

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 3 | December 2021 | Novo mesto

zima 2021



Z VESELIM AVTOBUSOM V TERME KRKA ...

Ali veste, kako najbolje poskrbite zase?

Na druženju z dobrosrčnimi ljudmi v lepem okolju, na zdravem oddihu.

Kjer lepi spomini razveseljujejo še dolgo potem. Zato vas vabimo na Dolenjsko, na oddih z veselim avtobusom.

Članom kluba Terme Krka nudimo **najugodnejše cene in brezplačen prevoz.**

PROGRAM 7-DNEVNEGA ODDIHA VSEBUJE: 7 x nočitev s polpenzionom; neomejeno kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah še nočno kopanje; 2 x savnanje; jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami; vsakodnevna hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom; vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, joga, jogates, aquafit, uravnotežene diete, zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja

Štajerska, Posavje: 23. 1.–30. 1. 2022 (samo v Terme Šmarješke Toplice): Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Židani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Židani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

Koroška, Štajerska: 6. 2.–13. 2. 2022: Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Severna Primorska, Notranjska: 13.–20. 2. 2022: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

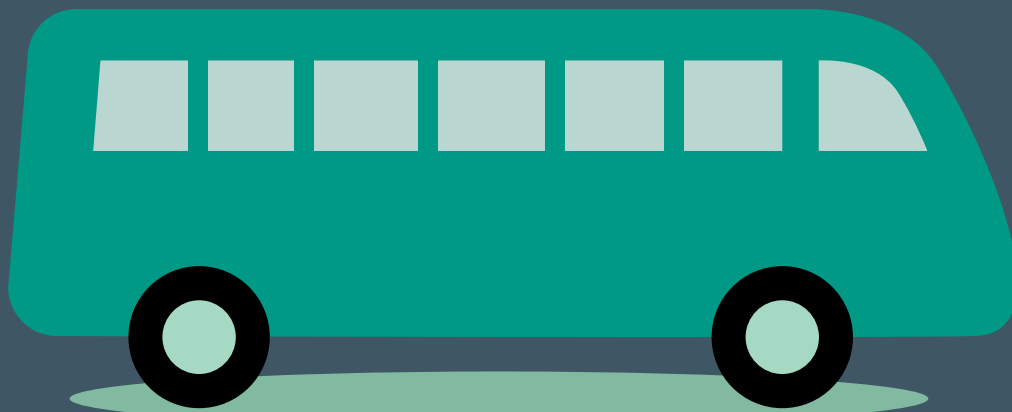
Obala, Kras, Notranjska in Ljubljana: 20. 2.–27. 2. 2022: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli – parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

Gorenjska, Mengeš, Domžale, Ljubljana, Dolenjska: 20. 3.–27. 3. 2022: Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Tržič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli – parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

7 noči	Terme Dolenjske Toplice		Terme Šmarješke Toplice	
	Hotel Kristal****	Hotel Kristal**** (enoposteljna soba)	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	600,00 EUR	740,00 EUR	625,00 EUR	696,00 EUR
Vaš prihranek	177,00 EUR	225,00 EUR	184,00 EUR	213,00 EUR
Cena za upokojence, člane Kluba Terme Krka	423,00 EUR	515,00 EUR	441,00 EUR	483,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni/enoposteljni sobi ter že vključujejo popust za upokojence in popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba v hotelu Šmarjeta, polni penzion, turistična taksa.

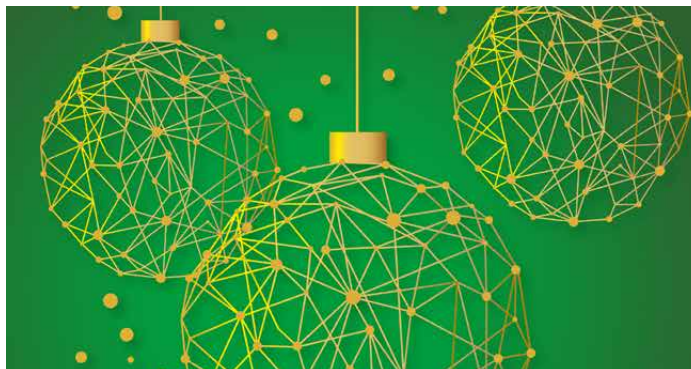


Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



*Dejavno in prodorno,
zdravo in odporno,
srečno in uspešno
2022!*

Spoštovane bralke in bralci,

leto 2021 je bilo nekaj posebnega, v veliki meri zaznamovano z epidemijo, ki je zdaj že skoraj del našega življenja. Naša zdravilišča že vseskozi delujejo v skladu s strokovnimi priporočili, storitve izvajamo varno in z namenom, da gostom čim bolj olajšamo okrevanje in jim pomagamo, da si oddahnemo in si okrepimo zdravje.

Temelj, na katerem v Termah Krka gradimo svojo ponudbo, so **kakovostne zdravstvene storitve**. Naša tri zdravilišča imajo največ izkušenj in znanja na področju medicinske rehabilitacije po poškodbah in boleznih gibal, pri boleznih srca in žilja, boleznih dihal in nevroloških boleznih.

Naši zdravniki pa skupaj s prehranskimi in športnimi strokovnjaki razvijajo in izvajajo tudi **zdravstveno-velneške programe** – za boljše počutje in krepitev imunskega sistema, odpravljanje prekomerne telesne teže, razstrupitev in sproščanje. In tako je združenje European Spas Association, ESPA, Termam Krka letos podelilo **nagrado za najbolj inovativen program** na področju zdravstvenega velnesa v Evropi, in sicer za **program ImmunoRebalance**, ki gostom omogoča, da se okrepijo in aktivno sproščajo v naravi, z odmikom od vseh motečih dražljajev, elektronskih in drugih, ki se kar naprej vrivajo v vaše misli in nam jemljejo energijo.

Poseben poudarek dajemo vseskozi **gibanju**, za kar skrbi naša ekipa športnih strokovnjakov. Program telesnih aktivnosti prilagodijo individualnim sposobnostim in potrebam naših gostov. Možnosti za to je veliko – v lepi naravi, v telovadnicah in v bazenih s termalno oziroma morsko vodo.

In ker sta naše zdravje in dobro počutje v veliki meri odvisna tudi od **zdrave prehrane**, skrbimo za to, da pripravljamo jedi za naše goste vedno iz svežih sestavin iz ekološke in integrirane pridelave. V skladu s cilji in željami pa lahko naši strokovnjaki za prehrano pripravijo tudi individualne jedilnike in gostom tako pomagajo do novega, bolj zdravega življenjskega sloga.

Z vsem tem pa poskrbimo tudi za vaš videz, saj bo vaša koža ponovno zasijala, okrepljene mišice bodo pomladile vašo postavo, hormoni, ki se tvorijo ob gibanju, pa pomagajo tudi k dobri volji. **Za žar v očeh.**

Po oddihu pri nas boste ponovno lahko tudi **dobro spali**, saj imate tu veliko možnosti za sprostitvene tretmaje in prakse čuječnosti, ki pomagajo, da se naučimo sprejemati, kar se dogaja okrog nas in v nas, odprto in radovedno, brez obsojanja, in si tako **ustvarimo notranji mir**. S tem zmanjšamo napetost, tesnobo in depresivnost. Na voljo so različne tehnike, npr. čuječna gozdna kopel, sproščanje in regeneracija v naravi, zvočne kopeli, dihalne vaje, joga smeja.

Za te hladne zimske dni imamo torej v Termah Krka ponudbo, ki vam bo zagotovo **ogrela telo in dušo**. Počlašeni smo, ker nas obiskujete, da vam lahko pomagamo lepšati življenje. Srečno!

Jože Berus, direktor Term Krka



IZ VSEBINE

4

Terme Dolenjske Toplice
Za popoln velneški dan

8

Neisha v Strunjanu

12

V središču
Naši gostje iz društev

20

Terme Šmarješke Toplice
Prihajajo šmarješki tedni zvestobe!

21

Terme Šmarješke Toplice
Nagrada za najbolj inovativen program

24–27

Strunjan
O Vidinem gaju, obnovljenih vilah in oljčnem olju

28

Grad Otočec
Praznično kulinarično doživetje

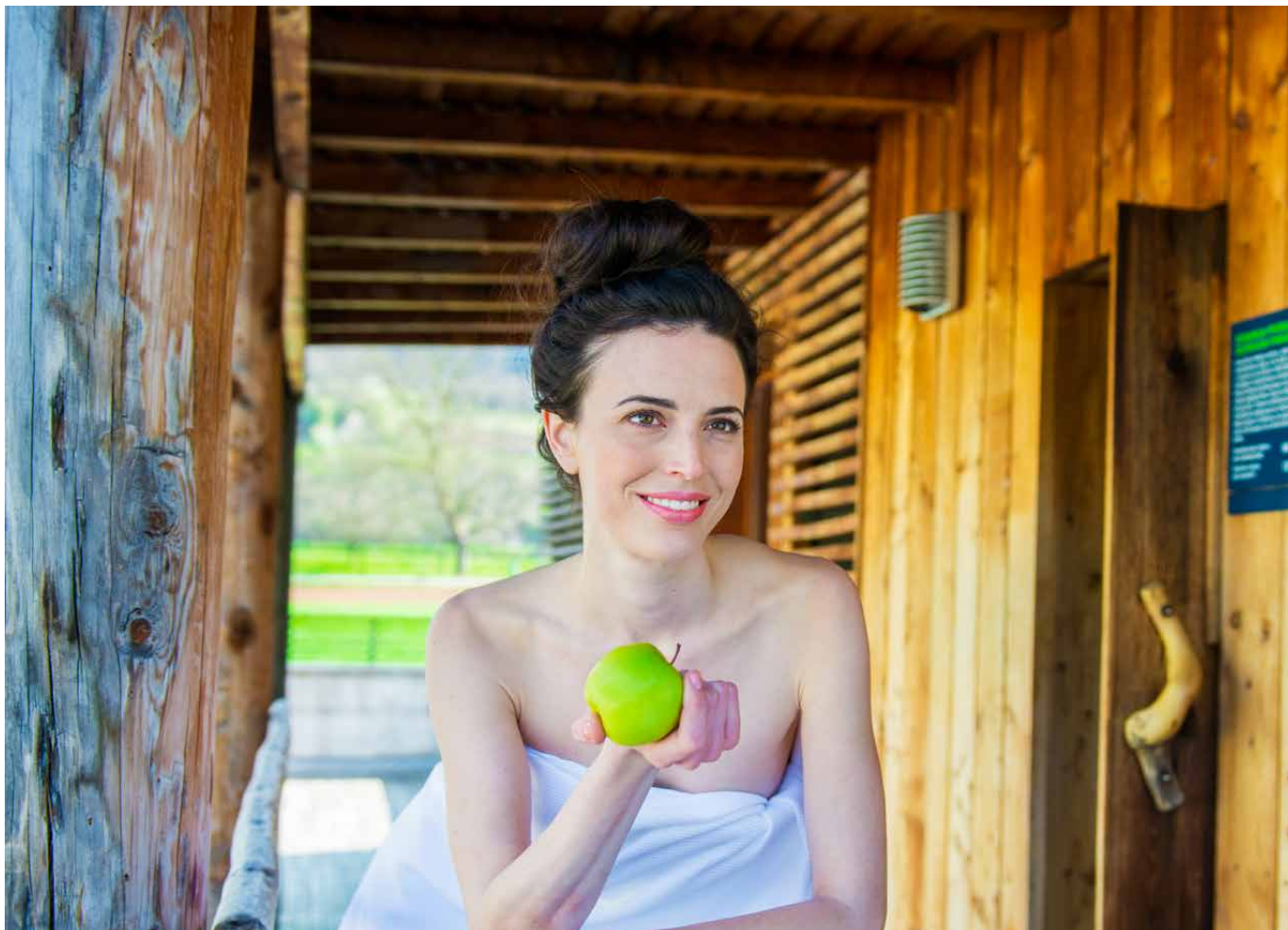
30

Vitamin D
Vpliva na odpornost

Za popoln velneški dan – rituali v savnah

Besedilo: Mirjam Mrhar in Katja Žugman

Različni rituali, ki so na voljo v savnah Term Krka, spodbujajo potenje, učinkovito negujejo kožo, povečajo učinek sproščanja in omogočijo stik s samim seboj in ob tem pričarajo še posebno velneško doživetje.



Ko se želite po napornem dnevu umakniti od vrveža vsakdana in se dobro spočiti, je prav gotovo dobra ideja obisk savne. To omogoča sprostitev telesa in duše, razstrupljanje telesa in povečanje odpornosti. Da bi dobrodejnost savnanja še povečali in omogočili še boljše počutje, pa v Termah Krka klasičnemu savnanju dodajamo še različne tretmaje oz. rituale.

PILINGI V SAVNI – ZA GLADKO IN DIŠEČO POLT

Pilingi iz naravnih učinkovin odstranijo odmrle celice kože in tako olajšajo izločanje potu, polepšajo polt in naredijo kožo gladko na otip, pilingi pa tudi lepo dišijo.

Razstrupljevalni in negovalni rituali s pilingi potekajo v parni savni ob določenih urah pod vodstvom savna mojstra – s postopnim dviganjem temperature v savni ta mojster še dodatno poveča učinek razstrupljanja in čiščenja kože.

NARAVNE KREME ZA SVILNATO POLT

Goste navdušujejo naše kreme, Grozdna krema, Zen krema iz zelenega čaja in krema Medeni dotik, ki omogočajo mehko, svilnato gladko, sijočo kožo. S kremo, ki jo dobite pred vstopom v savno ob določeni uri, si namažete telo, po savnanju pa jo sperete s sebe pod tušem z mlačno vodo.

VRTINČENJE ZRAKA OB GLASBI

Pri tem obredu savna mojster v savni vrtniči zrak z brisačo ali brezovimi vejami, da se ta enakomerno porazdeli po savni. S tem se močno okrepi znojenje. Vrtinčenje poteka praviloma ob tematski glasbi, vse skupaj pa pričara dobro vzdušje in posebno doživetje.

ČAROBNE AROME, KI SPROŠČAJO TELO

Polivanje peči oziroma razgretih kamnov z vodo z naravnim eteričnim oljem odišavi zrak in omogoči dodatno paro v savni. S tem še dodatno spodbudimo znojenje in prečistimo tudi dihala. Polivanje peči

izvaja savna mojster na vsakih 30 minut, pri tem pa izmenjuje izbira različne zeliščne in sadne vonjave.

MEDITACIJE V SAVNI

Zvočna kopel z gongom in tibetanskimi skledami velja za prastaro obliko regeneracije. Glasba je ena najstarejših človekovih dejavnosti, poznamo jo v vseh kulturah in od nekdaj smo ji pripisovali tudi zdravilno moč. Zvok, ritem, harmonije in vibracije imajo namreč svojo energijo, ki na človeka deluje celostno.

