

AKTÍVNY POBYT NA POSILNENIE IMUNITY SENIOROV

Pozývame Vás na krásne pokojné miesto pri priehrade na 4-dňový pobyt. Penzión bude patriť iba nám. Čaká nás bohatý program – prednáška s lekárom, konzultácie, masáže. Nenáročné prechádzky v okolí, grilovačka, pečené prasiatko, ochutnávka vína. Vedeli ste, že najlepší Modrý Portugal sa rodí vo viniciach lemujúcich doliny Suchej nad Parnou? Inšpiroval sa ním i tunajší rodák František Hečko, autor slávneho románu Červené víno. Veľa sa dozvieme o ďalších významných rodákoch v miestnej pamätnej izbe. Vedeli ste, že sošky OTO, ktoré sa odovzdávajú najlepším slovenským TV hercom a programom vyrába miestny majster? Alebo že tu bol na konci 80. rokov vyšľachtený krížením domácich (žltých) husí s 3 druhmi zahraničných kvalitný druh husí- tzv. suchovská hus? Nazrieme do dvorov miestnych gazdov a uvidíme ☺. Pozrieme si tiež rázovitú vinársku obec Dolány, kde sa dozvieme viac o európskom unikáte- mestskej veži postavenej na moste, ako aj blízke najstaršie kráľovské mesto - slovenský Malý Rím- Trnavu.



Ubytovanie je v 3-posteľových izbách s kúpeľňou a WC na 1.poschodí (13 schodov), jednoducho zariadených, bez TV. WIFI zadarmo. Televízor je v spoločných priestoroch, kde je možné hrať aj spoločenské hry

V cene 249€ je zahrnuté:

- **Ubytovanie** 3 noci
- celodenná **strava** plná penzia, všetko formou švédskych stolov, aj diétne na požiadanie. Grilovačka a pečené prasiatko. K obedu a večeri káva/čaj /pivo/víno/nealko zdarma
- **ochutnávka** Modrého Portugalu
- **doprava** – spoločná busom z Bratislavy, alebo zabezpečíme transfer zo ŽSR/AS Trnava
- **prednáška** na tému „Imunita“ a „Interakcia rôznych liekov“ a súkromné rozhovory s lekárom (najmä kardio- a endokrinológ), 1x 30min.
- **masáž**
- stretnutie s miestnym seniorským klubom
- sprievodca
- prehliadka Trnavy a Dolán
- poistenie CK proti úpadku.

(platí pre min.15 a max 30osôb. V príp. voľných miest je možné vziať vnúča so sebou. Do 15r.cena 159€)

1.deň	9,00	odchod autobusom
	10,00	Doľany, prehliadka obce, kostola, príp.mlyn
	12,00	príchod SnP
	12,30	obed
	14,00	Oboznámenie sa s programom
	14,30	ubytovanie
	15,30	prechádzka okolo priehrady
	18,00	večera – grilovačka
	20,00	Spoločenské hry, premietanie filmu
2.deň	8,00-9,00	raňajky
	9,00-13,00	Program so sprievodcom alebo masáže, poradňa s lekárom
	13,00-14,00	obed
	14,00-18,00	Program so sprievodcom alebo masáže, poradňa s lekárom
	19,00	večera
	20,00	prednáška s lekárom
3.deň	8,00-9,00	raňajky
	10,00-13,00	vychádzka po obci (pamätná izba, hľadanie suchovskej husi)
	10,00-13,00	konzultácie s lekárom (počas vychádzky)
	13,30-14,30	obed
	15,00-18,00	Voľno, program so sprievodcom
	18,30-	večera a zábava pri opekanom prasiatku so zábavou s miestnymi seniormi
4.deň	8,30-9,30	raňajky
	10,30	odchod do Trnavy
	11,00-14,00	prehliadka Trnavy s individuálnym voľnom na obed
	14,30	odchod a/alebo odvoz na stanicu v Trnave

termíny:

29.6. - 2.7.
6.7. - 9.7.
13.7. - 16.7.
27.7. - 30.7.
17.8. - 20.8.
24.8. - 27.8.
31.8. - 4.9.
7.9. - 10.9.

