LÁZEŇSKÉ NOVINY

REHABILITAČNÍ SANATORIUM · HISTORICKÉ LÁZNĚ DARKOV LISTOPAD 2026

Vážení hosté, milí čtenáři,



listopad je měsícem, kdy se příroda pomalu ukládá k zimnímu odpočinku. Dny se krátí, rána bývají chladnější a podzimní atmosféra nás stále více láká do tepla a pohodlí. Je to období, které nám připomíná, jak důležité je najít si v každodenním shonu chvíli pro sebe, dopřát tělu potřebnou regeneraci a pečovat o své zdraví.

V Lázních Darkov věříme, že péče o zdraví není jen otázkou léčebných procedur, ale také celkové pohody, dobré nálady a příjemně stráveného času. Proto se snažíme, aby váš pobyt nebyl pouze cestou ke zlepšení zdravotního stavu, ale také příležitostí k odpočinku, novým zážitkům a milým setkáním.

Ani v listopadu u nás nebude nouze o zajímavé chvíle. Připravili jsme pro vás pestrý kulturní program plný hudby, přednášek a společenských setkání, které vám mohou zpříjemnit podzimní dny. Věřím, že si každý z vás najde něco, co ho potěší, pobaví nebo obohatí o nové poznatky.

Velmi si vážíme důvěry, se kterou se na nás obracíte. Každý den je pro nás příležitostí ukázat, že odborná péče, lidský přístup a příjemné prostředí patří neodmyslitelně k sobě. Naším přáním je, abyste se u nás cítili vítáni, v dobrých rukou a odjížděli nejen s lepším zdravím, ale také s pocitem, že čas strávený v Lázních Darkov měl skutečný smysl.

Přeji vám krásné listopadové dny, mnoho příjemných zážitků, pevné zdraví a dostatek energie do nadcházejícího zimního období. Ať je pro vás pobyt v našich lázních časem, na který budete rádi vzpomínat.

Pavlína Filipi
generální ředitelka



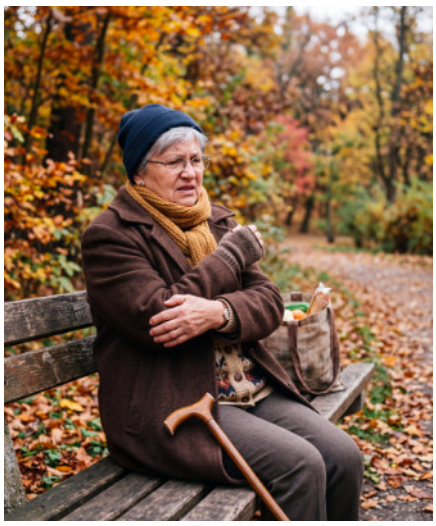
ANKETA

Vážení hosté, rádi bychom vám poskytli ty nejlepší služby a zážitky během vašeho pobytu v lázních Darkov. Proto bychom rádi vyslyšeli váš názor na možné nové aktivity a kulturní programy, které bychom mohli zařadit do naší nabídky.

Máte zájem o lázeňský kvíz, kino v kavárně nebo jiné kulturní akce? Dejte nám vědět, co by vás nejvíce potěšilo a co byste rádi v našich lázních zažili.

Prosíme vás, abyste svůj názor napsali níže, vystřihli a vhodili jej do anketní schránky nebo nám svoje tipy napište na info@darkov.cz. Vaše zpětná vazba je pro nás velmi cenná a pomůže nám dále zlepšovat naše služby.

Proč nás na podzim více bolí klouby?



S příchodem chladnějšího počasí si mnoho lidí začíná stěžovat na bolesti kolen, zad, ramen nebo jiných kloubů. Možná jste si také někdy všimli, že právě na podzim bývají vaše klouby ztuhlejší a pohyb méně příjemný. Může za to skutečně počasí?

Podle některých výzkumů mohou změny teploty, vlhkosti a atmosférického tlaku souviset s intenzitou bolesti kloubů. Vědecké výsledky však nejsou jednoznačné a každý člověk může změny počasí vnímat jinak. Svou roli může sehrávat také nižší pohybová aktivita, která je pro podzimní a zimní období typická.

Pokračování na straně 2 ►



Taneční večery v kavárně

na 2. patře budovy B

Každé úterý a neděli od 18:00 do 21:00

Pohyb je důležitý i v chladných dnech

Když nás něco bolí, přirozeně máme tendenci pohyb omezovat. Dlouhodobý nedostatek pohybu však může přispívat k oslabení svalů a větší ztuhlosti kloubů. Pravidelná chůze, šetrné protahování nebo vhodně zvolené rehabilitační cvičení pomáhají udržovat pohyblivost a podporují správnou funkci pohybového aparátu.

Co může vašim kloubům pomoci?

- Dopřejte si každý den přiměřený pohyb, například krátkou procházku
- Před cvičením se lehce rozhýbejte a nepřetěžujte bolestivé klouby
- V chladném počasí se vhodně oblékejte a udržujte tělo v teple
- Nezapomínejte na dostatečný odpočinek a kvalitní spánek.
- Při dlouhodobých obtížích se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem.

Jak může pomoci lázeňská péče?

V Lázních Darkov se zaměřujeme na komplexní péči o pohybový aparát. Vhodně sestavená rehabilitace, individuální cvičení a vybrané fyzikální procedury mohou pomoci zmírnit obtíže, zlepšit pohyblivost a podpořit návrat k běžným každodenním činnostem.





Pamatujte, že pravidelný a přiměřený pohyb je jedním z nejdůležitějších kroků, které můžete pro své klouby udělat. A to nejen na podzim, ale po celý rok.

Pečujte o své klouby včas. I malé každodenní návyky mohou mít velký význam pro vaše zdraví.