Nežne vibracije gonga in tibetanskih posod **globoko sproščajo in povečajo prožnost** – uma, mišic in sklepov. Povečajo pretok limfne tekočine, to pa olajša pretok energije po telesu in izločanje toksinov. Vibracije tudi izboljšajo prekrvitev in pripomorejo k hitrejšemu zdravljenju poškodb ter aktivirajo parasimpatični živčni sistem, ki je odgovoren za umirjanje telesa. Zvočna kopel učinkuje torej na naše telo, čustva in dušo zares celostno.



Zvočna kopel je tudi odlična priložnost za **meditacijo**, saj si med njo vzamemo čas za stik s seboj, za umirjanje uma, za nego in za skrb zase. Če se v zvočno kopel podamo odprto, radovedno in čuječno, je to vsakič svojevrstna izkušnja.

JAPONSKA POTILNA KOPEL – POMIRJA IN RAZSTRUPLJA

Razvajanje po tradicionalni japonski kopeli onsen umirja, hitro odpravi telesno in duševno napetost in pripomore k notranjemu ravnovesju. Ritual očiščenja in počitka v termalnem bazenu z visoko temperaturo, 40 stopinj Celzija, ob tem tudi zelo pospeši razstrupljevalne procese v telesu. Japonska kopel je na voljo v Dolenjskih Toplicah, v Wellness centru Balnea.

VELNEŠKI NAPITKI IN ZDRAVI PRIGRIZKI

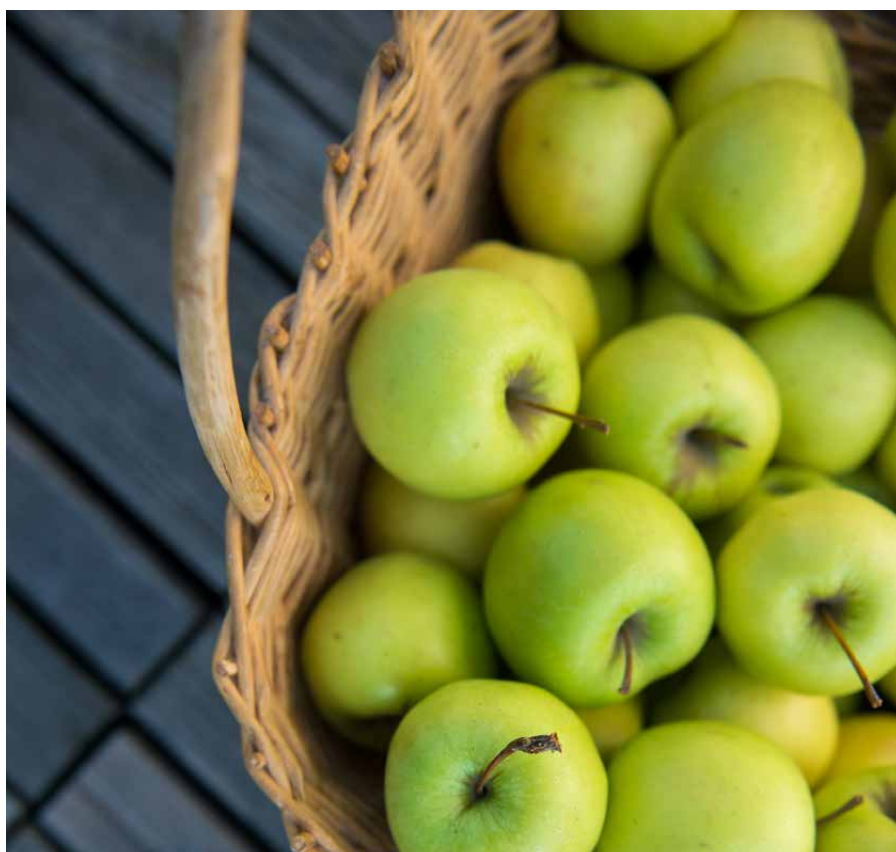
Pomembno je, da ob savnanju uživate dovolj tekočine. V čajnem baru si postrezite z vodo za hidriranje telesa in zeliščnim čajem za sprostitve, sveže sadje pa doda potrebne vitamine. Po savnanju pa svetujemo uživanje lahkih zelenjavnih jedi, ki vsebujejo minerale, elektrolite in vitamine.

PRED ŠAVNANJEM PLAVANJE, PO NJEM ŠE MASAŽA IN NEGA IN DAN JE POPOLN!

Ob koncu savnanja se osvežite s prho in razvajanje zaključite z grozdno vitaminsko kremo. Predlagamo tudi, da pred savnanjem obiščete termalni bazen, po savnanju se silno **prileže masaža**, koža pa je tako idealno pripravljena tudi za **kozmetično nego**, tako obraza kot telesa, pomlajevalno, razstrupljevalno ali sproščajočo. Tako boste lahko sveži, lepi in spočiti zakorakali v nov dan.

ZANIMIVE POSEBNOSTI V SAVNAH TERM KRKA

- V Termah Dolenjske Toplice (Balnea): Japonska vroča kopel, Zen soba z vodnimi posteljami, FKK terasa za sončenje, zunanja rustikalna savna, savne Panorama z razgledom, ki se nahajajo na strehi hotela Balnea (samo za hotelske goste), možnost razvajanja za par (intimna infrardeča savna, masaža v dvoje in masažna kopel),
- V Talasu Strunjan: kar 7 savn, med njimi solna savna, infrardeča detox savna z razgledom, zunanja terasa s pogledom na mediteranski park
- V Termah Šmarješke Toplice: savna Belokranjski hram, posebna zeliščna savna, hladilni bazen, ledeni vodnjak, masažne kopeli, razvajanje za par.
- V hotelu Šport na Otočcu: lesena zunanja terasa, soba za počitek z razgledom, termalni bazen



Sijoča koža, prijazen nasmeh in žareče oči

Besedilo: Mirjam Mrhar in Sanja Marijan



Zdrav, lep in zadovoljen videz izhaja iz človekove notranjosti, naša naloga pri tem pa je, da poiščemo načine in izdelke, ki bodo izkoristili vaše potencialne in jih pokazali navzven. Tudi takrat, ko se morda ne počutite najbolje in ko bi se radi pokazali še posebej sijoči in lepi. In praznični čas je že taka priložnost, ko je prav, da zasijete – veselo in brezskrbno.

Rituali nege obraza še nikoli niso bili tako raznoliki in kakovostni kot v današnjem času. Hkrati pa je danes tudi vse več dejavnikov, ki negativno vplivajo na zdravje in lepoto naše kože.

To so stres, hormoni, dehidracija, manjša vsebnost vitaminov in mineralov v živilih, izpostavljenost smogu in drugim onesnaževalcem zraka pa tudi UV-žarkom ipd. Vse to vpliva na utrujen videz, prehitro staranje kože in neenakomerno pigmentacijo.

VESELI DECEMBER JE TU!

Ne glede na to, ali bomo praznike preživeli v večji družbi ali bolj intimno, je prav, da se počutimo kar se da dobro in slovesno.

KOZMETIČARKA SVETUJE, KAKO HITRO DOSEČI PRAZNIČNI LESK KOŽE

Osnova je čiščenje kože. Vsaka koža potrebuje redni piling, da lahko ohranja svežino – z njim odstranimo odmrle celice in pred nanosom kreme poskrbimo za čisto svežo podlago.

Piling zato obvezno umestimo v svoj ritual! Izberimo pa piling iz naravnih učinkovin in si ga vmasirajmo v telo in obraz, med prhanjem, enkrat tedensko.

Za sijočo in gladko polt vam predlagamo intenzivni naravni piling za obraz z 9-odstotno sadno kislino, ki odstrani

odmrle delce kože, spodbudi prekrvitev in obnovo celic in osveži. Gre za izdelek znamke Vinoble Cosmetics, z imenom Fruit acid peel. Koža je tako vidno osvežena in pripravljena na nadaljnjo nego. Izdelek lahko kupite v Wellness centru Balnea, kjer se lahko tudi posvetujete s kozmetičarko, kako doseči želeni rezultat.

In še TRIK za svež obraz – po tuširanju priporočamo masažo obraza z ledeno kocko! Čudovit je že občutek, zmanjšajo pa se tudi zabuhlost in podočnjaki.

SIJOČI TUDI NOHTI

Med barvami laka za nohte so letos modne naravne zemeljske barve – zelena, barva gorčice, vse nianse bež barve. Še vedno pa je rdeča tista prava praznična barva, aktualna v najbolj slovesnih trenutkih.

V trendu pa so ponovno tudi bleščice, tako da si kar privoščite praznični lesk. Pa veselo v novo leto!

POPOLN WELLNESS ODDIH

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

ZIMSKO RAZVAJANJE V DVOJE ...

Vzemita si čas zase in se razvajajta ob zen ritualih - v naravi, v savnah in v objemu termalnih vrelcev. Navdušena bosta tudi nad ponudbo zasebnih kopeli, savn in masaž v dvoje! Obiščita Dolenjske Toplice.

PAKET VKLJUČUJE: 2 x nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi, bivanje v design hotelu Balnea**** Superior, 1 x vstop v svet savn, oddih v zavetju slikovite dolenjske pokrajine, eden izmed najboljših slovenskih velneških centrov, možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje, neomejeno kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda), vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, jogalates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

Cena: **321,00 EUR (3 noči) | 214,00 EUR (2 noči)**

Cene veljajo od 9. 1. 2022 za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

»Treba je nahraniti pozitivna čustva, da lahko fizično telo zadih«

Besedilo: Katja Štingl

Kaj se zgodi, ko se poslovna zgodba razvije v osebno? Punce gredo po svoje, na velneški oddih na morje! Po čas zase, za prijateljstvo in obenem tudi za tkanje novih poslovnih zgodb in idej, ki v takem okolju kar švigajo. Kako le ne bi – ko si glava in telo odpočijeta, se ustvari prostor, ki ga umetniki pri svojem delovanju še kako potrebujejo.



Z **Neisho**, Nežo Buh, se pozna že več kot desetletje. Najina zgodba se je začela poslovno, prišla sem k njej kot novinarka, opraviti intervju. Sprejela me je odprtih rok in srca, kar v svoj dom, ki je od nekdaj hiša odprtih vrat, prostor, v katerem biva in tudi ustvarja, intima, ki jo deli s svetom, če le prideš z dobrimi nameni. Ob tem pa ti še skuha kaj veganskega in res se že ob prvem obisku počutiš, kot da si prišel na obisk k prijateljici. Takšna je. Glasbenica v pravem pomenu besede. Neisha. Njen *Malo tu, malo tam* odmeva malodane na vsaki poroki, te dni pa energična in vedno samosvoja umetnica na radijskih postajah predstavlja novi singel *Le vkup!*, ki ga je ustvarila v sodelovanju s kitaristom Zoranom Čalićem.

Neisha: »Mislim, da imamo ustvarjalci v tem času in prostoru, ki nas na neki podtalni način prav grdo razdvajata, posebno nalogo. Tako kot je naloga glasbe, da oplaja, dviguje vibracijo in združuje, sem tukaj tudi jaz, ki vpijem 'Le vkup!' in z benedom opominjam na moč slehernika, moč pozitivne namere, moč množice, pogum in

pamet za zoperstavljanje najmočnejšim psihološkim orožjem, ki so nam uprta v čelo, to pa so ločevanje, poneumljanje in ustrahovanje.«

KO TELO ZAKRIČI

Po letih sedenja za klavirjem in številnih nastopih je kljub njenemu zdravemu načinu življenja začelo kričati tudi njeno telo. Že več let se aktivno ukvarja s psihosomatiko kroničnih bolezni, tem pa se je letos pridružila še poškodba rame. In ker je ona vedno tako požrtvovalno poskrbela zame, ko sem potrebovala pomoč, naj bo v obliki čudežne zdravilne kopeli, v katero je namešala svoje mešanice, ali le šopka rož na kak klavrn dan, sem se odločila, da tokrat jaz njo »ugrabim« in jo odpeljem na skupni oddih v Talasu Strunjan.

Glede na njen polno zasedeni urnik sredi promocije sem jo res morala skorajda ugrabiti, a ponudbi **Talaso Antistres & Spinalis**, ki vključuje raznolike protibolečinske tretmaje, masaže, savne, obloge iz

fanga, nego in razvajanje, se preprosto ni mogla upreti.

»Treba je transformirati svoja negativna čustva in nahraniti pozitivna, da lahko fizično telo zadih; če ne, zdravimo samo posledice, ne pa tudi vzroka,« je komentirala in že sva bili spakirani v njenem džipu na poti proti Mesečevemu zalivu v Strunjanu, v hotel Svoboda.

S SVOJIM ČASOM SPREJEMA KOMPROMISE

»Se v življenju pravi čas ustaviš, prisluhneš, kaj ti sporoča telo?« se pogovarjava že med potjo. Prijatelji smo namreč tu zato, da ne sodimo, pač pa pustimo, da človek sam pride do svojih ugotovitev, spoznanj. Odgovori se pogosto skrivajo ravno v bolečini, in ker sva bili namenjeni na dneve rehabilitacije, ki sem jih, mimogrede, nujno potrebovala tudi sama, je bila tema več kot primerna.

»Se, ampak večkrat obtičim v nemoči oziroma se bojujem z mešanimi občutki. V praksi je to tako, da je tisto, kar mi najbolj



»Odklop v Talasu Strunjan mi je dal vse, kar sem tisti trenutek potrebovala. Res sem navdušena nad profesionalnostjo in prijaznostjo terapevtk in njihov velnes je res čudovit. Z veseljem si bom na koledarju še kdaj obkrožila sproščanje pri njih.«

Če ne prej, pa maja, ko izide njena nova plošča, kar bo od nje zahtevalo spočitost in energijo.

KLIF IN LEGENDARNI KLAVIR IZ SPOTA PRIDEJO ČASI

Neisha na Strunjan veže tudi daljni spomin. Na klifih je namreč pred desetimi leti snemala videospot za pesem *Pridejo časi*. »To je bil zanimiv projekt, saj sem si zamislila sceno s klavirjem na klifu. Del spota je bil namreč že posnet na Irskem in iskali smo podobno lokacijo. Našli smo strunjanski klif. Na košček ravnine nad klifom smo (stežka!) privlekli klavir in ga priklenili z verigo. Verigo smo prekrili z zemljo. Pogoji so bili enkratni, tako da lahko rečem, da imamo irske klife v Sloveniji! Malo je takšnih divjih mest, divje morje, divje skale, res lepo.

Klavir smo nato podarili bližnji gostilni, kjer so ga dolgo imeli za dekoracijo. Vida, lastnica lokala, mi je sedaj povedala, da se je pred nekaj leti vanj zaljubil neki gost in ga odpeljal v svoj lokal.

paše, recimo vrsta hrane, zame najslabše in obratno. Če bi samo poslušala svoje telo, bi preživljala dolge dneve na plaži, v morju, v gorah, v čudovitih panoramah in v tesnem stiku z živalmi in naravo. Pamet pa mi pravi, da bi s tem le težko plačala položnice (smeh),« komentira in doda, da sklepa s sabo in svojim časom kompromise in si aktivno sproščanje na debelo označi v koledarju.

