

DOTAZNÍK SPOKOJENOSTI

Milí návštěvníci, zajímá nás váš názor na naše služby, proto jsme pro vás připravili krátký dotazník. Budeme moc rádi, když nám v něm sdělíte vaše náměty nebo připomínky a poskytnete nám tak zpětnou vazbu, abychom pro vás mohli připravit to nejlepší místo pro váš odpočinek a relax. Za čas, který věnujete vyplnění dotazníku, bychom se vám rádi odměnili, proto se můžete zapojit do soutěže o Poukaz na rodinné vstupné 180 minut pro 2 dospělé a 1–3 děti do věku 15 let. Formulář dotazníku obdržíte na naší recepci. Těšíme se na vaše podněty a děkujeme za ně.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Pravidelné saunování prodlužuje život?

Dále zlepšuje náladu, budete mít krásnou pleť, lepší imunitu a v neposlední řadě vám z dlouhodobého hlediska pomůže hubnout.

Pravidelná masáž z vás udělá nového člověka plného energie? Zbaví vás stresu a únavy, zajistí lepší výkonnost, úlevu od namožených svalů a zlepší krevní oběh a látkovou výměnu.

Při pravidelném plavání shodíte přebytká kila? Navíc je to sport, který se hodí pro všechny. Je šetrný ke kloubům a zapojuje do činnosti mnoho svalů. Velmi pomáhá od bolesti zad.



Rozhovor s Terezou Achilles

Jsem tady pro děti a seniory

TEREZA ACHILLES se při své práci každý den setkává s nejmladší i nejstarší generací návštěvníků aquaparku. Zapáleně vypráví o své práci s dětmi a oči se jí rozzáří, když si povídáme o seniorce paní Růžence a jejích vrstevnicích. Tereza vede více než 10 podřízených, které si velmi pečlivě vybírá, protože chce být obklopena jen spolehlivými lidmi. Není to manažerka jen zavřená v kanceláři. Každý den se převléká do plavek a můžete ji vidět předvádět do plavek a můžete ji vidět předvádět na břehu bazénu nebo ponořenou ve vodě.

Terezo, jak dlouho v aquaparku pracujete?

Nastoupila jsem v roce 2013, po dvou letech jsem nastoupila na mateřskou dovolenou a zpět jsem se vrátila před rokem.

Bylo to vaše první zaměstnání?

Co se týče pravidelné práce s dětmi, tak ano. Mám vystudovanou pedagogickou fakultu, obor matematika a zeměpis, ale po škole jsem pracovala v jiné profesi. S dětmi jsem se potkávala při studiu na vysoké škole na brigádách – na bazénech, děti jsem doučovala a hlídala. Jsem rodačka z Brna a po první mateřské dovolené jsem hledala pracovní místo v Olomouci. Do aquaparku jsem přinesla životopis a začala jsem tady pracovat brigádně. Určitě pomohlo i to, že mám trenérský kurz na plavání. Na vysoké škole jsem se i hodně věnovala sportu.

DĚTSKÝ KOUTEK AKVÁRKO V NOVÉM

V měsíci dubnu náš dětský koutek Akvářko prošel rekonstrukcí. Cílem bylo zvětšit hrací prostory a také přidat komfort pro rodiče. Čeká na vás nová herní konstrukce s akčními prvky, která do hry zapojuje i starší děti ve věku kolem osmi let. A co pro vaše děti chystáme v období května a června? Určitě to bude oblíbené Nocování provázené spoustou her a soutěží a také s dětmi oslavíme jejich červnový svátek. Těšíme se na vaši návštěvu.



POHODLNÝ NÁKUP Z DOMOVA

Právě to nabízí náš e-shop. V nabídce najdete poukazy, které můžete využít buď sami, nebo jimi obdarovat někoho blízkého. Masáže, zábaly, saunový svět, cvičení, zvýhodněné vstupné nebo wellness balíčky. A také akční nabídky. Proto se vyplatí náš e-shop sledovat.

Rozhovor s Terezou Achilles

Jakou pozici v aquaparku zastáváte?

Jsem manažer dětských pohybových aktivit. Jedná se o práci s dětmi, která je spojená s pohybem, hlavně plavání dětí předškolního věku. V dopoledních hodinách zde probíhá výuka plavání dětí z mateřských škol. Dále mám na starosti dětský koutek Akváro a všechny aktivity kolem něj a také cvičení Aquafitness pro seniory.

Jaké programy aquapark pro seniory pořádá?

