

Informace pro účastníky rekondičního pobytu pro zrakově postižené v Horní Lomné

20. - 25. září 2021 (5 nocí)



**v termínu 20. – 25. září 2021 (pondělí - sobota)**

**začínáme večeří a končíme snídaní**

 **Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, zapsaný spolek,**

**Oblastní odbočka,**

**Sokolovská 617/9, 741 01 Nový Jičín**

**Odpovědná osoba pro účastníky z NJ. Bc. Martin Hyvnar**

**(tel.: 776 488 164, email:novyjicin-odbocka@sons.cz)**

**Provozní hodiny pracoviště:**

**Pondělí a středa: 8:00-12:00 a 12:30-16:30,**

**(jinak po domluvě)**

**MÍSTO POBYTU:**

 Obec **Horní Lomná** ([polsky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pol%C5%A1tina) *Łomna Górna*, [německy](https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C4%9Bm%C4%8Dina) *Ober Lomna*, alternativní místní pojmenování *Salajka*) leží v údolí říčky [Lomná](https://cs.wikipedia.org/wiki/Lomn%C3%A1_%28p%C5%99%C3%ADtok_Ol%C5%A1e%29) na jihovýchodě [okresu Frýdek-Místek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Okres_Fr%C3%BDdek-M%C3%ADstek). Má 374[]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Horn%C3%AD_Lomn%C3%A1#cite_note-cc5f4a0fa1880a901bdde77e98d3024f4d8edf08-1) obyvatel

V 19. století se po epidemii cholery začala konat procesí ke kříži u pramene na Salajce. Později zde byl postaven kostel svatého Kříže a kaple Matky Boží Lurdské. Poutní místo navštívil i Ferdinand I. Bulharský. Od roku 1995 vede nad studánkou Křížová cesta, postavená ke stému výročí kostela. V katastru obce nebo v jeho blízkosti se nachází několik národních přírodních rezervací (Mionší, Uplaz, Kyčmol, Velký Polom.

Rodinný hotel U Studánky se nachází v blízkosti studánky se zázračnou, nikdy nezamrzající a nevysychající vodou. Někdo říká, že místní voda je léčivá, někomu pak jenom chutná. V rodinném hotelu budeme ubytováni ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zázemím. Součástí hotelu je i restaurace, sauna, hydromasážní vana pro čtyři osoby, venkovní bazén (který pravděpodobně nevyužijeme☺ ) Okolí hotelu vybízí k relaxaci či procházkám po turistických trasách s různou náročností. Více informací najdete zde:  <https://www.hotelustudanky.cz/>

**CeNa pobytu:**

**Cena pobytu (pro členy SONS): 2. 500. Kč.**

**Cena pobytu pro nečleny: 3. 025 Kč. (navýšeno o DPH 21%).**

 Cena zahrnuje dopravu do místa pobytu z Nového Jičína do Horní Lomné a po stejné trase zpět. Ubytování ve dvojicích na pokojích se sociálním vybavením stravu - formou plné penze (snídaně oběd, večeře), úrazové pojištění, ubytovací poplatek, výlety a vstupné na akce (přednášky). **Účastníci mohou v rámci pobytu využití saunu a hydro masážní vanu.**

 Odevzdání přihlášky a úhradu pobytu je třeba provést **v hotovosti na** odbočce SONS, nebo **převodem na účet organizace č.** **160001782/0300** – ČSOB Třinec. Při bezhotovostní platbě do popisu příkazu uveďte heslo: ***Rekondice č.17 a jméno účastníka. Pokud budete pobyt hradit bezhotovostně, účastníky z Nového Jičína prosím o informaci na email.:*** ***novyjicin-odbocka@sons.cz******, případně o telefonické sdělení o provedení platby.*** Připomínáme, že je potřeba odevzdat řádně vyplněnou přihlášku, vč. údajů pro průvodce. U držitelů ZTP-P průkazů, je žádoucí, aby se pobytu zúčastnili s vlastním průvodcem, pokud jej budou potřebovat. Přihlášku zrakově postiženého účastníka je potřeba potvrdit lékařem. Informace k pobytu vč. přihlášky najdete také ke stažení na webu: [www.sonsnj.cz](http://www.sonsnj.cz) (v aktualitách nebo termínech akcí).

**Termín pro přihlášení je do pátku 17. září 2021**

**Program Pobytu**

**pondělí 20.9.**

12:00 Odjezd mikrobusem od Železniční stanice Nový Jičín, město (prostor parkoviště)

14:00 Příjezd do Horní Lomné

14:15 Ubytování, seznámení účastníků s organizačními záležitostmi

15:30 **Beseda s lektorkou Hanou Petrovou, "Záludnosti komunikace"**

17:00 večeře (17:30-18:30)

18:30 společenský seznamovací večer

**úterý 21.9.**

08:00 snídaně (od 8:00 do 9:00)

**09:30** **procházka blízkým okolím -** seznámení se s místem pobytu, procvičení chůze s průvodcem, zlepšení fyzické kondice

12:00 Oběd

13.30 **Návštěva Zážitkového centra URSUS**, které seznamuje návštěvníky formou zážitků s historií, přírodou, gastronomií i dalšími zajímavostmi Slezských Beskyd. *Odjezd autobusu zast. Horní Lomná, Salajka (450 m. od hotelu)*

17:45 večeře

18:45 Společný zábavný večer

**středa 22.9.**

08:00 snídaně (od 8:00 do 9:00)