POČITEK NI LEŽANJE DOMA

Aktivno sproščanje? »Zame počitek ni ležanje doma. Aktiven počitek so zame spreminjanje lokacije, bližina narave ter nega telesa in duha. Privoščim si različne terapije, ki stimulirajo prav to, dobro jem, veliko spim in v hladnem obdobju veliko preždim v savni, rada tudi plavam. Obožujem tudi zvočne kopeli. Telefon seveda pospravim čim dlje od sebe, na spletno pošto odgovorim jutraj in zvečer in to je to.«

In točno takšni dnevi so bili pred nama. Ker vem, da je Neisha ljubiteljica spajev in lepotnih tretmajev, so ji v Talasu Strunjan pripravili presenečenje, ki jo bo zagotovo razveselilo, obe pa sva najtežje čakali negovalne obloge iz toplega solinskega blata, fanga.

Pred tretmani se priležeta plavanje in podvodna masaža v bazenu z ogrevano morsko vodo. Sprostita telo in pripravita kožo na nege. Plavanje je tudi odlična vadba za lepšo postavo.

»V TIŠINI KUJEM IDEJE«

Neisha redno trenira z osebno trenerko in se rada giba v naravi, zato sva bili navdušeni, ko naju je v hotelu pričakala trenerka Klavdija. Skupaj smo se že kar hitro po prihodu podale na športni potep po Krajinskem parku Strunjan, med nasade oljk in vinograde.

»Kot ustvarjalka in glasbena profesionalka potrebujem veliko svobode, miru in tišine. Imam glasne misli, zato si neke brbljave družbe 24 ur na dan res ne predstavljam. Raje imam mačke in klavir. V tišini slišim, kar želim, in kujem ideje,« je povedala, dan pa je bil kot naročen ravno za to.

Primorska burja je razpihala odvečno umsko navlako, predihale smo si pljuča in se zatem pogrele v sproščujočih savnah. Po treh dnevih čudovitih tretmajev in sproščanja že tuhtava, kdaj si bova spet lahko vzeli trenutek zase.



Neisha: *»Ker pridno delam, poskrbim tudi za negovan, spočit izgled. Aqua Peel je naravna metoda čiščenja in hranjenja kože, ki neverjetno osveži in pomladi.«*

SE POGOSTO SOQČATE Z BOLEČINAMI V HRBTU?

PREIZKUSITE VEČDNEVNI PAKET TALASO ANTISTRES & SPINALIS!

- 1 x terapevtska masaža z magnezijem – celo telo / 50 min.
- 1 x refleksna masaža stopal / 30 min.
- 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen / 20 min.
- 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo / 40 min.
- 1 x masažna kopel z magnezijem
- 1 x obisk sveta savn

Talaso Antistres & Spinalis + oddih 2 ali 3 noči v Strunjanu od 9. 1. do 3. 4. 2022

Hotel Svoboda 299,00 EUR (2 noči) | 353,00 EUR (3 noči)

Vile 275,00 EUR (2 noči) | 320,00 EUR (3 noči)

Vi si zastavite cilj, mi vam ga pomagamo doseči!

MEDICO WELLNESS

Si želite shujšati? Se razstrupiti? Si povečati odpornost?

V Termah Šmarješke Toplice smo specializirani v 3 osnovne programe; hujšanje SlimFit, razstrupljanje VitaDetox in krepitev imunskega sistema ImmunoRebalance. Vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJEJO:
namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi, pregled pri zdravniku, analizo stanja – obremenilno testiranje, analizo strukture tkiv, uvodni in zaključni posvet o prehrani, telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:
terapije: limfna drenaža in IR lipoliza, aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:
terapije: obloge s fangom, aromaterapija za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: uživanje v naravi: dihalne vaje za prebujanje, knajpanje in pilates na jasi, kardiotrening z vajami za moč, večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec, hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti • sprostitvev in nega: antistresna masaža glave, refleksosonska masaža stopal, klasična masaža celega telesa, termalna masažna kopel • darilo: torba za kopanje, steklenička za vodo.
Ob doplačilu: vohalni trening, dihalne vaje v višinski sobi.

ODDIH ZA ZDRAVA ZRELA LETA VKLJUČUJE: nočitve s polpenzionom, energijsko masažo hrbta in vratu, magnezijevo masažno kopel, posvet s prehransko svetovalko, savnanje z rituali za nego in učinkovitejše, razstrupljanje, kopanje v termalnih bazenih, nordijsko hojo s športnim trenerjem, uporabo kopalnega plašča

VitaDetox od 904,00 EUR (5 noči) | od 1.202,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 988,00 EUR (5 noči) | od 1.339,00 EUR (7 noči)

ImmunoRebalance od 1.080,00 EUR (5 noči) | od 1.419,00 EUR (7 noči)

Veljavnost od 9. 1. 2022 do 30. 12. 2022. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** enoposteljna soba, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

POST COVID V TERMAH KRKA

V Termah Krka smo razvili nove programe, namenjene tistim, ki so preboleli COVID-19. V varnem okolju zdravilišč Term Krka v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu vam bodo naši strokovnjaki pomagali po preboleli koronavirusni bolezni, da si boste povrnili življenjske moči.

Program vsebuje:

- Pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine (anamneza, orientacijske meritve gibljivosti, miškulature, samostojnost pri dnevnih aktivnostih ...)
- Mišično testiranje (v primeru težjih nevroloških poškodb)
- Funkcionalno testiranje - EKG
- Meritve saturacije periferne krvi s kisikom
- Analiza strukture telesnih tkiv – razmerje med mišično maso in maščobnim tkivom
- Meritve gibljivosti sklepov
- Zaključni pregled pri zdravniku
- Pogovor s psihoterapevtom (individualna motivacijska delavnica)

Fizikalna terapija:

- Individualne vaje s fizioterapevtom (vaje za moč, kondicijske vaje, vaje za ravnotežje in koordinacijo, trening hoje)
- Hidrokinezioterapija (vaje v vodi pod vodstvom fizioterapevta)
- Nordijska hoja
- Dihalne vaje (20 min.)
- Masaža z izbranimi tehnikami (30 min.)
- Refleksoconska masaža stopal (30 min.)
- Izbrane kopeli (biserna, z magnezijem)
- Animacijske vsebine po hotelskem programu

7 noči

Terme Dolenjske Toplice	<i>Hotel Balnea**** Superior</i>	od 1.166,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	<i>Hotel Vitarium**** Superior</i>	od 1.142,00 EUR
Talaso Strunjan Veljavnost le v terminu 9. 1. do 3. 4. 2022	<i>Hotel Svoboda****</i>	od 930,00 EUR

Veljavnost do 30. 12. 2022. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Naši gostje iz društev

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič in Nataša Novina

V Sloveniji se lahko pohvalimo z izredno razvežano in dobro delujočo mrežo društev različnih bolnikov. Namen teh društev je, da svojim članom, bolnikom in njihovim svojcem, ponujajo pomoč in znanje za obvladovanje bolezni in ohranjanje in izboljševanje počutja, motivirajo, izobražujejo o zdravem načinu življenja, skrbijo za izmenjavanje izkušenj in informacij, za druženje in za podporo članom. Pomemben del njihovega programa pa so tudi rehabilitacije oziroma aktivni oddihi v termah.

V Termah Krka sodelujemo z društvi že od nekdaj. Mnogi prihajajo k nam že od ustanovitve društva, vsako leto, celo večkrat letno. Gostimo jih v vseh treh zdraviliščih, od nedavnega pa tudi na Otočcu, saj ta naš prenovljeni hotel s termalnim bazenom in lepo okolico omogoča vrsto rekreativnih dejavnosti v naravi in v dvorani in tako ustreza tudi zahtevam društev bolnikov.

Obiskali smo nekaj društev in njihove predstavnike prosili, da naj predstavijo svojo organizacijo in povedo, kako so zadovoljni s potekom aktivnega oddiha in rehabilitacij v naših hotelih in kako tak oddih vpliva na krepitev zdravja udeležencev.

»OPAZOVALA SEM, KAJ VSE OMOGOČATE, IN PRIŠLA SEM NA IDEJO, DA BI ZDRAVSTVENO NARAVNAN AKTIVNI PROGRAM KORISTIL TUDI NAŠI SKUPINI INVALIDOV.«

Olga Otoničar, predsednica Medobčinskega društva invalidov Cerknica, Loška dolina in Bloke, je pobudnica in soorganizatorka zdraviliške rehabilitacije za številne člane društva v Termah Šmarješke Toplice.

V okviru društva so kot skupina bivali pri nas že devetkrat, poleg tega prihajajo v Šmarješke Toplice večkrat na leto tudi na kopalne izlete, preko Zveze društev



Člani MDI Cerknica, Loška dolina in Bloke v Termah Šmarješke Toplice.
Z desne: Nataša Novina in Jernej Vegelj iz Term Krka ter Olga Otoničar, predsednica društva.

delovnih invalidov Slovenije pa pri nas organizirajo tudi rehabilitacijo za posameznike.

KAKO TO, DA STE SE ODLOČILI ZA TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE?

Moje prvo srečanje s Šmarješkim Toplicami je bilo, ko je bil moj mož tu na zdravljenju in sem ga spremljala. In ko sem takrat opazovala, kaj vse omogočate, sem prišla na idejo, da bi zdravstveno naravnan aktivni program koristil tudi članom našega društva. Predlog za to

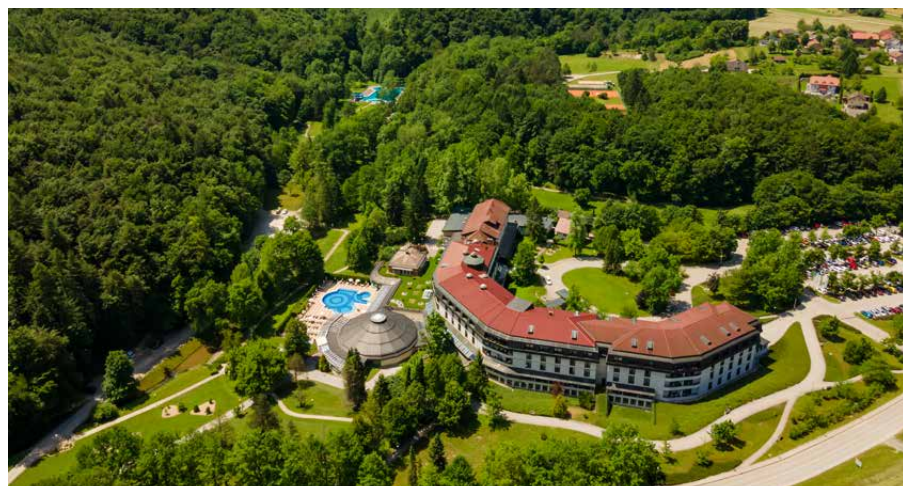
sem podala na občnem zboru in aktivni program s terapijami v Šmarjeških Toplicah je bil sprejet.

Naše društvo invalidov deluje že 39 let – prihodnje leto bomo praznovali 40-letnico obstoja –, združuje pa invalide iz treh občin na Notranjskem. V njem aktivno sodelujem že od samega začetka, zdaj pa sem že kar nekaj let tudi njegova predsednica.

KAKŠNI SO BILI PRVI VTISI? POTEM PA STE PRVOTNI PETDNEVNI AKTIVNI PROGRAM KMALU PODALJŠALI V SEDEMDENEVNEGA, S SE BOGATEJŠO VSEBINO, KAJNE?

Prvi vtisi prvih udeležencev so bili odlični. V Termah Krka ste nam organizirali tudi prevoz in udeleženci prvega oddiha so že na avtobusu na poti domov spraševali, kdaj gremo spet. Niti ene pripombe ali kritike ni bilo, čeprav sem vrtala, naj kaj povedo.

Začeli smo s petdnevnim bivanjem. Potem pa smo želeli, da bi naši člani imeli še bolj intenziven program terapij, zato smo program kmalu podaljšali na sedem dni. To je odlično – zdravstvene storitve so dosledne, konkretne in učinkovite. In kar je zelo pomembno – pri terapijih je čutiti sproščenost in pozitivno energijo, ki





sta prav nalezljivi. Volja in optimizem se širita na bolnike, to pa čudovito učinkuje na zdravje in počutje.

V Šmarjeških Toplicah pa izkoristim čas tudi za to, da opraviš kak pregled oz. »čeking« zdravja, za kar bi sicer čakala v nedogled ali pa bi se posebej vozila v Ljubljano. To svetujem tudi članom. Udeležim se tudi pregleda pri vašem zdravniku kardiologu, ki se zelo zavzame in mi predstavi širšo sliko mojega zdravja in mi svetuje, kaj je treba narediti.

POLEG ZDRAVSTVENIH STORITEV JE POMEMBEN DEL PROGRAMA TUDI IZOBRAŽEVANJE OZ. OZAVEŠČANJE V ZVEZI Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM.

Tako je. Dragocena so predavanja in delavnice o prehrani, na katerih nas prehranska svetovalka seznani s pravili glade prehrane ob različnih boleznih, na primer diabetesu in srčno-žilnih obolenjih, in tudi z novostmi na tem področju. Izobraževanje je zastavljeno zelo praktično, saj nam predstavlja

posamezna živila in njihovo koristnost, posamezne sestavine. Dobimo tudi recepte, ki jih naši člani potem s pridomo uporabljajo doma. To je velika dodana vrednost zdravljenja.

KAJ JE VAŠIM ČLANOM V ŠMARJEŠKIM TOPICAH NAJBOLJ VŠEČ?

Ljubeznivo osebje! Že od prvega pozdrava naprej čutimo dobro energijo. Zaposleni v vseh oddelkih so izredno ustrezljivi in pomagajo pri čemer koli.

Izredno so nam všeč tudi sprehajalne poti, pa ponudba in organizacija izletov, pester program. Ob prihodu nam predstavijo možnosti, potem pa vsak sam izbira to, kar ga zanima. Nič ni prisiljenega. Program si sam prilagodiš. Skoraj vsi se radi udeležijo vodenih pohodov, ki krepijo zdravje in izredno dobro delujejo na počutje.

Pohvaliti moram tudi to, da se program ne ponavlja. Pa čeprav smo bili pri vas že devetkrat! Vidi se, da se profesionalno

posvečate vsaki skupini posebej in da vedno pripravite novo presenečenje.

Ne smem pozabiti prehrane – odlična je, pestra in zdrava! Pa čistoča – red in čistoča povsod – to nam je izredno všeč. V kraju pogrešamo le kakšno malo lekarnico. Najbližja je sicer oddaljena le tri kilometre, in če kaj nujno potrebujemo, vaš Brane ali kdo drug z veseljem skoči v avto in gre to iskat, vendar bi si mi želeli, da bi bila bližje, da bi lahko bili tudi pri tem samostojni. Naši člani so v večini starejši in pogosto kaj potrebujejo.

Letos sem se v Šmarjeških Toplicah udeležila tudi novega programa okrevanja v organizaciji ZDIS-a, ki je prav tako zelo pohvalno zastavljen in me je navdušil.

OMENILI STE, DA PELJETE ČLANE TUDI NA ENODNEVNE KOPALNE IZLETE.

