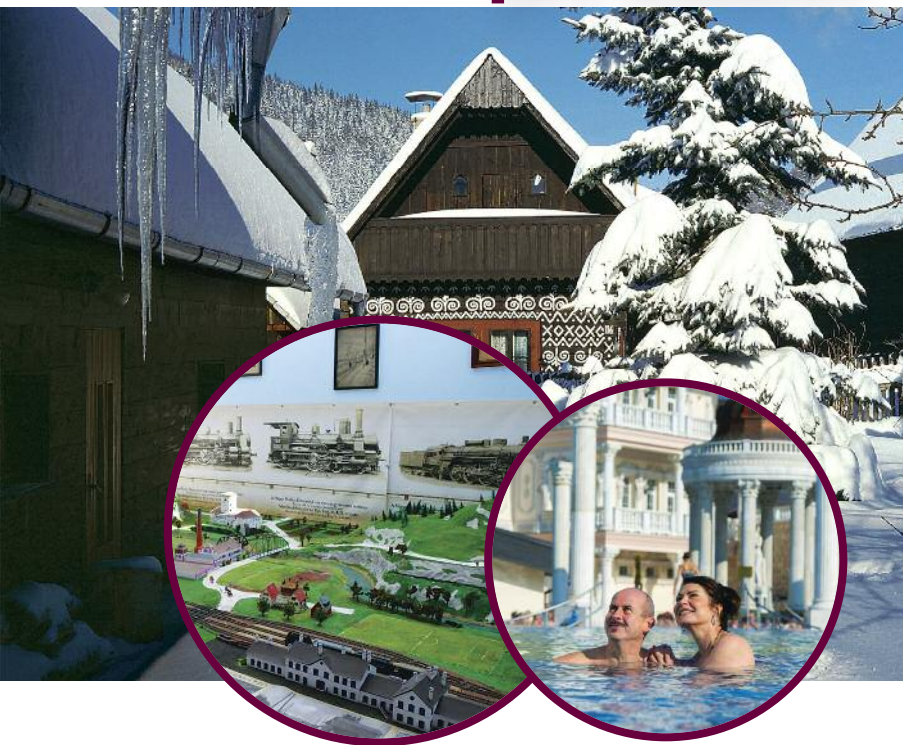




Žilinský turistický kraj pre seniorov





RAJECKÁ DOLINA

Rajecká dolina je naozaj krásny kúsok Slovenska. Panensky čistá príroda poskytuje zázemie množstvu chránených rastlinných a živočíšnych druhov a priestor na čerpanie energie pre nás všetkých, termálne pramene a zdroje chutnej minerálnej vody nám umožňujú „dobiť batérie“ kedykoľvek to potrebujeme, nezameniteľné scenérie, bohatá história a množstvo unikátov, ktoré nájdete len u nás – v Rajeckej doline – sú podnetmi pre nezabudnuteľné zážitky pre každého návštevníka, ktorý ku nám zavíta.

Zo západu je ohraničená Strážovskými a Súľovskými vrchmi a z východnej strany ju lemuje masív Lúčanskej Malej Fatry. Celým údolím preteká rieka Rajčanka, ktorá pramení v Čičmanoch.

Archeologické nálezy potvrdzujú osídlenie Rajeckej doliny do doby eneolitu (neskorá doba kamenná) a Slovania ju začali obývať pravdepodobne už v 6. storočí. V 9. storočí patrilo jej územie Nitrianskemu kniežatstvu a Veľkej Morave, súčasťou Uhorska sa stala na konci 11. storočia. V tej dobe sa tvorili feudálne panstvá v Rajci a Lietave. Neskôr bola súčasťou Trenčianskej stolice. V období 2. svetovej vojny bola svedkom bojov medzi partizánmi a nemeckým vojskom. V súčasnosti patrí administratívne do Žilinského samosprávneho kraja, okres Žilina a nachádzajú sa tu dve mestá – Rajec a Rajecké Teplice a 15 obcí (Čičmany, Fačkov, Rajecká Lesná, Ďurčiná, Šuja, Malá Čierna, Veľká Čierna, Kľače, Zbyňov, Jasenovce, Kónská, Kamenná Poruba, Kunerad, Stránske, Turie).



Praktické všeobecné informácie

Integrovaný záchranný systém: 112

Hasičská služba: 150, 112

Záchranná služba: 155, 112

Polícia: 158, 112

Mestská polícia Rajecké Teplice: +421 918 615 253

Mestská polícia Rajec: +421 41 5076530, +421 907 631 403

Lekárska služba prvej pomoci pre dospelých: +421 41 51 103 48

Lekáreň Mária, Rajecké Teplice: +421 41 549 3662,
otvorené PO – PIA 7.30 – 17.00 hod., SO 7.30 – 12.00 hod.

Lekáreň pri Poliklinike, Rajec: +421 41 5422 717,
otvorené PO – PIA 7.00 – 15.30 hod.

Lekáreň na Námestí, Rajec: +421 41 5422 127,
otvorené PO – PIA 8.00 – 17.00 hod.