Každé úterý a čtvrtek máme Rehabilitační a kondiční program pro seniory od 60 let. Jedná se o cílené využití vybraných vodních atrakcí pro šetrnou a efektivní masáž celého těla, kterou si může řídit každý jednotlivec dle vlastního uvážení. Pobyt ve vodní zóně aquaparku je vhodný jak pro aktivní seniory preferující pohybové aktivity, tak i pro ty, kteří upřednostňují relaxaci a odpočinek v příjemném a klidném prostředí. V rámci programu je i jedna z velmi oblíbených aktivit, a to Aquafitness ve vodě. Senioři si mohou v čase od 10.45 do 11.30 ve vodě zacvičit. Tento druh cvičení senioři vítají, protože není namáhavé na klouby, zpevňuje svaly, formuje postavu, celkově dává lepší držení těla a nemusíte umět plavat. Při cvičení je vedu ke správnému provedení cviku, aby zatěžovali jen to, co zatěžovat mají, a aby cvičení pro ně bylo přínosem. Hodně seniorů na toto cvičení chodí pravidelně.

Kolik lidí může naráz ve vodě cvičit?

Ideálně kolem 30 lidí. Cvičíme i s různými pomůckami, například s vodními žízalami, se zátěžemi na nohou nebo i aqua činkami. Samozřejmě každý cvičí podle svého tempa a sám si určuje, co je pro něj vyhovující.

Cvičíte při hudbě?

Naši senioři mají rádi moderní písničky, co právě frčí ☺. Na závěr hodiny před protažením pro odlehčení si trochu zablbeme například při oblíbeném Ptačím tanci nebo jezdíme závody na koních ☺.



Kdo je váš nejnějnější klient?

Nejnějnější klientky jsou určitě z řad seniorů. Jednoznačně paní Růženka, Eva, Pavla. Nerada bych na někoho zapomněla, opravdu řada z nich chodí cvičit pravidelně mnoho let.

Co vám toto setkání se seniory dává ve vašem osobním životě?

Jednou bych chtěla být tak aktivní senior, jako jsou ti, které v aquaparku potkávám. Dvakrát týdně chodí cvičit, jsou pořád fit. Vzájemně se nabíjíme a dovolím si říct, že obohacujeme. Oni jsou moje srdeční záležitost.

Teď spolu pojedeme k nabídce pro děti, co se u vás aktuálně chystá?

V průběhu dubna dojde ke zvětšení dětského koutku o celou část dnešní tělocvičny. Umístěna tam bude herní konstrukce s novými prvky a dojde také k rozšíření posezení pro rodiče. Chtěli bychom upoutat pozornost dětí ve věku 7 až 8 let, doposud byla nabídka herního koutku spíše pro děti mladší. Výhodná poloha dětského koutku včetně umístění posezení dává rodičům velký komfort – mají perfektní přehled o svých dětech. Po rekonstrukci bychom chtěli otevřít nejpozději začátkem měsíce května, ale určitě sledujte naše webové stránky, tam se dozvíte více.

Jaká je otevírací doba dětského koutku?

Je otevřený nezávisle na bazénové hale, každý den v týdnu včetně soboty a neděle od 10.00 do 18.30.

Je možnost zde nechat dítě i samotné?

Koutek Akváro je určen dětem ve věku od 3 do 14 let, mladší děti smí navštívit dětský koutek pouze v doprovodu rodiče či dospělé osoby. Dítě vám rádi pohlídáme po celý den i s možností zajištění oběda v naší AQUA restauraci. Pro nejmenší návštěvníky máme povolenu konzumaci vlastního jídla. Můžeme jim ho ohřát v mikrovlnné troubě a naservírovat.

Co oslava narozenin? Má dítě možnost s kamarády tady svůj významný den oslavit?

Určitě. Děti mohou pozvat kamarády a oslavit svou významnou událost v prostředí dětského koutku v aquaparku. Oslavy bývají ve středu, pátek nebo o víkend. Kapacita je 15 dětí včetně oslavence. Rezervován je celý dětský koutek. Pro děti máme připraven poutavý program, například soutěže, hry, malování na obličej, hudbu. Dort si děti nosí vlastní, občerstvení si mohou vybrat z naší Aqua restaurace. Rodiče mohou trávit čas po dobu oslavy spolu s dětmi v dětském koutku. Pokud se jedná o děti starší 3 let, mohou zůstat v dětském koutku bez rodičů pod dohledem našich milých vychovatelek.

A co vaše dvě děti, navštěvují dětský koutek?

Obě se aktivit v aquaparku pravidelně účastní. Chodí na kurzy plavání, dcerka se nadšeně účastní nocování v dětském koutku a syn rád chodí na dílničky, kde vyrábí různé potřebné věci ☺.