Tako je, kopalni izleti so v našem rednem programu. Pred korono smo prihajali v Šmarješke Toplice na kopanje večkrat, zdaj pa pridemo dvakrat, trikrat na leto. Vaša kopališča so dostopna za vse vrste invalidov članov našega društva. Poleg tega pa osebje v kopališču pri vsem zelo pomaga.

Nekoč je imel naš član, sladkorni bolnik, na kopališču težave, omedlevico. Vsekundi je bila tu pomoč reševalca. Reagiraj je takoj in vedel je, kako pomagati. Kot organizatorji se mi zdi zelo pomembno, da se lahko zanesemo na osebje.

VAŠI ČLANI SO NAM ZAUPALI, DA TUDI SAMI ZELO RADI PRISKOČITE NA POMOČ ...

Ja, rada grem pomagat vsakomur, ki potrebuje pomoč ali družbo. Bodisi pripraviti drva ali pospraviti stanovanje, rada primem za karkoli. Za sprostitev se rada ukvarjam z ročnimi deli, tudi kaj zašijem. Rada delam v društvu, če pa je dela preveč, mi priskoči na pomoč moj partner. Dokler bova zdrava in bova imela voljo, bova rada pomagala. Oddih v Šmarjeških Toplicah me vedno razveseli, zato zelo rada pridem. Tukaj dobim še in še energije!

Pohvaliti moram osebje, ki skrbi za nas – Jerneja, Braneta, Janjo, vse v recepciji, v strežbi, v bazenu in na terapijah! Tudi sogovornica iz oddelka prodaje, Nataša Novina, je vedno dosegljiva in vse uredi.

BI RADI ŠE KAJ POUДАРILI?

Rada bi omenila, da so se pri vas stkale že mnoge prijateljske vezi, med člani in z osebjem. Z leti človek to vedno bolj ceni in spoštuje. Vezi, prijateljske, družinske, pa v življenju štejejo največ, a ne? (smeh)

Seveda! Zahvaljujemo se vam za pogovor, gospa Olga. Vam in vašim članom želimo še mnogo prijetnih obiskov v Termah Šmarješke Toplice ter veliko zdravja, veselih druženj in uspehov pri delovanju društva. Srečno!



KO POTREBUJEŠ MIR IN SVEŽ ZRAK

Piše: Alojz Ovnič, predsednik Koronarnega kluba Mežiške doline

Prelepi, pozno poletni dnevi so bili idealen čas za nabiranje energije. Zbrala se nas je skupina srčnih bolnikov Koronarnega kluba Mežiške doline in prijateljskega Koronarnega kluba Maribor. Odločili smo se za letovanje v Krških Termah Šmarješke Toplice. Prepričan sem, da ni treba posebej razlagati, kje med dolenskimi grički leži ta prekrasni kraj.

Kar nekaj časa je trajalo naše dogovarjanje – med obema kluboma in prijetnimi sogovorniki v termah, ki poskrbijo za vse potrebno. Posebej naj omenim gospo Natašo Novina. Ta punca ima živce. Skoraj bi nam ugodila še z glasbenimi željami. Vsak dan nove želje, drugačen seznam prijavljenih, še kakšna soba več, da ne govorim o takšnih stvareh, za katere bi marsikdo rekel, da je nemogoče. Povem vam – pri njih je vse mogoče. Skratka enkratno.

V recepciji so nas pričakala nasmejana dekleta – tudi skozi maske se vidi, da so nasmejane! Srečaš vodjo hotela, Jerneja, tudi on nasmejan, priazen in ustrežljiv. Enako Brane in Simona – ta dva imata poleg preostalih nalog tudi skrb za to, da so bivaajoči v hotelih dovolj razgibani, da si naberejo dovolj kondicije in še za kaj. Povem vam, da ti ljudje res veliko vedo in znajo svetovati vsak trenutek.



Člani Koronarnega kluba Mežiške doline v Termah Šmarješke Toplice. Alojz Ovnič (levo) »Veliko smo pričakovali, dobili pa še veliko več!«

Prav posebno poglavje pa je program aktivnosti med enotedenskim bivanjem v Šmarjeških Toplicah. Odkrito povedano, meni ni uspelo slediti bogati ponudbi, zato sem marsikaj izpustil, saj veste, leta te naredijo bolj lenega. Mojemu telesu je najbolj prijala jutranja telovadba v toplem bazenu, ob sedmih jutraj, potem pa še kakšna ura namakanja v bazenih, ki so res enkratni. Čez dan se je zvrstilo veliko dejavnosti, bilo je tudi dobre glasbe in plesa, posebnost pa so tudi zelo zanimivi izleti.

Da ne bom omenjal samo tistih, ki smo jih največ videvali, naj izrečem zahvalo tudi vsemu osebju v restavraciji, s kuhinjo na čelu. Vrhunsko poskrbijo za vse mogoče želodce z resnično raznoliko hrano, ki jo postreže prijazno osebje. Hotelski čudež pa je tudi osebje, ki skrbi za čistočo, za pospravljene sobe in vse, kar spada zraven. Malokdaj so bili vidni, vem pa, da sem pustil, ko sem šel na zajtrk, meni prirojeno razmetano sobo, ob vrnitvi pa je bilo vse kot iz škatlice.

Zaključim naj z mislijo, ki mi ne gre iz glave: Veliko smo pričakovali, po izjavah vseh prisotnih pa smo dobili še veliko več! Zato iskrena hvala celotnemu kolektivu Term Šmarješke Toplice.

NOVE MOČI IN LEPI SPOMINI NAM BODO PRIŠLI ZELO PRAV

Piše: Oka Mevlja, predsednica Koronarnega kluba Maribor

Koronarni klub Maribor je za svoje člane že desetletno organiziral aktiven oddih v Termah Šmarješke Toplice. Veselo, sproščeno in varno smo si nabirali novih moči zadnji teden avgusta – tokrat nam bodo prišle še bolj prav, da bomo lažje prebrodili obdobje negotovosti ob epidemiji covid-19.

Udeležili smo se različnih aktivnosti, ki so nam jih pripravili šmarješki strokovnjaki – vsak dan smo imeli rehabilitacijsko vadbo za koronarne bolnike, sestavljeno iz vadbe v telovadnici, hidroгимnastike, nordijske hoje in delavnice o zdravi prehrani.

Udeležili smo se tudi izletov – s turističnim vlakcem smo se zapeljali po panoramski cesti do Otočca, nato pa v Belo Cerkev, Šmarjeto in do znane naravne Kleviške



toplice. Obiskali smo čebelarja in pokusili njegove izdelke, na izletu v Novo mesto pa smo se s splavom zapeljali po Krki. Vožnjo so nam popestrili animatorji, na čelu s Primičevo Julijo in harmonikarjem.

Prijetno enotedensko bivanje je ustvarilo lepe spomine, a je kar prehitro minilo. Poslovili pa smo se z gorečo željo, da se v Termah Šmarješke Toplice prihodnje leto ponovno srečamo.

PREKMURSKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO V TALASU STRUNJAN

Piše: Marija Horvat, predsednica Prekmurskega osteološkega društva Murska Sobota

Naše društvo šteje 320 članov, približno 60 odstotkov nas je zelo aktivnih. Pokrivamo tri občine v Prekmurju – občine Tišina, Murska Sobota in Beltinci. Naš program je zelo bogat.

Poleg aktivnega oddiha v Talasu Strunjan, ki ga organiziramo ob koncu poletja, se udeležujemo tudi 5-dnevnega zimskega programa v toplicah. Dvakrat tedensko imamo telovadbo s fizioterapevtko, enkrat na teden pa dejavnost na prostem – dihalne vaje in kratek pohod s palicami za nordijsko hojo. Aktivnosti organiziramo tudi ob posebnih dnevih – zaznamujemo dan zdravja, dan Zemlje in dan gibanja. Poleg tega sodelujemo s Šolo zdravja pri projektu Slovenija v gibanju in s Centrom za krepitev zdravja v Splošni bolnišnici Murska Sobota, ki nas izobražuje o srčnem popuščanju. Dobro sodelujemo tudi z NIJZ Murska Sobota.

Pri vas smo letovali že 14-krat! Za Talaso Strunjan smo se odločili po priporočilu naše članice, ki je vaš redni gost že vrsto let. Vaš program nam je bil že od začetka



Člani Koronarnega kluba Maribor na splavu v Novem mestu

silno všeč, zadnji dve leti pa še bolj! Letos nam je gospa Klavdija, ki v Strunjanu skrbi za športne in sproščajoče aktivnosti, pripravila čudovit program dejavnosti, ki so ga naši člani množično obiskovali.

Zelo nam ugaja, da znate dejavnosti prilagoditi starostni strukturi udeležencev in tudi njihovim težavam. Program pri vas dobro dene našim kostem in vsesplošnemu zdravju.

Letos se nam je posebej prikupilo to, da smo nordijsko hojo obogatili s spoznavanjem okolice z vodnikom in zeliščarko. Tako smo dobili nov pogled na čudovito okolje strunjanskega zaliva. Všeč nam je, da lahko vsak dan doživimo

in spoznamo kaj novega.

Hvala tudi za živo glasbo, da smo lahko peli in plesali. Rada plešem in pojem in družba mi zelo dobro dene, saj sem po naravi vesela in družabna. Že 33 let sem vdova, sem upokojena, v društvu sem že 18 let in mu posvečam veliko časa. Dobro skrbim tudi za zdravje – vsak dan kolesarim in hodim na sprehode, skrbim za pravilno prehrano in se trudim živeti mirno, brez stresa. Moj hobi pa je tudi dvorišče z rožicami.

Želim si, da bi lahko še dolgo hodila v Strunjan, kjer mi je zelo lepo in se počutim krasno!

Ostanimo zdravi in naj traja in traja!



Člani Prekmurskega osteološkega društva Murska Sobota na aktivnem oddihu v Talasu Strunjan

KORONARNI KLUB SAVINJSKA DOLINA ŽE NAJMANJ 25-KRAT V TALASU STRUNJAN

»Od ustanovitve kluba leta 2003 se člani dvakrat letno udeležujemo obnovitvene rehabilitacije, največkrat v Talasu Strunjan, pa tudi v Termah Šmarješke in Termah Dolenjske Toplice. Mislim, da smo bili v Strunjanu že vsaj 25-krat, ker je to naša najljubša destinacija,« pripoveduje Bernarda Četina, v klubu referentka za obnovitveno rehabilitacijo.

Klub združuje člane iz celotne Savinjske doline, od Vranskega pa vse do Celja. Včlanjeni so predvsem ljudje z boleznijo srca in ožilja, njihovi družinski člani in tisti, ki že imajo dejavnike tveganja, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, preveč maščobe v krvi ipd., in želijo razvoj srčno-žilnih bolezni preprečiti.

VADBA, STROKOVNA PREDAVANJA IN VELIKO PRILOŽNOSTI ZA DRUŽENJE IN SPOZNAVANJE NOVEGA

Klub omogoča članom dvakrat tedensko skupinsko vadbo v telovadnicah v Žalcu in Šempetru, pa tudi vadbo v naravi. Pred vadbo vsem izmerijo krvni tlak in odstotek kisika v krvi, vadba in nordijska hoja pa potekata pod strokovnim vodstvom vadiateljev in vadiateljic z licenco. Poleti je organiziran tudi pohod po srčni poti ob Savinji in Vrbenskem jezeru, čez leto pa se družimo še na izletih in piknikih po naši lepi Sloveniji, pri čemer izbiramo destinacije, ki niso prenaporne in so primerne tudi za manj zmogljive člane.



Člani Medobčinskega društva invalidov Ormož malo pred odhodom iz hotela Šport na Otočcu, kjer so preživeli zelo lep nekajdnevni odih.

IZ KNJIGE VTISOV V HOTELU ŠPORT NA OTOČCU

Zahvaljujemo se vodji ključnega programa ge. Nataši Novina, animatorjem, prijaznemu osebju hotela in vsem ostalim, ki so nam prikazali in predstavili znamenitosti Otočca in bližnje okolice. Še enkrat vsem hvala. Z veseljem se bomo vračali. **(Sonja Ivanuša, predsednica MDI Ormož)**

Najmanj štirikrat na leto so v klubu organizirana tudi brezplačna predavanja s strokovnimi vsebinami, kot so: kako živeti po prebolelem srčnem infarktu, po širitvi srčnih arterij, po vstavitvi srčnega spodbujevalnika in z novimi srčnimi zaklopkami. Organizirane pa so tudi delavnice psihičnega sproščanja in zdrave prehrane in tečaji oživiljanja.

OBNOVITVENA REHABILITACIJA V TERMAH KRKA

Vsako leto spomladi in jeseni organizira klub obnovitveno rehabilitacijo v enih od Krkinih term. »Dober program in druženje

pozitivno vplivata na vse udeležence, ob tem pa je še ugodna cena. Kot že omenjeno, je destinacija Talaso Strunjan naša najljubša. Vsi smo najbolj željni sonca, morja in neokrnjene narave, kar nam ponujata Strunjan in njegova okolica. Veseli pa smo tudi prijaznega sprejema, ki povzroči, da se tu počutimo sproščeno kot doma,« navdušeno pripoveduje Bernarda Četina.

Pester program, ki ga pripravijo zdraviliški animatorji, jim lepša dneve pri njih. Zadnji dve leti je program prilagojen ukrepom proti koronavirusu, zato ni toliko izletov, predavanj, dramskih uprizoritev in nastopov pevskih in folklornih skupin, se pa udeležujejo jutranjih dihalnih vaj, nordijske hoje in glasbenih večerov. »Posebej veseli smo tudi organiziranega ogleda lokalnih turističnih kmetij in degustacije njihovih dobrot!«

»Večina naših članov ni sposobna za daljše pohode. Prav zato je Strunjan z okolico zelo primeren za nas, saj omogoča kratke, a zelo lepe sprehode ob obali in okoli solin, do križa nad Mesečevim zalivom in še po vrsti lažjih poti med nasadi oljk,« še poudari Četina.

VSESTRANSKO AKTIVNA

Bernarda Četina je pri svojih sedemdesetih letih še dokaj trdnega zdravja, to pa ji omogoča več aktivnosti kot marsikateremu njenemu vrstniku. Tako je dejavna v Koronarnem klubu in je aktivna članica Planinskega društva in Društva upokojencev Šempeter. »Udeležujem se planinskih pohodov in izletov, ki jih organizirata društvi, in če le morem, obiščem gledališke predstave, tudi opero, kak dober koncert in likovne razstave.« Je pa tudi članica pevskega zbora DU Šempeter in likovne sekcije Univerze za tretje življenjsko obdobje v Žalcu.



Članice in člani Koronarnega kluba Savinjska dolina v Talasu Strunjan



Novembrska skupina članov Društva diabetikov Koper z vodstvom Terme Dolenjske Toplice. Levo: Marija Podvršič, predsednica

LETOS ŽE ČETRTO SKUPINA DIABETIKOV IZ KOPRA V DOLENJSKIH TOPLICAH

Piše: Marija Podvršič, predsednica Društva diabetikov Koper

S 1.000 člani smo eno največjih društev v Sloveniji. Člane sprejemamo iz vse Slovenije in se ne omejujemo le na Obalo.