Lekáreň sv. Michala, Rajec: +421 41 542 44 04

Havarijná služba: 0123

Letecká záchranná služba: 18 155

Havarijná a núdzová služba pre motoristov: 18 128, 18 154

Odťahová a asistenčná služba Global assistance Slovakia: 18 118

Dopravný servis: *75 (z mobilného tel.)

Informácie o telefónnych číslach v SR: 1181

Info asistent – informácie 24 hodín denne, cestovné poriadky, letové poriadky, zdravotnícke zariadenia a iné: 12111

Doprava:

MHD Žilina: +421 908 702445, www.dpmz.sk

SAD Žilina: +421 41 565 19 38, +421 911 511 056, www.sadza.sk

Železnice SR: 18 188

Požičovňa automobilov Žilina: +421 905 421 036, +421 907 852 050

Taxi Žilina: +421 41 290 19 93, +421 907 155 312, +421 907 334 111

Cestovné poriadky: www.cp.sk

Ponuky pobytov v Kúpeľoch Aphrodite v Rajeckých Tepliciach

Na úvod trošku histórie

Aj keď archeologické výskumy dokazujú, že už praveký človek využíval blahodarné účinky termálnych a minerálnych vôd a v blízkosti teplých prameňov sa aj usídľoval a predpokladá sa, že inak tomu nebolo ani na území Rajeckej doliny, prvé spoľahlivé svedectvo o existencii Rajeckých Teplíc vydáva až listina uhorského kráľa Ľudovíta Veľkého z roku 1376. V listine sa v súvislosti so zámenou kráľovských majetkov v Novohradskej stolici za rajecké majetky šľachtica Dominika a jeho príbuzných spomína aj škultécia dediny Teplica: „*scultetia seu rectoratus vulgo wayth villae Tapolcha*“. Možno teda usúdiť, že Rajecké Teplice vznikli niekedy v polovici 14. storočia. Boli kolonizované pravdepodobne z neďalekej Žiliny, rovnako ako ďalšie osady Rajeckej doliny.

Rajecké Teplice na historických pohľadniciach



Súkromná zbierka Jozefa Remenca

Celé územie v povodí rieky Rajčanky patrilo hradu Lietava, ktorý sa písomne spomína prvý raz roku 1318. Až roku 1496, v dobe Zápoľskovcov, sa ako súčasť lietavského panstva uvádzajú Rajecké Teplice („*possessio Toplycza*“), čo môže znamenať usadlosť alebo osada. Usadlosť Teplíc patrila teda vždy tým feudálom, ktorí vlastnili hrad Lietavu. Po Jánovi Zápoľskom to bol Mikuláš Kostka, neskôr, roku 1558, sa majiteľom lietavského panstva stal Kostkov za František Thurzo. Thurzovci už od konca 15. storočia hrali významnú úlohu v hospodárskom, politickom a kultúrnom živote Uhorska a Poľska. Thurzovské majetky dosiahli svoj vrchol po roku 1585, keď sa ich správy ujal Františkov syn Juraj. Práve v tomto období vznikli prvé objekty, z ktorých sa vyvinuli dnešné kúpele.

Medzi prvé stavby patrili kúpeľný dom a hostinec pre zámožných hostí, pričom prvý podrobný opis kúpeľov uvádza profesor Cranz vo svojej balneografii. Pre hostí boli k dispozícii tri bazénové kúpele a liečba bola zameraná na ochrnutie, látku, opuchliny a rozličné kožné ochorenia. Kúpele rád využíval i panovníkov palatín Juraj Thurzo, o čom svedčí aj písomný doklad z roku 1604. Asi v roku 1610 dal palatín Turzo postaviť murovaný dom so 6 izbami. Po jeho smrti sa Lietavské panstvo rozdelilo, čo kúpeľom neprospeľo a začali pustiť.

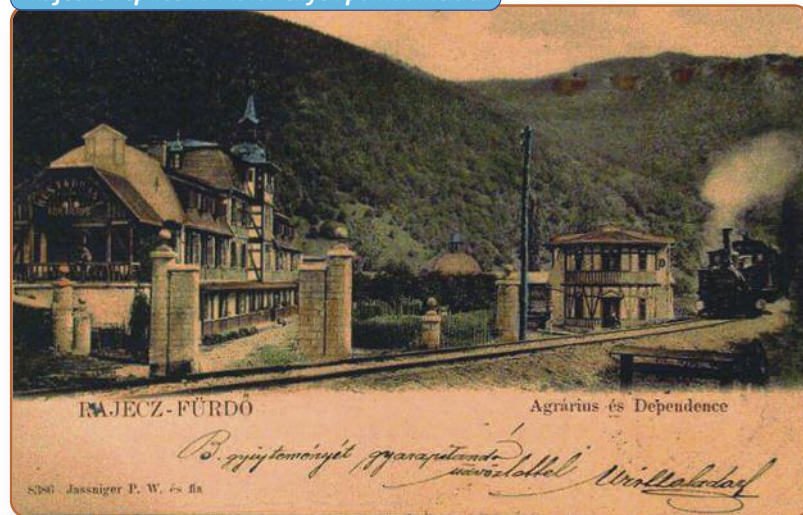
Nový rozkvet kúpeľov začal až koncom 18. storočia, kedy jeden z dedičov lietavského panstva – barón Ján Kalis – dal postaviť murovaný dom so 14 izbami. Kúpele vtedy boli rozdelené pre šľachtu, mešťanov a ľud, mali tri kryté bazény: panský, obecný a žobrácky.