Lázně DARKOV

PROCEDURA MĚSÍCE LISTOPAD

Teplý rašelinový zábal



S příchodem chladnějších listopadových dnů naše tělo ocení příjemné teplo a chvíle zaslouženého odpočinku. Právě proto jsme jako listopadovou proceduru měsíce vybrali teplý rašelinový zábal, který patří mezi tradiční procedury využívající blahodárné účinky přírodních zdrojů.

Rašelina má výbornou schopnost udržovat a postupně předávat teplo, díky čemuž dochází k prohřátí ošetřované oblasti, zlepšení místního prokrvení a uvolnění svalového napětí. Teplý rašelinový zábal tak může přispět ke zmírnění pocitu ztuhlosti, úlevě od bolestí svalů a kloubů a celkové regeneraci organismu.

Během procedury se zahřátý rašelinový zábal přikládá na vybranou část těla, kde příjemné teplo postupně proniká do povrchových tkání. Procedura je vhodná zejména pro osoby, které trápí svalové napětí, ztuhlost zad nebo dlouhodobé obtíže pohybového aparátu. Vhodnost aplikace však vždy závisí na aktuálním zdravotním stavu.

Rašelinový zábal představuje příjemné spojení tradiční lázeňské péče, tepla a relaxace. Dopřejte svému tělu chvíli odpočinku, uvolněte namáhané svaly a načerpejte novou energii do chladných podzimních dnů.

Dopřejte si během listopadu příjemné prohřátí a objevte účinky tradiční rašelinové procedury v Lázních Darkov.

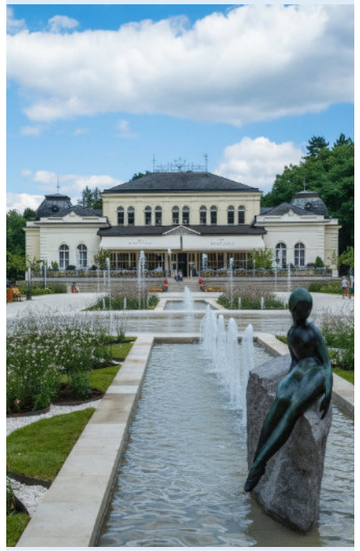
Objednejte se na Centru regenerace

596 37 3333 · komerce@darkov.cz

Provozní doba Centra regenerace:

PO, ST, SO: ..... **7.00 – 15.30** (přestávka 11.30 – 12.00)
ÚT, ČT, PÁ: ..... **7.00 – 18.00** (přestávka 11.30 – 12.00)
NE: ..... **ZAVŘENO**

Společenský dům – místo pro vaše výjimečné okamžiky



Společenský dům – místo pro vaše výjimečné okamžiky

Plánujete oslavu narozenin, svatbu, rodinné setkání nebo firemní večírek?

Nabízíme příjemné prostředí, profesionální servis a individuální přístup při přípravě vaší akce. Postaráme se o slavnostní menu, občerstvení i hladký průběh celé události, abyste si svůj den mohli naplno užít bez starostí.

Ať už chystáte komorní oslavu nebo větší společenské setkání, rádi pro vás připravíme akci na míru.

Rezervace a informace:
+420 603 299 123
gastro@darkov.cz
www.laznedarkov.cz/restaurace-spolecensky-dum

JODOBROMOVÉ PRODUKTY

Darkovským přírodním léčivým zdrojem je silně mineralizovaná hypertonická chloridosodná jodobromová minerální voda. Vznikla v období třetihor z přírodní mořské vody, vlivem času více koncentrované a obohacené o prvky dávné mořské fauny a flóry.

Naše jodobromová solanka neboli *„darkovské zlato“* je léčebným bohatstvím Lázní Darkov. Koncentrace jodu je vyšší než v přímořských oblastech.

Její příznivé léčivé účinky působí blahodárně na cévní systém,napomáhají při léčbě pohybového a nervového ústrojí a také při léčbě nemocí gynekologických a kožních.



LÉČBA JODOBROMOVOU SOLANKOU KARVINÁ 1867

Produkty z jodobromové solanky je možné zakoupit na recepci nebo objednat na eshop.laznedarkov.cz.

Sledujte nás na webu a sociálních sítích

www.facebook.com/laznedarkov

www.facebook.com/groups/laznedarkovskupina

www.instagram.com/laznedarkov.cz

www.laznedarkov.cz

eshop.laznedarkov.cz

ROYAL BEAUTY & SPA

Vstupte do světa, kde se luxusní péče o pleť spojuje s nezapomenutelným zážitkem plným relaxace.





Rehabilitační sanatorium, budova A, přízemí (za turnikety doprava)

Otevírací
Po, st: 10 – 19 hod. · Út, čt, pá: 9 – 17 hod.

Kontakty:
+420 731 346 986 · ka2@rbspa.cz
www.rbspa.cz

REZERVACE

Spojte se s námi kdykoliv – teď i přes WhatsApp!

Máte otázku k pobytu, chcete si ověřit proceduru nebo jen rychle něco zjistit? Jsme tu pro vás – nově i na **WhatsAppu**, a to **24 hodin denně, 7 dní v týdnu**. Napište nám kdykoliv, klidně z lehátka nebo z procházky parkem. Komunikace s námi teď bude ještě snazší a pohodlnější – přesně tak, jak si zasloužíte.

+420 604 367 323

Poslechněte si náš podcast „Jsme Darkov“

„Jak se zorientovat v komplexní a příspěvkové péči?“

www.laznedarkov.cz/#podcast-block

KULTURA V KARVINÉ

Kompletní program kulturních, sportovních a jiných akcí ve městě Karviná najdete na:

www.karvinainfo.cz

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.czw