Imamo zelo bogat program – organiziramo družabne in športne dejavnosti, kot so kegljanje, plavanje, pikado, pikniki in izleti, izobraževanja, kot so šola kuhanja in predavanja o zdravju, in zdravstvene dejavnosti, kot so meritve krvnega sladkorja in zdravljenje v termah.

KAKO POTEKA PROGRAM V DOLENJSKIH TOPLICAH?

Letos smo organizirali že 10 edukativnih zdravljenj v zdraviliščih. **V Terme Dolenjske Toplice so naše skupine prišle že maja, potem pa še junija, septembra in novembra.** Programe smo izvedli varno, saj je bila udeležba mogoča le, če so udeleženci že preboleli covid ali pa so bili dvakrat cepljeni.

Tako smo se v varnem mehurčku udeleževali vrste dejavnosti: telovadbe v termalni vodi in vadbe na prostem, zanimivih predavanj o težavah s sklepi, glasbenih večerov, plesa in kvizov. Kdor je želel, je lahko bil zaposlen ves čas.

Posebej zanimiv je bil izlet v Semič, kjer smo spoznali in pokusili odlično penino, vodnik Jani pa nam je na zelo zanimiv način predstavil še druge zanimivosti tega res lepega področja. Ob večerih se

vedno srečujemo v posebni dvorani, ki je namenjena le našim članom, in tam se zabavamo, si pripovedujemo prigode in nas je en sam smeh. Uživali smo tudi v odlični hrani, pripravljeni iz pridelkov z bližnjih kmetij, ob čemer moram posebej pohvaliti, da menije diabetikom še prilagodi.

Naši člani vedno pohvalijo tudi izredno prijazno osebje, vesela pa sem, da so zadovoljni sploh s celotnim programom, in tako lahko z gotovostjo napovem, da se bomo z veseljem še vračali.

DOLENJSKA POKRAJINA IN KLIMA SE KAR PRECEJ RAZLIKUJETA OD PRIMORSKE, KAJNE?

Ja, Dolenjske Toplice imajo res čudovito okolico. Veliko je zelenja in za nas, ki prihajamo z morja, je to povsem druga dežela. Zato se vsi člani zelo radi udeležujejo organiziranih pohodov in vadbe v naravi, po okolici pa tudi sami nadvse radi 'tavamo'. Radi spoznavamo kraje v okolici in animator, ki nas vodi, je enkrat. S teh izletov pridemo vedno nasmejani.

LAHKO OMENITE KAKŠNO PRIGODO ALI KAK LEP SPOMIN NA BIVANJE V ZDRAVILIŠČU?

Uuu, prigod je več. Omenim pa lahko svoje letošnje presenečenje v Termah Dolenjske Toplice – prav zadnji dan našega rekreativnega zdravljenja so me 'moji' člani društva, zaposleni in vodstvo zdravilišča presenetili s čestitko za moj 84. rojstni dan in mi družno zapeli in zaigrali na klavir, zelo iskreno in lepo. Vsa dvorana je pela. Zelo sem bila ganjena.

NAM LAHKO ZAUPATE ŠE, S ČIM SE RADI UKVARJATE V PROSTEM ČASU IN KAKO SKRBITI ZA SVOJE ZDRAVJE?

Dokler ni bilo korone, sem veliko potovala. Videla sem skoraj ves svet, razen Avstralije. Zadnja leta sem predvsem križarila. Na križarjenjih sem bila večkrat na leto, skupaj že 35-krat! Korona pa mi je preprečila zadnje križarjenje, ko bi morala z letalom do Miamija. Bilo je cenovno zelo ugodno, zdaj pa mi je ostal le neizkoriščen vaučer, za katerega ne vem, kdaj ga bom lahko unovčila (smeh). Ljubezen do potovanja sem prinesla na svet z genji, saj je tudi moj oče v mladih letih potoval, in to v časih, ko še skoraj nihče pri nas ni potoval.

Sicer pa sem precej dejavna v različnih organizacijah – ob tem, da predsedujem Društvu diabetikov Koper, sem dejavna tudi v upravnem odboru Avtomoto zveze, v nadzornem odboru Kajakaške zveze in Kajak kluba Žusterna, sem pa tudi predsednica nadzornega odbora Zveze društev diabetikov, kjer je kar veliko dela. Moj čas je tako skoraj zapolnjen.

IZ KNJIGE VTISOV TERME DOLENJSKE TOPlice

GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO IZ NOVE GORICE

Kar nekaj dni je že minilo od naše vrnitve iz Dolenjskih Toplic, a prijetni spomini na bivanje pri vas so še vedno živi. Res nam je bilo lepo, vsakemu posebej in vsem skupaj. Najlepša vam hvala za vse. Veselimo se že srečanja prihodnje leto.

Milojka Pirc, predsednica



Članice Društva za boj proti raku iz Velenja s predsednico Branko Drk (v sredini). Pri križu v Strunjanu je energijska točka, kjer športni animatorji pogosto vodijo dihalne vaje, nordijsko hojo in telovadbo.

MEDOBČINSKO DRUŠTVO DIABETIKOV GORIŠKE

Prejmite lepe pozdrave iz Goriške. V Dolenjskih Toplicah smo preživeli sedem prijetnih in nepozabnih dni. Naša terapija je bila v druženju, medsebojnem spoznavanju in pomoči, pa tudi urejanju krvnega sladkorja in pritiska. Z vašo pomočjo smo bili zelo uspešni. S predavanji o preprečevanju bolečin v hrbtenici in o osteoporozi ste nas napolnili z novimi znanji. Veliko smo plavali, telovadili in spoznali tudi okolico zdravilišča.

Zaposleni so srčni in prijazni ljudje. Zato zahvala vsem, v prvi vrsti Janiju, ki nam je pripravil koristen program za zdrav način življenja. Izpeljali smo tudi tombolo in karaoke, pri čemer so se nam pridružili tudi drugi hotelski gostje, saj smo »dobra klapa«! Kot je poudaril naš novi predsednik Stane, je vsak prispeval kamenček v mozaik prijetnega dogajanja.

Pri vas smo tudi dokončali občni zbor društva, izvolili novega predsednika in se preimenovali v Medobčinsko društvo diabetikov Goriške. Domov smo se vrnili zdravi, z lepimi spomini in novimi spoznanji. Hvala vsem, ki ste nas gostili v Termah Dolenjske Toplice in nas vsakodnevno razvajali. Moram priznati, da je bila ta delovna terapija pri vas v moji 25-letni karieri predsedovanja društvu ena boljših. Mogoče ni prav, da ni imel nihče od nas nobene pripombe, ma tako je bilo in tako je tudi prav. Klapa, nasvidenje prihodnje leto!

Dominik Soban, bivši predsednik

UŽIVALI SMO LEPOTE KRAJINSKEGA PARKA IN SI NAPOLNILI BATERIJE

Piše: Janez Zelnik, predsednik MDI Kranj

Za Talaso Strunjan smo se odločili predvsem zato, ker leži ob morju in ima velik bazen z ogrevano morsko vodo. Člani našega društva so bivali pri vas že mnogokrat, v teh štirih letih, kar vodim društvo, pa smo pri vas prvič.

Medobčinsko društvo invalidov Kranj združuje delovne invalide šestih občin: mestne občine Kranj in občin Naklo, Šenčur, Cerklje, Predvor in Jezersko. Imamo več kot 550 aktivnih članov, skupaj s spremljevalci pa nas je več kot 800. Vsako jesen pripravimo program dejavnosti za rehabilitacijo in ohranjanje zdravja v naslednjem letu. Za letos smo povečali število terminov za tedenska letovanja, saj jih lani zaradi epidemije nismo mogli vseh realizirati.



PROGRAM, KI GA PRIPRAVIJO ZA NAS, POMAGA DOSEČI CILJE DRUŠTVA

V Talasu Strunjan smo uživali v pestrih dejavnostih, še posebej v naravi. Animacijski program je naravnost odličen – sodelovali smo pri jutranji animaciji, na pohodih, vodni aerobiki, glasbenih večerih in na izletu. Vse to pomaga doseči naše cilje – druženje, sproščanje, nabiranje kondicije in ohranjanje zdravja. Veliko je bilo veselih dogodkov. Še posebej pa moram pohvaliti naših šest plesalk, ki so nas navduševale z neumornim plesanjem, kljub temu da jih štejejo osemdeset in več. Narava z okolico je fantastična.

Doživeli smo te lepote Krajinskega parka – soline, stjužo, razglede ... in si nasploh napolnili baterije. Sam sem že vse življenje povezan s športom in sem aktiven kljub poškodbam, ki so me pogosto spremljale, zato mi dejavnosti v naravi veliko pomenijo.

Ko me sprašujete, kaj predlagam za izboljšanje, pa mi pride na misel le to, da bi bilo zelo dobrodošlo, da bi invalidom cenovno približali storitve tudi v primeru, če pridejo na oddih v lastni režiji. Sicer pa naj se v imenu vseh članov zahvalim za nadvse prijetno bivanje v hotelu Svoboda, še posebna zahvala pa velja animatorki Klavdiji!

IZ KNJIGE VTISOV TALASO STRUNJAN

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

Vsako leto septembra prihajamo v Strunjan. Ljudje se po navadi vračajo v isti kraj zaradi narave in LJUDI – tudi mi se vračamo zato! **Naše bivanje v vilah je dišalo po domačnosti in toplini.** Vile, privlačno pobarvane, vsaka v svoji barvi in s svojim imenom, kukajo izmed dreves in vabijo poglede. Nekaj korakov po stezici in nekaj po stopnicah in že smo v hotelu. Mimo kavarne, receptorjev, animatorke, ob prijaznem nasmehu čistilk in prešernem pozdravu gospe ob sprejemnem pultu pridemo v restavracijo. Diši pookusnih jedeh, poglede vabita tudi raznobarna zelenjava in sadje.

Čeprav so nam vsem zakrivala obraze maske, je bilo opaziti topel nasmeh oči, vaših in naših. Zato zahvala in pohvala vsem, posebej Nataši, Silvani in Kristijanu. Izpolnili ste vsa naša pričakovanja.

Prihodnje leto se spet vrnemo k vam – k prijaznim, srčnim, strokovnim ljudem.

Branka Drk, predsednica

SENIORJI, VABLJENI NA ODDIH!

Pri nas je **na prvem mestu varnost, dobra volja in zabava**. Poleg tega pa poskrbimo tudi za **sprostitve in krepitev zdravja** – s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom • 2 x savnanje • neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morsko vodo • pripravo uravnoteženih diet • vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom • zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja • vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo • bogat zabavni in kulturni program

		5 noči		7 noči
Na Dolenjskem	Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	335,00 EUR	470,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	350,00 EUR	490,00 EUR
		5 noči		7 noči
Ob morju	Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 304,00 EUR	od 425,00 EUR
		Vile***	od 255,00 EUR	od 357,00 EUR

Veljavnost od 9. 1. do 31. 3. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo upokojenski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Unovčite lahko turistični bon.

1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

	2 noči	3 noči
*Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	211,00 EUR	316,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice*	234,00 EUR	351,00 EUR

• polpenzion za dve osebi • neomejeno kopanje v bazenih • 1 x vstop v svet savn

Veljavnost do 30. 12. 2022. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem *130 oz. **160 cm. Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitvev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

KMALU PRIHAJAJO TRADICIONALNI ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE!

Že od 23. januarja dalje pa do konca februarja vas vabimo v Terme Šmarješke Toplice, na tradicionalni šmarješki teden zvestobe. Teden oddiha v Termah Šmarješke Toplice je privlačen ne le zaradi ugodne cene temveč ker prinaša tudi druge ugodnosti – ponujamo vam brezplačen avtobusni prevoz do toplic in nazaj in privlačno nagrado.

Oddih pa še popestrimo z zanimivo tematiko, ki jo obravnavamo z različnih vidikov. Tokrat vam bomo na zabavne in praktične načine pokazali, kako z gibanjem, prehrano in umovadbo okrepiti telo in um.

ŠMARJEŠKI TEDEN ZVESTOBE VSEBUJE: · 7 nočitev s polpenzionom · 2 izleta* in 1 pohod · delavnico priprave vsakodnevnih jedi, ki krepijo telo, delovanje možganov in naše psihično počutje. S prehransko svetovalko boste obravnavali, katere jedi vplivajo na imunski sistem, čvrste mišice, močne kosti in gibke sklepe, katera živila vsebujejo veliko glukoze, omega 3 maščobnih kislin in vitaminov B kompleksa, kar dobro vpliva na naš um, ter kakšno hrano uživati, da bomo bolj dobrovoljni in zlahka kos vsakdanjim izzivom · vadbe za moč, ravnotežje in gibljivost ter sproščanje napetosti · zabavne miselne igre za krepitev kognitivnih sposobnosti · neomejeno kopanje, 2 x savnanje s privlačnimi rituali · vsakodnevna nordijska hoja in hidrogimnastika · **DARILLO:** brezplačen avtobusni prevoz v Šmarješke Toplice · **NAGRADA:** Osvojite brezplačen vikend oddih!

Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta **** (na osebo v dvoposteljni sobi)	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
7 noči	441,00 EUR	483,00 EUR

Cene že vključujejo popust za upokoјence in popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enopostelјna soba v hotelu Šmarjeta, polni penzion, turistična taksa. *Izlete z avtobusom bomo organizirali, če bodo epidemiološke razmere dopuščale. Zanje bo potrebno manjše doplačilo (plačate v hotelu ob prijavi na izlet).

Privlačna nagrada

Z malo sreče pa lahko osvojite tudi lepo nagrado. Vsak teden bomo namreč izmed udeležencev šmarjeških tednov zvestobe izžrebali **tri srečnejše** in jim podarili **brezplačen vikend oddih** v Termah Šmarješke Toplice.

Povabite tudi prijatelje in znance in se čim prej prijavite. Veselimo se vašega obiska!

Termini in brezplačen prevoz z avtobusom

Če imate lasten prevoz, se prijavite v kateremkoli od predlaganih terminov. Če pa želite brezplačen prevoz s posebnim avtobusom, se prijavite v tistem terminu, ko avtobus pelje najbližje vašega doma:

Štajerska, Posavje: 23. 1.–30. 1. 2022: Maribor (10.00) – pri lokomotivi, Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje (11.15) – lokalna AP za mestni promet pri glavni AP (ob glavni cesti Celje – Zidani most), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

Koroška, Štajerska: 6. 2.–13. 2. 2022: Ravne na Koroškem (9.00), Dravograd (9.15), Slovenj Gradec (9.30), Mislinja (9.45), Velenje (10.10)

Severna Primorska, Notranjska: 13. 2.–20. 2. 2022: Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (09.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav – nasproti AP (10.45), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Vrhnika (13.10)

Obala, Kras, Notranjska in Ljubljana: 20. 2.–27. 2. 2022: Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Vrhnika (12.10), Ljubljana – Tivoli – parkirišče za avtobuse, pri vhodu levo (12.30)

Možno je unovčiti turistični bon.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Zanimanja je že sedaj veliko, zato se prijavite čim prej.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Nagrada za najbolj inovativen program

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

S ponosom sporočamo, da je ESPA (European Spas Association) Termam Krka podelila ugledno nagrado za inovativnost (ESPA Innovation Award), in sicer za program ImmunoRebalance, ki ga izvajamo v Vitarium Spa & Clinique v Termah Šmarješke Toplice. Nagrado smo prejeli v kategoriji Inovativen zdravstveno naravnan SPA program.