Za příjemný rozhovor děkuje Yvona Pařízková

Restaurace Aqua

Šéfkuchař JAN KOSTOREK doporučuje:



Do jarního čísla Aquanovin Honza připravil pokrm ze zeleniny, která má hlavní sezonu od dubna do června. Jedná se o chřest, lidově řečeno špargl. Těto sladké, křehké a šťavnaté zelenině se také říká zelenina králů, to proto, že si jej mohli dovolit jen ti nejbohatší. To dnes již našťestí neplatí, a to je dobře, protože chřest je snadno stravitelný s velkým obsahem vitamínů a minerálů, hořčiku a železa. Tím pádem by se na našem stole měl objevovat co nejčastěji.



ZAPEČENÉ KRŮTÍ ZÁVITKY S CHŘESTEM

Počet porcí: 4, doba přípravy včetně pečení 60 minut

Suroviny:

- 500 g tenkého zeleného chřestu
- 8 ks tenkých krůtích řízků (každý asi 60 g)
- sůl a čerstvě namletý bílý pepř
- 8 lžiček bazalkového pesta
- 150 g italského syra Fontina
- 2 stroužky česneku
- 50 g strouhanky
- 2 lžice čerstvě strouhaného parmezánu
- 1 lžice nasekané bazalky
- 4 lžice olivového oleje

Postup:

- Chřest omyjte a seřízněte jej na délku asi 12 cm. Ve vroucí osolené vodě jej povařte asi 2 minuty, slijte vodu a v cedníku nechte řádně okapat.
- Krůtí plátky jemně naklepte, osolte, opepřete a potřete bazalkovým pestem. Sýr nakrájejte na tenké plátky. Na každý řízek položte 3 stonky chřestu, na ně položte plátek syra a smotejte závitky, které zpevněte párátky.
- Závitky vložte do zapékací misky. Posypte jemně nasekaným česnekem, strouhankou, parmezánem a bazalkou. Zakapejte olivovým olejem a pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C 20–25 minut dozlatova.

Vhodnou přílohou k závitkům jsou nové brambory s petrželkou.

Dobrou chuť.

AQUANOVINY | Vydavatel: AQUAPARK OLOMOUC, a.s., Kafka 526/21, 783 01 Olomouc-Slavonín, telefon: 588 517 770-1 e-mail: info@aquapark-olomouc.cz, www.aquapark-olomouc.cz. Evidenční číslo: MK ČR E 23358. Vychází čtyřikrát ročně. Toto číslo bylo vydáno 17. 4. 2019. Přetiskování redakčních a foto materiálů bez souhlasu vydavatele není dovoleno. Samostatně neprodejné.

Nabídka pro naše seniory – aktivita i odpočinek

Pohyb je pro seniorský věk velmi důležitý. Pravidelným cvičením se nemusí zcela zdravotní potíže odstranit, pokud již nastaly, ale může se snížit jejich další rozvoj. Tělesná aktivita také udržuje správné fungování mozku. Dobrá kondice a duševní pohoda, to je hlavní výsledek pravidelného pohybu. Je také důležité cvičit správně. Naši školení lidé vám rozhodně poradí. Nejde o to trhat rekordy, jde o to sdílet radost ze cvičení nebo odpočinku se stejně naladěnými jedinci. Přinášíme vám přehled programů, které v aquaparku pro naše seniory pořádáme.

REHABILITAČNÍ A KONDIČNÍ PROGRAM PRO SENIORY

Tento program pro seniory nad 60 let probíhá každé úterý a čtvrtek. Doprovází ho příjemná sleva 35 % a platnost vstupenky je až do 18.30 hodin. Senioři mohou využívat vybrané vodní atrakce pro jemnou masáž těla. Pobyt ve vodní zóně je vhodný nejen pro aktivní seniory, ale i pro ty, kteří vyhledávají odpočinek. A nezapomeňte, jen plavání samo patří k nejdřívějšímu přirozenému pohybu.

AQUAFITNESS VE VODĚ

V rámci rehabilitačního a kondičního programu je tu i jedna z nejoblíbenějších aktivit – Aquafitness ve vodě. Probíhá v čase od 10.45 do 11.30 právě v úterý a čtvrtek. Cvičení nenamáhá klouby,

naopak namáhá svaly a tím zlepšuje svalovou vytrvalost a sílu. Udržuje správné držení těla. Umět plavat není podmínkou. Je to vlastně zábavné cvičení. Na cvičení Aquafitness je možné využít permanentku na 10 vstupů a půjčovat si ji navzájem. O toto cvičení je velký zájem, cvičí se i o letních prázdninách ve výplavovém bazénu každé úterý od 9.30 hodin.

