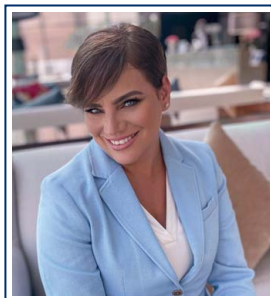


VÁŽENÍ LÁZEŇŠTÍ HOSTÉ,



s jarními paprsky slunce přichází do našich lázní nová energie a optimismus. Jsme velmi potěšeni, že jste si pro zlepšení svého zdraví a relaxaci vybrali právě naše lázně. Denně se snažíme poskytovat tu nejlepší péči z řad našich odborníků a dbáme na kvalitu všech našich služeb. S jarem plánujeme větší i drobné změny, proto bychom vás rádi požádali o vyplnění dotazníku spokojenosti klienta. Vaše zpětná vazba je pro nás velmi důležitá a pomáhá nám neustále se zlepšovat.

Přejeme vám příjemné jarní dny v našich lázních plných svěžesti a relaxace. S lázeňským pozdravem,

Ing. Pavlína Filipi
generální ředitelka

Představujeme Vám NÁŠ TÝM

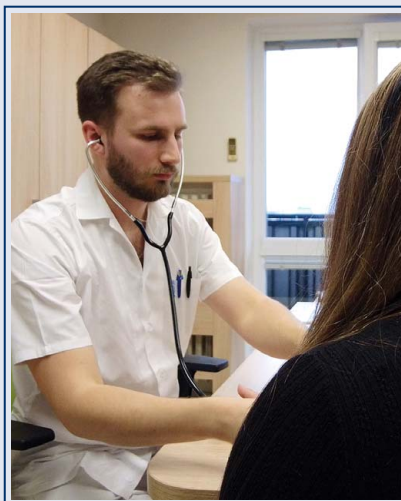
Aby lázně mohly fungovat, musí do sebe zapadnout celá řada věcí. Je to jako s mozaikou. Kompletní je jen tehdy, pokud do ní zapadne i poslední kámen. A u nás v lázních, je jedním ze stavebních kamenů této pomyslné mozaiky i náš personál. Jsme na něj pyšní. Rozhodli jsme se proto, že Vám v pravidelném seriálu postupně představíme některé z našich zaměstnanců.



Stanislav Kučera
zdravotní sestra

V lázních pracuje již 6 let. Volba střední zdravotnické školy a povolání zdravotní sestry bylo pro Standu logickou volbou. Již od mládí chtěl pomáhat lidem. “Je to práce, která mě naplňuje. Jsem moc rád, když vidím naše pacienty odjíždět spo-

kojené a vděčné za pomoc, která se jim od nás dostala”, říká Stanislav. Potkat se můžete například při příjmu nebo vizitách u našich lázeňských lékařů.



PRODEJNÍ GALERIE



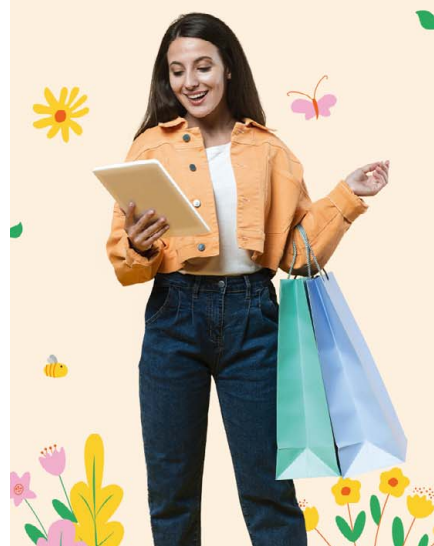
Budova A, 2. patro

SORTIMENT

- ▶ **TEXTIL**
dámský, pánský, dětský
- ▶ **KOŽENÁ GALANTERIE**
kabelky, peněženky, batohy, opasky a jiné zboží
- ▶ **DROGERIE**
- ▶ **HRAČKY**
- ▶ **SUVENÝRY**
- ▶ **BIŽUTERIE**
- ▶ **ELEKTRO**
- ▶ **HOBBY...**

PRODEJNÍ DOBA

PONDĚLÍ – PÁTEK 7:30 – 13:30
SOBOTA 7:30 – 13:00



JAK AKTIVNE BRÁNIT ROZVOJI OSTEOPORÓZY?

Osteoporóza – onemocnění charakterizované řidnutím kostní tkáně. Cílem léčby je návrat do aktivního života a hlavně prevence dalších zlomenin. Podívejte se s námi, jak se můžete aktivně bránit rozvoji osteoporózy! V našich lázních můžete k boji s touto diagnózou využít skupinového cvičení v bazénu, individuálního tělocviku, elektroléčby či masáže, a to nejen jako pacient komplexní lázeňské péče, ale také jako ambulantní pacient či samoplátce.