ImmunoRebalance zagotavlja aktivno sprostitve, krepitev odpornosti in revitalizacijo. Vključuje različne tretmaje za sprostitve v prvinski naravi, harmonizacijo s pomočjo naravnih metod, povrnitev manjkajočih vitaminov in mineralov z živo in ekološko pridelano prehrano, okrepitev imunskega sistema in strokovno podporo za ponovno uravnotežanje življenja. Hkrati je to odličen aktiven oddih in odmik od vsakdanjih stresorjev.

Posebnosti v programu, ki na inovativen način vključujejo lokalne danosti, so navdušile ocenjevalce. Storitve kot so prizemljitev, vohalni trening, bosa hoja po bistrem potoku, knajpanje, okušanje organsko lokalno pridelane in tudi

žive hrane iz narave, dihalne vaje in spodbujanje odklopa od tehnologije (IT-detox) pomagajo ostriti čute in živeti življenje v vsej svoji barvitosti in polnosti.

Program pa vsebuje tudi tretmaje, ki razvijajo in sproščajo, in dobro diagnostiko, ki omogoča, da storitve in prehrano lahko prilagodimo posamezniku.

KAJ MENIJO GOSTJE O ODDIHU IMMUNOREBALANCE

Iva Krajnc Bagola: »Ta oddih je edinstven v Sloveniji. Veliko ljudi se ne zaveda, da utrujenost in padec odpornosti ne pride zgolj »od zunaj«, pač pa je velikokrat posledica neravnovesja vitaminov,

stresnih hormonov, neustrezne prehrane. Storitve in informacije, ki jih ponuja ta program, so zato resnično dobrodošle in zelo koristne.«

Alenka: »ImmunoRebalance je res dobra naložba vase. Bil je že čas, da začnem delati na sebi.«

Milica: Za mano je stresno obdobje. Oddih ImmunoRebalance mi je pomagal, da sem odmisliła skrbi. Gre za aktiven, a zelo sproščujoč program, ki ti povrne energijo. Pridobila sem veliko novega znanja, od zdravnika, športnih trenerjev in nutricionistke.«

ZIMSKI ODDIH V TERMAH!

Ne glede na to, ali rezervirate Terme Šmarješke Toplice, Terme Dolenjske Toplice ali Talaso Strunjan, sami, z družino, v dvoje – povsod vas pričakujejo varna in navdihujoča počitniška doživetja, butična namestitev s posluhom za udobje, izvrstna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko ter neizmerno veliko možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi.

TERMALNI UŽITKI: neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo

VELNEŠKO RAZVAJANJE: 1 x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)

ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Termah Dolenjske Toplice)

ANIMACIJA ZA OTROKE: zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice

NOČITEV S POLPENZIONOM

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 248,00 EUR	od 373,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 321,00 EUR	od 482,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 259,00 EUR	od 389,00 EUR
	Hotel Vitarium**** Superior	od 270,00 EUR	od 405,00 EUR
Talasos Strunjan	Hotel Svoboda****	od 203,00 EUR	od 338,00 EUR
	Vile ***	od 170,00 EUR	od 284,00 EUR

Veljavnost od 9. 1. do 31. 3. 2022. Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Ugodnosti
za **družine!**



Vidin gaj v Strunjanu

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Strunjanski zaliv je kraj, kamor vleče željne morja, vonja po borovcih in sivki ter spominov na dolge brezskrbne počitnice. Narava je tu radodarna s čarobnimi razgledi, razkošnim mediteranskim rastjem, blagodejnimi morskimi aerosoli in zdravilno energijo.



Najlepše razgledne točke v Strunjanu so ob poti, ki vodi od romarske cerkve Marijinega prikazovanja proti belem kamnitem križu in naprej nad klifom do Mesečevega zaliva. Ta del je še posebej energijsko močan. Na točki ob obali, pod križem, je znani zdravitelj Marko Pogačnik izmeril močno energijsko točko, stičišče energijskih meridianov.

Legenda pravi, da se je na mestu, kjer stoji križ, nekoč zgodil čudež. Divjal je vihar in ladje na morju bi najverjetneje potonile, če se ne bi nad Mesečevim zalivom prikazala Marija. Morje se je umirilo, vihar ponehal in mornarji so bili rešeni. Še danes krožijo zgodbe o stopinjah in solzah, vtisnjenih v skalo na mestu, kjer je Marija jokala, da bi rešila mornarje.



Tudi če ne verjamete v čudeže, pa boste tu začutili neverjeten mir in ob jasnem vremenu osupnili ob pogledu na morje z Alpami v ozadju. Malo naprej od cerkve Marijinega prikazovanja, preden zavijemo na pešpot proti križu, stoji **okrepčevalnica Pri križu, ob njej pa je urejen vrt, imenovan Vidin gaj**. Postopoma in z veliko ljubezni ga že od leta 2010 ureja Vida Kump.

VIDIN GAJ PONUJA KOTIČKE ZA SPROSTITEV IN ČUJEČEN SPREHOD MED RASTLINJEM

Med umirjenim sprehod po gaju z mediteranskim rastlinjem se srečate s petimi elementi, ki se med sabo podpirajo in harmonizirajo življenje v naravi – zemljo oz. rastlinami, lesom, ognjem, vodo in kovino. Strokovnjaki so tudi tu



izmerili energijske točke; tri so še posebej izrazite.

Sprehodite se z bosimi nogami po stezi s prodnimi kamenčki in doživite naravno refleksoterapijo. Ustavite se ob velikih kamnitih skulpturah, nabranih v naravi, in se prepustite domišljiji – vsakomur kažejo drugačno podobo in pripovedujejo svojo zgodbo. Posedite ob majhnem ribniku in si dovolite, da v tistem trenutku samo ste. Umirjeno in prijazno, brez velikih ciljev in nalog.

Gaj lahko obiščete kadarkoli. Vstopnine ni. Prijazno vabljeni!



Vidin gaj in okrepčevalnica Pri križu
Strunjan 144

Mihevčeve vile v Strunjanu so ena najbolj prepoznavnih avtorskih arhitektur v Sloveniji

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Počitniške vile Talasa Strunjan, ki stojijo sredi mediteranskega zelenja blizu morske lagune Stjuže in plaže, so že od nekdaj zelo priljubljena letoviška nastanitev ob slovenskem morju. Privlačna lega sredi krajinskega parka, v zavetrju borovcev, in prikupna arhitektura, ki se lepo ujema z okolico, privabljata ljubitelje morja vse leto. Nedavna temeljita prenova omogoča še prijetnejše bivanje.



Obnovo notranjosti vil sta zasnovala arhitekta Alenka Dešman in Dušan Končar. Z minimalistično opremo in svetlimi barvami sta omogočila, da so sobe prostornejše in da je pozornost usmerjena v okolico, v park.

Terme Krka so spomladi 2021 vile temeljito prenovile. Tako je v štirih nizih obnovljenih hišk zdaj 40 prenovljenih dvoposteljnih sob. Nova je vsa notranja oprema, prenovljene so terase oz. balkoni, pa tudi kritina, fasade in instalacija za ogrevanje in hlajenje sob. Prenovljene sobe omogočajo še več udobja, ob tem pa sta ohranjena značilna arhitektura in tesna povezanost z naravo.

S POSLUHOM ZA AVTOHTONE ZNAČILNOSTI NARAVE, ARHITEKTURE IN NAČINA ŽIVLJENJA

Vile so bile zgrajene v letih 1959 in 1960 po načrtih arhitekta Eda Mihevca, so pa le delček obsežnega opusa njegovih bolj znanih del. Ob njih omenimo vsaj še:

- ob obali hotela in Avditorij v Portorožu (1972), počitniška naselja v Ankaranu, Luciji in na Belvederu, Slovenski kulturni dom v Trstu (1964),
- v Ljubljani pa znamenito stolpnico Metalke (1962), zgradbo Kozolec ob Slovenski cesti (1957), kompleks Litostroj (1958), palačo Impex v Beethovnovi ulici (1953), hotel Holiday Inn (1979) in grobnico narodnih herojev.

Arhitekt Edo Mihevc je bil izrazit regionalni modernist, saj je pri zasnovi stavb skrbno upošteval avtohtone značilnosti lokalne arhitekture. V urbanizmu se je izkazal s čutom za zelene površine. Njegova dela so bila vedno edinstvena, nekaj posebnega.

Naselje počitniških vil v Strunjanu je ena najbolj prepoznavnih avtorskih arhitektur v Sloveniji. Mihevc je lokalne značilnosti upošteval v materialih, proporcijah in barvah, sledil pa je tudi funkcionalnemu oblikovanju zunanjega in notranjega prostora. Notranje prostore je z zunanostjo povezoval z ložami, balkoni in pergolami.

KAKŠEN JE BIL MIHEVČEV ODNOS DO TRADICIONALNE ARHITEKTURE

Arhitektov odnos lahko razberemo iz njegovega zapisa v prestižni mednarodni reviji za arhitekturo in urbanizem Casabella: »Tradicionalna arhitektura ne pozna političnih in etničnih diferenciacij. V veliki meri je neodvisna od stilističnih obdobij, njen razvoj je pogojen z načinom življenja in izkoriščanjem lokalnih gradbenih materialov. Ta aspekt tradicionalne arhitekture spoštujemo,

želimo ga razvijati in preobraziti. Vendar pa je posnemanje starih formalnih rešitev nedopustno in lahko vodi v ponarejeno folklorizacijo.

Dojeti je treba temelje tradicionalne arhitekture: način življenja, ambient, sonce, večno modro nebo, morje, mediteransko floro, razumeti je treba človeka, ki se brani sonca in burje. Če upoštevamo vse to, najdemo pravilne dimenzije oken, značilno notranjo ureditev, polknice, korce itd.« (Mihevc, 1964)

KULTURNA DEDIŠČINA

Tako imenovane Mihevčeve vile v Strunjanu so del kulturne dediščine, zato so se v Termah Krka lotili obnovitvenih del v štirih nizih vil s soglasjem Zavoda za varstvo kulturne dediščine Slovenije. Peti niz hišk s šestimi sobami in nekdanja restavracija, ki stojita najbližje notranjemu bazenu, pa na obnovo še čakata, ker je ta povezana s predvideno spremembo občinskega podrobnega prostorskega načrta, ki pa je še v obravnavi.

Zeleno zlato in hrana bogov

Sprašujeta: Katarina Rudman in Jana Kovačič Petrovič

V Krajinskem parku Strunjan, blizu Krkinega hotela Laguna, leži kmetija Micheleja Tranija. Z njenih teras se ponuja čudovit razgled na strunjski zaliv s pogledom na piransko cerkev sv. Jurija. Michele Trani je eden izmed pridelovalcev znamenitega strunjskega kakija in ekstra deviškega oljčnega olja, skrbi pa tudi za mediteranski park Talasa Strunjan in oljke v njem.

VAŠA KMETIJA IMA BOGATO TRADICIJO, KAJNE?

Kmetija Trani obstaja od leta 1903, ko je naš pradedek začel gojiti jagode in zelenjavo. Odlična lega teras na sončni strani zaliva mu je omogočala zelo zgoden pridelek, tega pa so z barko vozili v Trst in tam zamenjali za to, česar doma niso imeli – za sladkor, blago ipd. Moj oče se je potem usmeril bolj v pridelovanje sadja – hrušk, breskev, nektarin in grozdja. Pred 16 leti pa sem postal nosilec kmetijske dejavnosti na naši kmetiji jaz. In ker je postajalo s sadjem vedno težje uspešno gospodariti, zaradi predpisov in zaradi vse večje, in to nizkocenovne

konkurence iz Španije in Italije, sem se preusmeril predvsem v pridelavo kakijev in oljk za oljčno olje, drugo pa imamo zgolj za domačo porabo. Tako imamo zdaj hektar in pol oljčnika, nekaj na ravnini, večino pa v terasah, in 2,3 hektarja kakijev.

STRUNJAN JE POZNAN PO NASADIH KAKIJEV ...

Res je, strunjski kaki je izredno cenjen zaradi ekološke pridelave. Kmetje iz Strunjana smo se namreč organizirali in zaščitili poreklo. Ob dobri letini ga vsi skupaj pridelamo okrog 200 ton. Na naši kmetiji imamo zdaj okrog 480 kakijevih dreves in pridelamo približno 20 ton

kakijev na leto.

Kaki dozori pozno jeseni; obirati ga začnemo sredi oktobra. 90 odstotkov pridelka prodamo sami, od doma – na Dolenjsko, Notranjsko in Gorenjsko. Zorilnice za zdaj še nimamo, saj je povpraševanje tako veliko, da gre pridelek hitro k strankam. Kaki je namreč zelo zdrav sadež, bogat je z vitamini, minerali in antioksidanti, zato mu pravijo tudi hrana bogov.

DRUGA PRI VAS PREVLAJUJOČA KULTURA PA SO OLJKE – TUDI TE GOJITE EKOLOŠKO?

Ja, tako je. Oljčnik obdelujemo ekološko,



brez kemičnih sredstev. Pogost škodljivec, ki lahko naredi tu veliko škode, je, na primer, oljčna muha. Ta muha namreč vbode v še trde sadeže in vanje odloži jajčeca, iz katerih se izležejo ličinke – črvi. Ena muha lahko vbode 2.000 oljk v enem dnevu (!), zato jo je treba pravočasno uničiti. Mi jo uspešno tretiramo z vabo, ne s škropljenjem.

KAKŠNO JE VAŠE OLJČNO OLJE?

Pridelujemo zelo kakovostno ekstra deviško oljčno olje. Za tako kakovostno olje pa ni pomembno le to, da so oljke pridelane ekološko, temveč tudi to, da od njihovega obiranja do stiskanja ne preteče več kot 24 ur. **Pri nas je ta čas pravzaprav nič – oljke gredo v mletje takoj z drevesa – v eni uri je že olje.** To je odlično, saj lahko začne masa, ki stoji dalj časa, fermentirati, kar pa je treba preprečiti, tako da olje čim prej izločimo. Oljke obdelujemo izključno mehansko – meljemo in centrifugiramo

jih na dveh hitrostih, da se izloči voda in ostane le olje.

KATERE SORTE OLJK POZNAMO?

Obstaja zelo veliko sort, več kot 40, in več kot 20 jih poznamo tudi v Istri. Po barvi jih delimo na belice in črnice, razlikujejo pa se tudi po času dozorevanja. Pri nas imamo zelo zgodnje sorte, kot je npr. maurino, pa tudi pozne sorte. Domača, piranska sorta pa je, na primer, buga (buža).