SAUNOVÁNÍ PRO SENIORY

Od letošního února probíhá nový relaxační

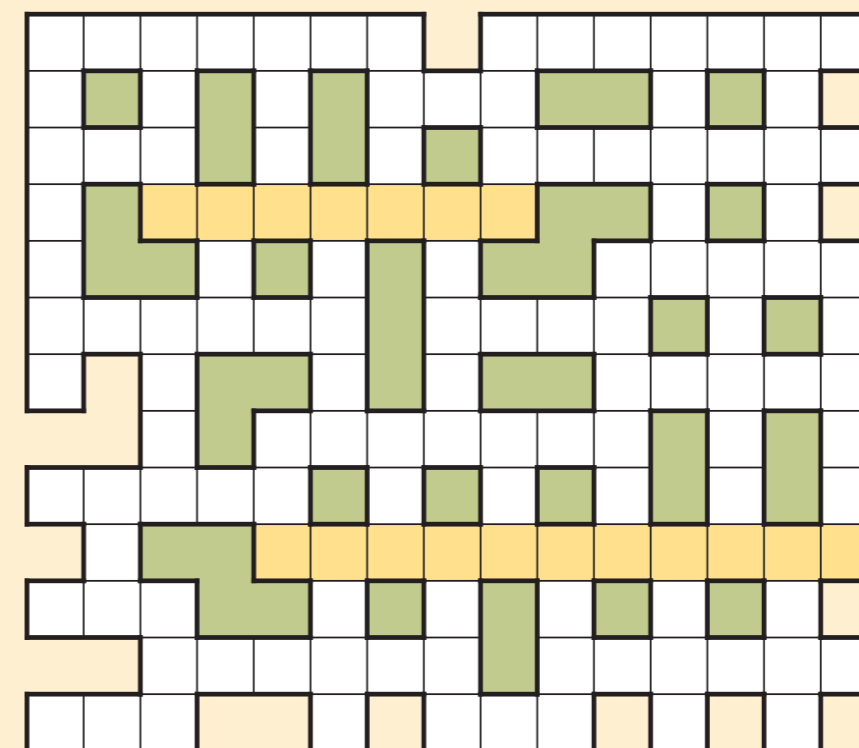
program – saunování pro seniory za zvýhodněnou cenu. Každou středu od 10 do 14 hodin si mohou návštěvníci vychutnat tematicky laděné saunové ceremoniály, občerstvení formou ovoce, pitný režim a přítomnost specialisty, který všem prozradí, jak na správné saunování. Senioři se mohou těšit na sníženou teplotu v jedné ze saun. Ostatní sauny jsou také k dispozici, zde je však teplota standardní. Po celou dobu programu mají k dispozici zkušený proškolený personál.



KRIS KROS

Jak se nazývají oblíbené aktivity v našem saunovém světě, jejichž přehled vám přinášíme každý týden na webu a Facebooku?

Až do 15. června můžete soutěžit o tři ceny – poukazy do naší wellness zóny. Jak na to? Vyfotografujte vyplněný kris kros a foto odešlete na e-mail: info@aquapark-olomouc.cz. Ze správných odpovědí vylosujeme tři z vás a budeme vás informovat e-mailem.



3 písmena

AKR
AUT
ČÁR
ESO
IBM
LÍN
OBR
OSY
SEC
SOS
VIS

4 písmena

EXIL
EXOT
GOBI
IBIS
KOLO
LÝKO
MISS
NUDA
OZON
PYRÉ
TABU

5 písmen

KŮZLE
NÁMĚT
OVACE
POVEL
SEDÁK
VAGON
VLHKO

6 písmen

BANTAM
BARONI
HÁZENÁ
OBILKA
OVEČKY
VIKLAN

7 písmen

PROPAST
ROZVODY
STANIOL
ZÁMOTEK
ZÁSNUBY

SAUNOVÁNÍ PRO SENIORY



aquapark

Pravidelným saunováním si můžete i v pokročilejším věku zlepšit kvalitu života a zpomalit proces stárnutí.

Pro návštěvníky bude zajištěno:

- snížená teplota sauny na 80 - 85 °C
- občerstvení formou ovoce
- pitný režim
- tematicky laděné saunové ceremoniály
- zkušený a proškolený personál
- venkovní whirlpool, parní lázeň, bio sauna 65 °C

Výhody saunování:

Přináší psychickou pohodu a uklidňuje
Posiluje imunitní, respirační a kardiovaskulární systém

Tlumí zdravotní potíže

Celkové povzbuzení funkcí organismu

KONTAKTY: Denisa Vraštilová
Tel.: 588 517 772 / +420 725 309 513
vrastilova@aqua-olomouc.cz
www.aqua-olomouc.cz

Relaxační program pro všechny seniory: Každou středu od 10:00 do 14:00hod
Cena 120,- Kč/ 120min