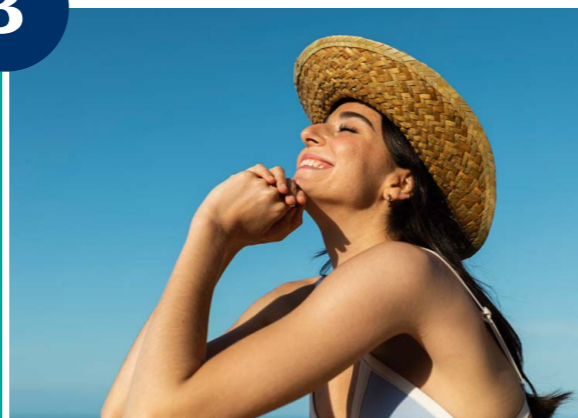
1



AKTIVNÍ POHYB

Pravidelné cvičení a protahování, každodenní chůze alespoň 30 minut.

3



VÁPŇÍK, VITAMÍN D

Vápník a vitamín D ze stravy a slunce nebo jako doplněk stravy.

2



ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA

Zdravý životní styl, pestrý jídelníček, stop kouření a požívání nadměrnému alkoholu.

4



HORMONÁLNÍ SUBSTITUCE

Hormonální substituční terapie zejména pro ženy v klimakteriu.

SUDOKU

Tuto hru vymyslel Howard Garns v roce 1979 a publikoval ji v pod názvem „Number Place“. Své velké obliby se dočkala v Japonsku, odkud se později vrátila zpět pod názvem „Sudoku“.

Cílem hry v základní podobě je doplnit chybějící cifry 1 až 9 v zadané, zčásti vyplněné čtvercové tabulce s 9 × 9 poli. V tabulce jsou zvýrazněny příčky vymezující 9 čtverců (3 × 3).

K předem vyplněným číslicím je třeba doplnit další číslice tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti dílčích čtverců jsou použity vždy všechny číslice jedna až devět, každá právě jednou.

		3		2	5			
9		8				7	6	
				7		3		4
1								
	8	4		5		1	7	
								9
5		9		3				
	1	6				2		3
			8	4		6		

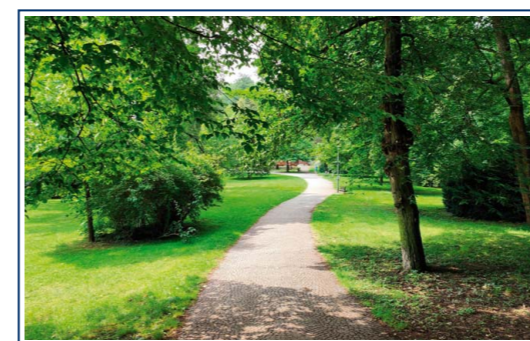
TIP NA VÝLET

Zámek Fryštát



Empírový zámek Fryštát v Karviné, významné šlechtické sídlo hrabat rodu Larisch-Mönich, byl restaurován a poprvé pro veřejnost otevřen v roce 1997. Jeho současná podoba vznikla přestavbou zbarokizovaného renesančního zámku na přelomu 18. a 19. století. Zámek Fryštát se dochoval jako jediný z původních čtyř šlechtických sídel na území města.

Park Boženy Němcové



Původní zámecký park, nyní park Boženy Němcové, byl založen r. 1804 v anglickém slohu po empírové přestavbě zámku Fryštát. Park se rozprostírá na ploše 51 ha a nabízí nespočet cestiček, které návštěvníky zavedou do různých koutů parku. Park lze projet také po in-line stezce na kolečkových bruslích.



SLEVA 15 % NA DOKUPOVANÉ PROCEDURY

Sleva se vztahuje pro klienty na pobytu delším než 8 dní/7 nocí.

Nevztahuje se na akční nebo již zlevněné procedury.

SLEDUJTE NÁS I NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



www.facebook.com/laznedarkov
www.facebook.com/groups/laznedarkovskupina
www.instagram.com/laznedarkov.cz

NA NAŠI WEBOVÉ STRÁNCE

www.laznedarkov.cz

NEBO OBJEDNÁVEJTE A NAKUPUJTE V NAŠEM E-SHOPU

eshop.laznedarkov.cz

KULTURA V LÁZNÍCH DARKOV

KAVÁRNA

Rehabilitační sanatorium, budova B, 2. patro

Každé úterý · 18:30 – 21:00 hod.

Taneční večer – k poslechu a tanci hraje kapela UFO

Vstupné: klienti lázní 50,- Kč, návštěvy 100,- Kč

Každou neděli · 18:30 – 21:00 hod.