Za vlaganje so dobre npr. ascolane in štorte. Štorta je zelo zanimiva; to je slovenska avtohtona sorta, raste v Istri in nekaj tudi v Toskani. Ima značilno zvito koščico in je po njej tudi dobila ime. Zanje je značilno tudi to, da se meso zlahka loči od koščice.

SKRBITI PA TUDI ZA 'NAŠE' OLJKE, V TALASU STRUNJAN.

Ja, res je. Že od leta 2010 skrbim za zelene

površine okrog vaših hotelov in obiramo tudi vaše oljke sorti istrska belica in leccina, ki rastejo tik ob morju in solinah, pri restavraciji Pinija. Ni jih veliko, poberejo jih približno 44 kilogramov, iz njih pa pridelamo butično količino izredno kakovostnega ekstra deviškega oljčnega olja, ki ga v Termah postrežejo samo ob posebnih priložnostih.

KAKO PA DOMAČINI NAJRAJE UŽIVATE OLJKE IN OLJČNO OLJE?

Zelo cenimo in radi uživamo vse, od olja do oljk. Olive vlagamo butično, za doma. Izvrstne so tudi vložene pečene, ki so prava specialiteta, je pa z njimi veliko dela, zato jih za zdaj pripravljamo samo za domačo porabo.

Že od nekdaj pa doma vsi mi popijemo žlico oljčnega olja na tešče, vsako jutro. **Mama si je tako pozdravila želodec,** olje pa pomaga tudi pred kakšnim druženjem ob pijači – obda namreč želodec, zato se lahko tudi malo več spiše, a naj ostane to med nami (smeh). Olje radi tudi malo polijemo po sirčku, po ribici ali pa vanj pomakamo kruh. To je izvrstna malica, fantazija.

Oljčno olje, še posebej ekstra deviško, vsebuje toliko dragocenih snovi, da mu na Primorskem pravijo tudi mediteransko zeleno zlato.

KAKO SKLADIŠČITI DEVIŠKO HLADNO STISKANO OLJČNO OLJE?

Vesel sem, da se moje stranke – mimogrede, med njimi je veliko vaših gostov – zavedajo, kako zdravo je dobro oljčno olje, da ga zelo spoštujejo in ga znajo tudi skladiščiti. Najbolje je, da se shranjuje na temperaturi od 12 do 15 stopinj, v temnih steklenicah ali porcelanastih posodah.

OBIRANJE OLJK IN KAKIJEV POTEKA V ISTEM ČASU – OKTOBRA IN NOVEMBRA, KAR POMENI VELIKO DELA. PRIDE POTEM ČAS ZA DOPUST?

Jeseni delamo na oljkah in v oljarni, saj si domačini pomagamo med seboj in tako nekateri pri meni zmlejejo svoj pridelek. Tudi naš sosed Jan Plestenjak, na primer.

Potem pa začnemo obirati in razvažati kaki. Zatem se že začne rez v vinogradu, nato je na vrsti obrezovanje oljk, ki mora biti končano do marca, zatem pa že obrezovanje kakija – in že je tu maj. Maja se začne košnja ... in tako naprej.

Ampak meni je užitek delati, še posebej, če je lepo vreme. Začnem zjutraj in delam umirjeno, sam ali z očetom, na svežem zraku. Ko me kliče žena, pridem na kosilo, velikokrat sam raje ostanem kar do treh ali štirih, da nekaj zaključim. Proti večeru pa se dobimo s prijatelji, pečemo kostanje, kartamo in rečemo kakšno šaljivo. (smeh)

Zdaj pa morate poskusiti, kaj smo letos pridelali ...



POLEPŠAJMO SI PRAZNIKE S KULINARIČNIM DOŽIVETJEM

Restavracija Grad Otočec predstavlja slasten degustacijski meni – jedi z vznemirljivimi okusi iz sestavin z lokalnim izvorom. Na našem ekološkem Grajskem vrtu smo imeli letos bogato bero zelenjave, zelišč in dišavnic, preostala živila pa dobivamo z bližnjih kmetij, zato so jedi na naših krožnikih polnega okusa in bogate z vitamini in minerali.

Ponosni pa smo tudi na odlične sladice in domače sladoled, ki presenečajo z okusi in oblikami. Restavracija se tudi zaradi vsega tega ponaša s priznanjem Michelinov krožnik.

Vabljeni na kulinarično doživetje v čarobnem ambientu gradu Otočec.
Tudi v restavraciji lahko unovčite turistični bon (ob skupnem znesku vsaj 50 EUR).

Restavracija Grad Otočec je odprta od četrтка do nedelje od 12. do 22. ure.

Rezervacije: 07 38 48 901 ali booking@terme-krka.eu

Praznično – tako kot nekoč

Se še spomnite vonja po pečenih jabolkih, medu, cimetu in pomaranči? Čudovito se prileže v adventnem času. Zato sem v babičini knjigi receptov poiskala recept za sladko jed, ki je enostavna za pripravo, okusna in primerna za zimske praznične dni.

Pečena jabolka z orehi in medom

ZA 4 OSEBE POTREBUJEMO

- 4 velika jabolka
- 1 skodelico mletih orehov
- 3 žlice medu
- $\frac{3}{4}$ žlice mletega cimeta
- 4 žlice pomarančnega soka

VESELO NA DELO

Jabolka operite in obrišite. Nežno izdolbite sredico in olupite zgornji del vsakega jabolka. Postavite jih v pekač. V posodi zmešajte mlete orehe, med in cimet. Jabolka napolnite s to mešanico. Vsako jabolko prelijte z žlico pomarančnega soka. V segreti pečici na 200 °C jih pecite 15 minut. Pečena jabolka lahko servirate tople ali hladne.

Dober tek!

Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka



Nova spoznanja – vitamin D ni čudežno zdravilo, vendar pomembno vpliva na našo odpornost

Besedilo: Maja Babnik

Zdi se, da o vitaminu D vemo že vse, pa vendar je bilo samo lani objavljenih več kot 3000 strokovnih člankov o novih medicinskih dokazih, povezanih s tem vitaminom. V zadnjem času se še posebno poudarja njegova vloga pri krepitevi imunskega sistema.

Vitamin D ni čudežno zdravilo, vendar pomembno vpliva na odpornost, predvsem naravno odpornost, ki jo okrepi za boj proti bakterijam in virusom, tudi proti SARS-CoV-2. Strokovnjaki opozarjajo, da se huda oblika covid-19 pogosteje razvije pri tistih, ki imajo pomanjkanje oziroma hudo pomanjkanje vitamina D.

Ključna vloga vitamina D je preventiva pri vseh akutnih boleznih dihal. Ko virus vdre v telo, mora biti naravna odpornost pripravljena na njegovo odstranitev, sicer je razmnoževalna faza virusa obsežnejša, virusno breme se poveča, potek bolezni pa je posledično hujši.

Vitamin D poleg naravne odpornosti vpliva tudi na pridobljeno odpornost, in sicer ublaži pretiran imunski odziv in tako zmanjša t. i. citokinski vihar, ki je lahko usoden, na primer za bolnike s covid-19.

Optimalne ravni vitamina D za preprečevanje različnih bolezni so nad 75 nmol/l. Jeseni in pozimi je najbolj optimalno odmerjanje za vzdrževanje ustrezne ravni 1000 i. e. na dan.

OZAVEŠČENOST O POMEMBNOSTI JEMANJA VITAMINA D MED SLOVENCMI SE IZBOLJŠUJE

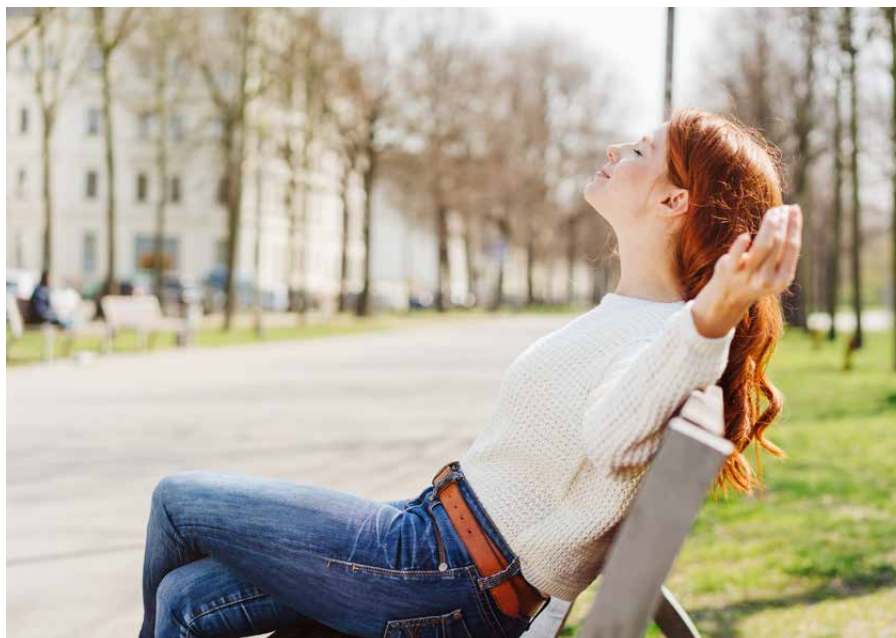
Raziskava je pokazala, da se je od aprila do decembra 2020 skupna povprečna ocena znanja o vitaminu D med Slovenci zvišala za 38 %, prav tako se je povečal delež ljudi, ki jemljejo vitamin D. Decembra 2020 je bilo takih več kot 55 % vprašanih, 20 % več kot aprila.

Strokovnjaki se strinjajo, da je vse večja ozaveščenost stroke in končnih uporabnikov pomemben korak k preprečevanju pomanjkanja vitamina D.

To so spodbudni podatki, vendar se še vedno premalo ljudi zaveda nujnosti dodajanja vitamina D, delež tistih, ki jim ga močno primanjkuje, pa je še vedno prevelik.

NOVA RAZISKAVA POJASNUJE VZROKE ZA VELIKO POMANJKANJE VITAMINA D MED PREBIVALCI SLOVENIJE

Potem ko je bilo lani ugotovljeno, da v jesensko-zimskem obdobju približno 80 % odraslih prebivalcev Slovenije primanjkuje vitamina D, je to področje dodatno osvetlila nova raziskava. Pokazala je, da



Slovenci s hrano zaužijemo manj kot 3 µg vitamina D, kar je le 15 % priporočenega dnevnega vnosa. (1)

STROKOVNJAKI SE STRINJAJO, DA JEMANJE VITAMINA D NI ALTERNATIVA CEPLJENJU, AMPAK POMEMBEN KORAK K PREPREČEVANJU POMANJKANJA VITAMINA D

Vitamin D pozitivno vpliva na skelet in številne življenjske pomembne funkcije. Zato je treba poskrbeti za optimalno preskrbljenost z njim, predvsem pri ljudeh, pri katerih je tveganje za pomanjkanje večje. Med dejavnike tveganja poleg premajhne izpostavljenosti soncu spadajo nekatere bolezni (npr. kronična vnetna črevesna bolezen, kronične jetrne in ledvične bolezni) in dolgotrajnejše jemanje nekaterih zdravil (npr. kortikosteroidov).

JEMANJE VITAMINA D JE ENOSTAVNO, VARNO IN DOSTOPNO

Zaradi novih spoznanj o vitaminu D je trg preplavljen z najrazličnejšimi izdelki, ki ga vsebujejo. Pomembno je, da izberemo izdelek, ki mu lahko zaupamo zaradi kakovosti, varnosti in učinkovitosti.

Strokovnjaki opozarjajo, da farmacevtska oblika vitamina D (kapljice, tablete, pršila itd.) ne vpliva na absorpcijo učinkovine v telesu. Za zagotavljanje kakovosti oziroma obstojnosti vitamina D pa je zelo pomembna njegova zaščita, saj je zelo

občutljiv za zunanje dejavnike, kot so svetloba, kisik in vlaga.

Za samozdravljenje je na voljo **VITAMIN D3 Krka**, ki preprečuje pomanjkanje vitamina D pri odraslih, mladostnikih in otrocih, starejših od 6 let. Na voljo je v obliki tablet, ki vsebujejo 1000 i. e. (25 µg) holekalciferola (vitamina D3). Pomembna prednost zdravila je visoka stabilnost, saj je učinkovina izjemno občutljiva za zunanje dejavnike, zlasti svetlobo, vlago in kisik. Visoko stabilnost izdelka zagotavljajo:

- tabilizirana oblika vitamina D3,
- prilagojen tehnološki postopek,
- visokokakovostni aluminijasti pretisni omoti.

Za inovacijo Trdna farmacevtska oblika z vitaminom D3 je Krka letos prejela zlato priznanje Gospodarske zbornice Dolenjske in Bele krajine.

Jemanje zdravila **VITAMIN D3 Krka** je enostavno, tableta je prijetnega, nevtralnega okusa. Zdravilo ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena ter je primerno tudi za vegetarijance. V pakiranju je 30 oziroma 60 tablet. Več na www.vitaminD3krka.si.

1. Hribar in sod. Vitamin D Intake in Slovenian Adolescents, Adults, and the Elderly Population. *Nutrients* 2021, 13(10), 3528; <https://doi.org/10.3390/nu13103528>

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE. PREPROSTO.

- ✓ **EDINI** kot zdravilo brez recepta.
- ✓ **ZAGOTOVI** priporočeni dnevni odmerki vitamina D.
- ✓ **BREZ** konzervansov, barvil in glutena.



VITAMIN D3 Krka vsebuje holekalciferol.

www.vitamind3krka.si



PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

Ko možgani »tavajo v megli«

Besedilo: Nika Niederwanger

Ko naš vsakdan zapolnjujejo miselni napori in obveznosti, skrbi za možgane ne posvečamo posebne pozornosti. To se je spremenilo s pandemijo covid-19, ki je prinesla več stresa, usklajevanja in različnih obveznosti, a hkrati tudi več zavedanja o pomembnosti zdravja in dobrega počutja, še posebno pri ljudeh, ki so covid-19 preboleli. Pri njih lahko različne težave trajajo še tedne ali mesece in prizadenejo tudi možgane.

PA VESTE, KAKŠNA JE POVEZAVA MED COVIDOM-19 IN MOŽGANI?

»Novi« koronavirus ni več nov, že nekaj časa je med nami in spoznavamo, kako vse vpliva na naše zdravje. O virusu in njegovem delovanju potekajo številne raziskave. V znanstvenih revijah je vse več objav, ki kažejo, da njegovo delovanje ni omejeno zgolj na dihalo. »Kako točno virus SARS-CoV-2 ali njegovi delci prodrejo v možgane, še ni povsem jasno. Poti je več. Virus lahko na primer vstopi v možgane prek vohalnega sistema,« razlaga prim. Mojca Muršec, dr. med., spec. psih., iz Enote za psihogeriatrijo, UKC Maribor, in pojasnjuje, da zato ni presenetljivo, da je eden od prvih simptomov prav izguba vonja.

