
- Poplatky : 160 Kč/den = 4 480 Kč za pobyt se platí na začátku pobytu
- Parkování: Je možné **zdarma** na parkovišti pod budovou A. Dále lze parkovat i poblíž budovy B, jen tvrdí, že je to za **poplatek 15 Kč/den** - dvakrát jsem tady parkovala přes noc bez poplatku a zatím klid
- Možnost **rezervace** termínu za poplatek 3 000 Kč
- Během pobytu se může doprovod střídat

## Ubytování

- Pokoje jsou samostatné pro jednu rodinu - rodič + dítě
- Na pokoji jsou 2 postele (většina maminek si je spojí), 2 stolečky, lednička, skříň, koupelna (my máme sprchový kout, umyvadlo a WC)
- Na patře máme jednu hrací místnost pro děti, prádelnu (místnost s pračkami a sušáky) a kuchyňku s varnou konvicí a mikrovlnkou
- Každý má k dispozici ručníky, které mění dle potřeby



## První den

- Při příchodu se registrujete na recepci - předáte formulář se souhlasem o poskytování informací
  - Poté se vás zavolá sestra - sepíše s vámi základní údaje, předá další formuláře k vyplnění a žádost pro časování procedur
  - Doktorka neměla čas, proto jsme šly na recepci zaplatit poplatky za pobyt (4.480 Kč) a dostaly jsme čipovou kartu pro vstup do pokoje - lze si zakoupit obal se šňůrkou nebo to lze vložit pod obal telefonu
  - Šly jsme se podívat na pokoj
- 
- Následně nás zavolá přes pevnou linku na pokoji sestra, ať jdeme k paní doktorce - té jsem předala kopie posledních lékařských zpráv (je třeba si je přivést, měla jsem i z porodnice a bylo to fajn). Poté dceru paní doktorka vyšetřila, sestra vystavila neschopenku (vše online) a šly jsme tak akorát na oběd
  - Během školního roku zde funguje škola a školka. Do školky jsme si zašly po obědě a po vyplnění formuláře byla přijatá - školka funguje pracovní dny (10:00 - 11:35 a 12:20 - 14:30). Lze libovolně vyzvedávat kvůli procedurám



## Co si nabalit s sebou

- Oblečení a obuv
  - Drogerii
  - Misku na jídlo - večeře jsou brzy, je možné si vzít jídlo na pokoj - dětské porce jsou skoro stejně velké, jak pro dospělé
  - Čaj / káva, mléko
  - Prací prášek
  - Pro mladší děti hračky do vody - do koupelí
  - Plavky
  - Láhev na pití pro dítě (do školky a mezi cvičením)
- 
- Maminky, které pijí kávu, tak termohrnek, ať si ji mohou vzít k čekání na dítě
  - Knížku pro maminku
  - Tablet / telefon s pohádkami pro mladší děti (u některých cvičení jsou potřeba)
  - Kolo / odrážedlo - dle dítěte
  - Pokud máte druhé malé dítě jako doprovod, tak se hodí kočárek
  - Fén dle potřeby



## Procedury

- Procedury při vstupní prohlídce nastaví lékař
  - Jsou přizpůsobené potřebám dítěte
  - Během vizit je možné to po konzultaci s ošetřující lékařkou měnit
  - Mezi možné procedury patří
    - rehabilitace individuální
    - koupele (jodobromová, bylinková, olejová, perlička,..)
    - masáže
    - jodobromové obklady
    - canisterapie
- 
- tělocvična (motomed, rotoped, pás, senzomotorický koberec)
  - bazén
  - rozumová výchova (u menších dětí - školka)
  - ergoterapie
  - optomusic
  - solná místnost (inhalování v místnosti, kde se vytváří solná pára)
  - snoezelen
  - a další

## Tipy na trávení volného času



- Okolí lázní nabízí různá vyžití
- Během školního roku funguje školka a škola
- Lázně pořádají různé programy a aktivity v odpoledním čase před večeri (tvořivé dílny, přednášky, klauni, kouzelníci a různé další aktivity)
- V pavilonu A je bazén, který lze za poplatek navštívit
- V přilehlém lese je stezka s aktivitami pro děti (houpačky, vyhlídky, bosý chodníček)
- 

- 2 km od areálu se nachází Hostinec u Buroně - Mexiko, kde dělají výborné nakládané tvarůžky a disponují malým hřištěm pro děti
- V Klímkovicích je nová kavárna s hernou Skrýš
- Letní koupaliště, kde bývá málo lidí
- V dojezdové vzdálenosti je zábavní park Skalka, letní přírodní koupaliště Vřesina, nákupní středisko Avion Shopping park



## Aktivity v Ostravě

- Nová radnice Ostrava - možnost vyjet nahoru a podívat se na panorama města
  - Dolní oblast Vítkovice - malý a velký svět techniky, dětská herna pro mladší děti, Bolt tower (vyhlídková věž s kavárnou, kde je potřeba rezervovat termín)
  - ZOO Ostrava
  - Lanek Petřkovice - důlní muzeum, hezká procházka, u občerstvení velké pískoviště a volně přístupné důlní stroje, po kterých děti lezou
- 
- Herny - Dětský ráj v Komenského sadech, Žirafa a JoJo park v Avion Shopping parku, Funpark Divočina v Nové Karolíně, Dětský svět v Dolní oblasti Vítkovice
  - Dinopark Ostrava u Orlové
  - Zábavní park s minizoo Skalka (v zimě možnost lyžování)
  - Rekreační areál Štěrkovna u Hlučína
  - Dětský ranč Hlučín