Taneční večer – k poslechu a tanci hraje kapela Pasz/Chytil

Vstupné: klienti lázní 50,- Kč, návštěvy 100,- Kč

FONTÁNA

Rehabilitační sanatorium, budova D, u bazénu, 2. patro

Každý čtvrtek · 15:30 – 16:30 hod.

Posezení u klavíru – doprovod na klavír paní Marie Kwiczalová

Vstupné: zdarma

SPOLEČENSKÝ SÁL

Rehabilitační sanatorium, budova A, 2. patro

Každou sobotu · 16:00 hod.

Bohoslužba, Římskokatolická farnost

Každou neděli · 10:00 hod.

Bohoslužba křesťanská

4. 4. 2024 · 18:30 hod.

Večerní harmonika

Hraje klientka lázní paní Ludmila Balíková

Vstupné: dobrovolné

8. 4. 2024 · 18:30 hod.

Lidová hudba Rozmarýn

Vstupné: 50 Kč

10. 4. a 25. 4. 2024 · 8:00 – 14:00

Prodejní akce vonné keramiky

11. 4. a 25. 4. 2024 · 8:00 – 14:00 hod.

Prodejní akce firmy Berfini

Prodej bytové a pleťové kosmetiky

12. 4. 2024 · 14:00 hod.

Beseda „Co se zpívalo v hornických koloniích“

Vystupuje Dr. Ing. Milan Bystroň a mužský pěvecký sbor v uniformách
Vstupné: zdarma

22. 4. 2024 · 18:30 hod.

Travesti show „Divoké Kočky“

Vstupné: 150 Kč (předprodej na recepci B)

29. 4. 2024 · 18:30 hod.

Nejznámější operetní a muzikálové hity (koncert)

prodej bytové a pleťové kosmetiky
Vstupné: 70 Kč

Změna programu vyhrazena.



Lázně Darkov, a. s. · Čsl. armády 2954/2, 733 12 Karviná-Hranice · IČ: 619 749 35, DIČ: CZ 619 749 35
tel: +420 596 372 210, +420 596 372 211 · e-mail: info@darkov.cz · www.laznedarkov.cz

KULTURA V KARVINĚ

2. 4. – 30. 4. 2024 · 8:00 – 18:00 hod.

Výstava: Vladislav Oslizlok

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Mizerov

2. 4. – 30. 4. 2024 · 9:00 – 18:00 hod.

Výstava: Władysław Cmiel – Wystawa wspomnieniowa

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Fryštát

2. 4. – 30. 4. 2024 · 8:00 – 18:00 hod.

Vodácká výstava

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Mizerov

4. 4. – 20. 6. 2024 · 14:20 – 16:20 hod.

Kurz: Relax jóga pro zdravou páteř

Městský dům kultury

4. 4. 2024 · 17:00 – 18:00 hod.

Besedy a přednášky: Kamila Hladká a její Lidi od kolotoče

Literární salón – Andělská literárka, Karviná - Mizerov

6. 4. 2024 · 17:00 – 19:00 hod.

Koncert: Prodankou to začalo...

Velký sál MěDK

8. 4. 2024 · 16:00 – 17:30 hod.

Setkání u knihy

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Mizerov

9. 4. 2024 · 17:00 – 18:30 hod.

Besedy a přednášky: Turkish night - The Light of The East (Turecká noc - Světlo východu)

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Fryštát

9. 4. 2024 · 18:00 – 20:00 hod.

Besedy a přednášky: Na kole a s padákem přes Střední Ameriku

Malý sál MěDK

11. 4. 2024 · 17:45 – 18:45 hod.

Sport: 1. Běh pro zdraví

Areál Loděnice v parku Boženy Němcové, Karviná - Fryštát

22. 4. 2024 · 17:00 – 18:30 hod.

Beseda se spisovatelkou Alenou Mornštajnovou

Literární salón – Andělská literárka, Karviná - Mizerov

23. 4. 2024 · 18:00 – 20:00 hod.

Besedy a přednášky: Pěšky přes ostrovy Lanzarote a Fuerteventura

Malý sál MěDK

25. 4. 2024 · 15:30 – 17:00 hod.

Tvořivé setkání pro hravé dospěléky

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Mizerov

25. 4. 2024 · 17:00 – 19:00 hod.

Koncert: Duo Pionkasovi

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Fryštát

26. 4. 2024 · 16:30 – 17:30 hod.

"Pouzij Mozek" Kvíz 18+

Regionální knihovna, pobočka Karviná - Fryštát

26. 4., 27. 4. 2024 · 19:00 – 21:00 hod.

Oldies party aneb jak to v MěDK začalo

Obecní dům Družba, Karviná-Fryštát

29. 4. 2024 · 19:00 – 21:00 hod.

Divadlo: Za dveřmi kanceláří

Velký sál MěDK

Seznam neobsahuje všechny akce a události.
Kompletní program a více informací:
www.karvinainfo.cz a www.kinokarvina.cz