**9.30-11:30 Seznámení se s novinkami v oblasti kompenzačních pomůcek, p. Jaroslav Kavan - Adaptech**

12:00 oběd

13:30- 16:00 **Zábavné soutěžní odpoledne** - procvičení sebeobsluhy a orientace, bez zrakové kontroly, zakončíme **Opékáním špekáčků**

17:00 večeře

18:30 společenský večer plný her

**čtvrtek 23.9.**

08:00 snídaně (od 8:00 do 9:00)

09:00 **Víme jak na první pomoc** interaktivní workshop, lektorka Libuše Koppová (Medica - zdravotní péče)

12:00 oběd

14:00 **Čteme všemi smysly,** workshop s Marií Miziovou

17:00 večeře

18:30 Společný večer plný zábavy

**pátek 24.8.**

08:00 snídaně (od 8:00 do 9:00)

9:30 Odjezd autobusem ze zast. Horní Lomná Salajka do Jablunkova

10:00 **Světová knihovna a Muzeum biblí - komentovaná prohlídka** (expozice mnohdy unikátních výtisků biblí a knih s křesťanskou tématikou)

11:55 Odjezd do Horní Lomné

12:30 Oběd

14:00 Soutěžní odpoledne **Ruské kuželky**

17:00 večeře

18:30 Rozlučkový společenský večer

**Sobota 25.9.**

08:00 snídaně

10:00 odjezd Mikrobusem od hotelu

 **Klíče od pokojů je třeba odevzdat do 10. hod.**

**Stravování:** snídaně formou bufetu, oběd jednotný, večeře výběrem ze dvou jídel.

**S ohledem na místní podmínky může dojít ke změnám programu.**

 **Program pobytu je zaměřen** na zlepšení fyzické a psychické kondice účastníků (fyzioterapie, nenáročné vycházky), procvičení správné a bezpečné chůze s průvodcem vč. instruktáže při rekondičních vycházkách, aktivní trávení volného času – výlety přednášky a ostatní volnočasové aktivity. **Protože se jedná o rekondici dotovanou z prostředků Ministerstva zdravotnictví a dalších finančních zdrojů, je program pro účastníky povinný.**

**Na co nezapomenout**

* **!!! UPOZORNIT VEDOUCÍHO ZÁJEZDU NA MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA !!!**

**(diabetici, kardiaci, alergici, popř. další ). Prosím, vyplňte si přiloženou ICE Kartu pro případ úrazu nebo hospitalizace v nemocnici a mějte jí u sebe. Do karty lze vepsat rozpis léků a jejich užívání, onemocnění se kterými se léčíte atd.**

* **Osobní doklady (občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, průkaz ZTP, ZTP/P )**
* **Mobilní telefon a telefonní číslo na osobu blízkou (partner, děti, …)**
* **Diabetici také malou svačinku do autobusu, alergici svůj balíček první pomoci**
* **Finanční hotovost pro vlastní potřebu**
* **Pohodlnou obuv, deštník, kdo používá trekingové hole nebo bílou hůl.**
* **Vhodné ošacení před nástrahami počasí**
* **Plavky, přezůvky, osušku, případně župan**
* **Potvrzení o bezinfekčnosti (vis výše)**
* **Ochranné pomůcky (kapesní desinfekce, respirátor)**
* **DOBROU NÁLADU**

***Doprava na pobyt***

**Žádáme účastníky, pokud se na pobyt nebo z pobytu hodláte dopravovat, jinak než společně. Uveďte toto do poznámky v přihlášce**

Odjezd **z Nového Jičína** **mikrobusem z prostoru parkoviště před budovou železniční stanice Nový Jičín ve 12.00.**

Odjezd z Horní Lomné od Hotelu U Studánky bude v 10:00 do Nového Jičína dorazíme asi ve 12:00 hodin.

***Opatření proti šíření COVID 19***

Z důvodu opatření proti šíření onemocnění podepisuje každý účastník pobytové akce čestné prohlášení, že nevykazuje klinické příznaky onemocnění covid-19 a je schopen/na prokázat jednu z následujících možností:

1. nejdéle před 72 hodinami jsem absolvoval/a test na stanovení přítomnosti antigenu viru SARS COV-2 s negativním výsledkem;
2. nejdéle před 7 dny jsem absolvoval/a RT-PCR test na přítomnost viru SARS-Cov-2 s negativním výsledkem;
3. byl/a jsem kompletně očkován/a proti onemocnění covid-19 a od poslední dávky uplynulo nejméně 14 dní;

¨

1. prodělal/a jsem onemocnění covid-19, uplynulo období povinné izolace a od pozitivního výsledku testu neuplynulo více než 180 dní.

**V případě potřeby můžeme příslušný antigenní test provést na místě, za poplatek 60 Kč. (pořizovací cena testovací sady).**

\* \*

***Informace k ochraně osobních údajů – gdPR***

U účastníků pobytu z následujících důvodů zpracováváme údaje:

* ***Jméno, příjmení, bydliště, datum narození*** – z důvodu zajištění ubytování a oprávněného zájmu v souvislosti s podmínkami a vypořádáním dotace Ministerstva zdravotnictví na akci.
* ***Email, telefon*** – pro komunikaci se zájemci a účastníky
* **Telefon na rodinného příslušníka** – informování v případě úrazu
* **Číslo a druh pojistky –** z důvoduúrazového pojištění na akci, **rodné číslo** – v případě neuzavření úrazového pojištění na akci je povinen sjednat jej pořadatel.
* **Další informace a souhlas, ke GDPR jsou součástí přihlášky**

**Na setkání s Vámi se těší organizátoři Marie Mižová a Martin Hyvnar**