COVID-19 POVEČA TVEGANJE ZA UPAD MISELNIH SPOSOBNOSTI

Raziskave kažejo, da lahko virus SARS-CoV-2 vstopi v osrednje živčevje in predstavlja nevarnost za okužbo možganov. O prizadetosti osrednjega živčevja poročajo pri približno 25 % bolnikov s covidom-19. Virus lahko prek različnih mehanizmov vpliva tudi na slabšo prekrvitev možganov, zaradi česar je slabša njihova oskrba s kisikom. Povečata se tveganje za upad miselnih sposobnosti in za razvoj demence.

POKOVIDNI SINDROM IN »MOŽGANSKA MEGLA«

Pri nekaterih ljudeh lahko virus SARS-CoV-2 povzroči težave, ki trajajo še tedne ali mesece po preboleli okužbi. To imenujemo sindrom po covidu-19 ali pokovidni sindrom. »Še mesece po okužbi so bolniki lahko utrujeni, pojavi se lahko šibkost v mišicah, bolečina v sklepih, imajo težave s spanjem, glavobol, občutek tiščanja za prsnico in prehter srčni utrip. Pogosto kašljajo, pojavljajo se lahko težave s strjevanjem krvi, celo izpadanje las, neješčnost, težave pri požiranju in še marsikaj drugega,« najpogostejše simptome in znake našteva prim. Muršec, dr. med., spec. psih., in opozarja še na eno resno težavo – upad kognitivnih funkcij oziroma miselnih sposobnosti. Majska spletna raziskava je pokazala, da je imelo v Sloveniji 17 % odraslih, ki so preboleli covid-19, težave s pomnjenjem in koncentracijo še 1 mesec po preboleli okužbi.

Težave z zbranostjo in spominom, s katerimi se ljudje po prebolelem covidu-19 pogosto soočajo, imenujemo tudi možganska meglja.

POSKRIBITE ZA MISELNE SPOSOBNOSTI

»Skrb za možgane je potrebna ves čas, še posebno pa po okužbi s tako nepredvidljivo boleznijo, kot je covid-19,« opozarja prim.

Muršec, dr. med., spec. psih. »Smo socialna bitja in ne moremo živeti zgolj s samim seboj. Pandemija je jasno pokazala, kam vodi socialna izoliranost. Z ustrezno prilagojenim ravnanjem lahko zavarujemo sebe in ljudi okrog nas ter omogočimo druženje, ki je tudi pogoj za vitalen um. Naredimo pa lahko še mnogo več.«

NAJ BO Z BILOBILOM VAŠ UM TUDI PO PREBOLELEM COVIDU-19 V VRHUNSKI FORMI

Če tudi vi opazite upad miselnih sposobnosti, na primer zmanjšanje zbranosti, uhajanje misli, slabše pomnjenje, pomanjkanje osredotočenosti in pozabljanje, vzemite naravno zdravilo Bilobil. Vsebuje izvleček listov ginka bilobe, ki izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom ter pozitivno vpliva na možganske celice. To je tudi pri težavah po prebolelem covidu-19 dobrodošla podpora zdravju možganov. Bilobil je izdelan v skladu s farmacevtskimi standardi, kar zagotavlja njegovo visoko kakovost. Redno jemanje lahko izboljša prekrvitev možganov in pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij. Številne klinične študije so tudi pri dolgotrajni uporabi Bilobila potrdile učinkovitost, varnost in dobro prenašanje. Več na www.bilobil.si.

Literatura dostopna na: <https://www.bilobil.net/si/clanek/ko-mozgani-tavajo-v-megli/>.



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.



Izberite
Bilobil®

Izboljša prekrvitev in
možgane oskrbi z več kisika.

Krkini rezultati poslovanja v prvih devetih mesecih leta 2021



Skupina Krka je v prvih devetih mesecih leta 2021 dosegla prihodke od prodaje v višini 1 milijarde 176,6 milijona EUR, kar je 1 % več kot v enakem lanskem obdobju, in ustvarila 240,1 milijona EUR čistega dobička oziroma 14 % več kot v enakem lanskem obdobju.

Zabeležili so največjo prodajo in največji čisti dobiček v prvih devetih mesecih v Krkini zgodovini. V tem obdobju so pridobili dovoljenje za trženje 11 novih izdelkov. Po prodaji največja regija v skupini Krka je bila Vzhodna Evropa s 397,7 milijona EUR in 33,9-odstotnim deležem. V Sloveniji so dosegli 68,8 milijona EUR prodaje, kar predstavlja 5,9-odstotni delež prodaje skupine Krka.

S prodajo zdraviliško-turističnih storitev je bil ustvarjen promet 26,4 milijona EUR in je bil 18 % večji kot v enakem lanskem obdobju.



Na novembrski seji so nadzornemu svetu predstavili posodobljeno Strategijo razvoja skupine Krka za obdobje 2022–2026.

Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja družbe Jožeta Colariča so glavni poudarki nadaljnje zagotavljanje rasti prodaje, doseganje nadpovprečne stopnje rasti prodaje glede na dinamiko trgov ter uvrščanje med vodilna generična farmacevtska podjetja z lastnimi blagovnimi znamkami na posameznih trgih in v izbranih terapevtskih skupinah.

Krepili in optimizirali bodo vertikalno integrirani poslovni model, ki se je pokazal kot učinkovita strateška usmeritev in ima primerjalno prednost, saj z njim zagotavljajo visoke standarde kakovosti, varnosti in učinkovitosti Krkinih izdelkov.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce Zdravja«.)

Ime:

Priimek:

Naslov (ulica in hišna št.)

Poštna št.: Kraj:

Elektronski naslov:



Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejemanjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.term-krka.com.

Podpis: _____

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-krka.si.

Vaše pravice

Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@term-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

OBNOVITVENA REHABILITACIJA IN ODDIH ZA MLADE KORONARNE BOLNIKE

Po infarktu brez strahu – namenite svojemu srcu pet dni rehabilitacije in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni!

Program obnovitvene rehabilitacije je prilagojen bolnikom, ki so doživeli koronarni dogodek ali bolezen najmanj pred enim letom, so pa še delovno aktivni. Organiziran je v okolju, ki zagotavlja udobje in tretmaje za sprostitve in okrepitev, in to za majhne skupine, kar je nadvse dobrodošlo za izmenjavanje izkušenj med udeleženci.

Program se začne in konča s posvetom s specialistom kardiologom. V začetku ima gost EKG in obremenitveni test, opravljene meritve pa so osnova za določitev intenzivnosti in načina vadbe. Z ultrazvočnim pregledom srca se preveri njegova trenutna funkcionalnost.

Sledijo aktivnosti za povečanje telesne zmogljivosti in moči in za izboljšanje razpoloženja, in sicer vsakodnevno v naravi in v telovadnici, pod nadzorom usposobljenega vaditelja in z nadzorovano intenzivnostjo. Ker namenjamo poseben poudarek celostni edukaciji, bolnike izobražujemo tudi o zdravi prehrani in varni vadbi.

Terme Šmarješke Toplice

(od 29. marca do 3. aprila 2022 in od 8. do 13. novembra 2022)

Vsebina programa:

- 5 nočitev s polpenzionom, z zdravo varovalno dieto (za srce in žile),
- uvodni posvet pri kardiologu z EKG-jem,
- obremenitveno testiranje,
- ultrazvočni pregled srca,
- 3 x telemetrijsko spremljana vadba (sreda–petek),
- 1 x netelemetrijska vadba (sobota), pod strokovnim vodstvom,
- 4 x nordijska hoja z usposobljenim vodnikom,
- 5 x vodena hidrogimnastika ali vodna aerobika,
- kopanje v termalnih bazenih,
- predavanje o prehrani za koronarne bolnike,
- osebni posvet pri prehranski svetovalki (20 min),
- predavanje fizioterapevta o vadbi in aktivnostih, primernih za koronarne bolnike,
- dihalne vaje v skupini,
- zaključni pregled pri kardiologu in izvid.

Cena programa: z ultrazvočnim pregledom srca **558,00 EUR**
brez ultrazvočnega pregleda srca **482,00 EUR**

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta 4*.

Doplačila (na dan): polni penzion 15 EUR, turistična taksa 2,50 EUR. Enoposteljna soba – v hotelu Toplice 15 EUR, v hotelu Šmarjeta 20 EUR. Doplačilo za bivanje v hotelu Vitarium na dan: 15 EUR v dvoposteljni sobi in 35 EUR v enoposteljni sobi.

Za marčevski termin lahko unovčite turistični bon. Vse aktivnosti se izvajajo v skladu z usmeritvami NIJZ.

Priporočamo dodatne storitve, za katere vam priznamo 15 % popusta:

- analiza sestave tkiv (mišice, maščoba, voda),
- dihalne vaje za sproščanje,
- individualni posvet s prehransko svetovalko.



Marjan Menger: »Ob infarktu sem bil star 49 let; zgodil se je dobra dva meseca pred abrahamom. Tak dogodek, ko se zaveš, da si bil z eno nogo že na onem svetu, zagotovo pusti posledice – pri tem, ki je infarkt preživel, in pri njegovih bližnjih. Ni enostavno. Zdaj je moj moto »brez gibanja ni življenja« in že nekaj let se redno udeležujem pregledov in obnovitvene rehabilitacije v Termah v Šmarjeških Toplicah.«

Gost lahko pride na diagnostične storitve z napotnico ZZS. Potrebno se je pravočasno naročiti na storitve – po telefonu 07 38 43 582 ali na e-naslov narocanje.smarjeske@terme-krka.si. V tem primeru bo cena programa ustrezno nižja.

Ob rezervaciji programa navedite kodo 'Mladi koronarci'

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Nagradna križanka

					VRELCI ZDRAVJA	KDOR BRSKA, IŠČE	ORGANIZEM, KI ZA PREŽIVETJE POTREBUJE KISIK	DODANA KO LIČINA LEŠA, KI SE DODA ZARADI OSUŠITVE	GEORGE LUCAS	SL. PESNICA (NOVY)	GRŠKA BOGINJA NESREČE	POOBEDEK, POSLADEK	NATANČEN VZOREC MERE ALI UTEŽI	ZLOGOVNICA, ZLOGOVNA UGANKA
					DRŽAVA V JUŽNI AZIJI, GL. MESTO DAKA									
					RESNIČNOST, STVARNOST									
					VELIKA STOPNJA JEZE				DELAVEC V LESNI IDUSTRIJI					
					KOMBINIRANO VOZILO						SL. PISATELJICA (PEROCI)			
					KVAČKA-NEC						PECIVO Z NADEVOM			
SESTAVIL: PETER UDIR	MOGOČNA GORA	KDOR OPRAVLJA DOBAVO, DOBAVLJAJČ	OKSIDNA PLAST NA KOVINI, ŠKAJA	HORMON TREBUŠNE SLINAVKE	GOZDNI LISTAVEC Z BELIM LESOM A. URBANIST (ROLAND)					PRODJE				
PRIPRAVA ZA ODPIRANJE KONZERV, STEKLENIČ								KLIMATSKO ZDRAVILISČE POD KRIMOM						
KDOR KAJ PREVAŽA S ČOLNOM							MALO-PRIDEN ČLOVEK					ŠPANSKA SLIKARKA (REMEDIOS)	ŽENSKI SPOLNI HORMON, FOLIKULIN	EGIPČANSKI BOG SONCA
PREBIVALKA ABESINIJCE								SL. PISATELJ (FRANC ... MEŠKO)						
ARABSKO BRENKALO, PERZIJSKE CITRE						SOL OLJNE KISLINE ALI NJEN ESTER						AM. ZDRUŽENJE ZA STANDARDE TRAVA TRETJE KOŠNJE		
KRAJ PRI KOMNU NA TRŽAŠKO - KOMENSKEM KRASU						GOSPODARICA MORJA V NORD. MIT.			GLAVNA ARTERIJA					
KDOR GONI, VODI OSLA						OBRSKI VLADAR			ŠP. SORTA VINSKE TRTE					
OMAN, IVAN			PREBIVALKA IRSKE				CERKVENI PEVEC							GLAVNI OTOK V INDONEZIJU
			KRMNA RASTLINA				ALODIALNA POSEST							
STRNIŠČE					NEZMOŽNOST GOVORA							OLAJ, JOŽE		
					ZVRST GLASBE Z JAMAJKE							ATA (ljubk.)		
ZVEZDNIK KUNG-FU FILMOV (BRUCE)				KDOR ŽIVI V SKALNATEM SVETU						TEHTNICA				
				ANJA ZAVADLAV						RADE ŠER-BEDŽIJA				
LAMI PODOBNA JUŽNO-AMERIŠKA DOMAČA ŽIVAL							URADNA POTRDI TEV RESNIČNOSTI ČESA							
MESTO V BLIŽINI MOSKVE, OB REKI OKI							DANSKI JEZIK							

AIREN - španska sorta vinske trte; **KANUN** - arabsko brenkalo; **RAINER** - avstrijski urbanist (Roland); **VARO** - španska slikarka (Remedios);

REŠITEV POLETNE KRIŽANKE (VODORAVNO): BANGLADEŠ, RESLITETA, SRD, LESAR, KOMBI, ELA, GABER, PROD, ODPIRAČ, RAKITNA, ČOLNAR, FALOT, ABESINKA, KSAVER, KANUN, OLEAT, ASA, VALE, RAN, AORTA, OI, IRKA, KANTOR, STRN, ALALIJA, OJ, LEE, SKALAR, VAGA, ALPAKA, OVERITEV, RJAZAN, DANŠČINA

ŽREB JE NAGRADE POMLADNE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

- nagrada **KARMEN AVSEC**, CESTA 24 JUNIJA 13, 1231 ČRNUČE
- nagrada **DARJA KLEMENČIČ**, GREGORČIČEVA 21, RADENCI 9252
- nagrada **MILKA ŠMUC**, BINKELJ 34, 4220 ŠKOFJA LOKA
- nagrada **IGOR SLADIČ**, MESTNE NJIVE 4, 8000 NOVO MESTO
- nagrada **SUZANA KOROŠEC**, DRAGOMERŠKA 5, 1351 BREZOVICA PRI LJUBLJANI

Rešeno križanko pošljite **do 12. 2. 2022** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Terme Krka.

Ime in priimek

Naslov

Veseli december je tu ...

... z njim pa tudi prazniki, čas za lepe želje,
darila in drobne pozornosti.



Obdarovanje je prijetno dejanje, s katerim svojim dragim povemo, da jih imamo radi.
Za nekatere je izbiranje in nakupovanje daril zabavno opravilo, za druge pa stresno in kaotično.
Še posebej, če to delamo zadnji trenutek in v razmerah, ko je dostop do trgovin omejen.

Izberite darilo kar iz naslonjača. Doživetje po meri vsakega obdarovanca, da bo vsak ganjen in vesel.

Razveselite svoje bližnje z darilnimi boni Term Krka.

Podarite zdravje, sprostitvev, užitek, nepozabno doživetje!

Podarite lahko vrednostni bon ali bon za izbrano storitev.

Darilne bone lahko kupite na spletni strani www.term-krka.si ali jih naročite na **08 20 50 340** ali booking@term-krka.eu.

Dolenjske Toplice – Šmarješke Toplice – Strunjan – Otočec

Srečno in zdravo 2022!