Prvý opis termálnych vôd v Rajeckých Tepliciach urobil v roku 1776 Pavol Adami a v roku 1793 Dr. Amadé Kelin, fyzikus Turčianskej stolice, vydal vo Viedni prvú monografiu o Rajeckých Tepliciach, čím ich spropagoval v celom Uhorsku. Ku komplexnému rozvoju kúpeľníctva dochádza v 19. storočí, kedy sa kúpele stali obľúbeným letoviskom šľachty, vysokej aristokracie a bohatej buržoázie. Po prvej svetovej vojne však návštevnosť kúpeľov prudko klesla a Rajecké Teplice sa stali kúpeľmi iba miestneho významu.

V rokoch 1925 – 1937 dochádza k výraznému budovaniu nových liečebných komplexov ako kúpeľný dom, liečebný ústav Baník a hotely Veľká a Malá Fatra. V roku 1941 počas slovenského štátu kúpele prevzala Robotnícka sociálna poisťovňa, pričom neskôr dochádza k vybudovaniu kúpaliska s termálnou vodou. V roku 1959 získali Rajecké Teplice štatút kúpeľného miesta, ktorý okrem iného vymedzil územie kúpeľov a zaručil ochranu liečivých prameňov. V novodobej histórii nastáva najväčší rozvoj kúpeľov po 2. svetovej vojne a v roku 1989 boli Rajecké Teplice povýšené na mesto.

Náš tip: Detailne spracovanú históriu mesta Rajecké Teplice si môžete prečítať na stránke mesta www.rajecke-teplice.sk. Ak vás zaujíma, ako vyzerali Rajecké Teplice v minulosti, zadajte na Facebooku odkaz Retro Rajecké Teplice a budete si môcť pozrieť kúpeľné mesto na historických pohľadniciach.

Rajecké Teplice na historických pohľadniciach



Súkromná zbierka Jozefa Remenca

Prírodná liečivá voda využívaná vo Vodnom svete Kúpeľov Aphrodite



Zdroj: www.spa.sk

Prírodné liečivé zdroje

Za prírodné liečivé zdroje považujeme prirodzene sa vyskytujúce liečivé vody, peloidy, plyny alebo klimatické podmienky, ktorých vlastnosti sú vhodné na využitie v liečbe a prevencii. Terapia prírodnými liečivými zdrojmi sa nazýva balneoterapia. V Kúpeľoch Aphrodite sa využíva na kúpeľnú liečbu široká škála prírodných liečivých zdrojov, čo dáva predpoklad ich komplexnému pôsobeniu na organizmus s dosahovaním ozdravných účinkov, navráteniu zdravia a harmónie. Konkrétne sa pri liečbe využívajú nasledovné:

Prírodná liečivá voda

Termálna ražecká voda je klasifikovaná ako prírodná liečivá, stredne mineralizovaná, hypotonická, hydrogénouhličitánovo vápenato-horečnatá, s teplotou 38 °C. Lieči choroby pohybového ústrojenstva, zápalové ochorenia centrálneho nervového systému, nervovo-svalové degeneratívne choroby aj choroby z povolania – ochorenia kostí, kĺbov, svalov a šliach a využíva sa v podobe celého radu liečebných procedúr – vodoliečby, balneoterapie, hydromasážnych, perličkových, termálnych alebo uhličitých vaňových kúpeľov.



Pitné kúry

Dlhodobé pitie tohto „elixíru mladosti“ vytvára zásadité prostredie v organizme, čím dochádza k účinnej detoxikácii a odkysleniu s následným spomalením starnutia tkanív. Ideálnym zložením kalcia a magnézia v pomere 2:1 čiastočne pokrýva dennú dávku týchto životne dôležitých minerálov, pôsobí preventívne proti chronickému stresu, civilizačným chorobám a má priaznivé protizápalové účinky na tráviaci trakt. Prítomnosť prírodného CO₂ vo vode prispieva k lepšiemu vstrebávaniu minerálov. Kremík obsiahnutý vo vode je zas potrebný pri tvorbe kostí, spojivových tkanív zdravých nechťov, kože a vlasov. Nízky obsah sodíka je vhodný aj ako prevencia srdcovo-cievnych chorôb. Odporúčaná denná dávka je 1,5 l vody na lačno ráno, na obed a večer pred jedlom.

Pitné kúry v Kúpeľoch Aphrodite



Zdroj: www.spa.sk

Náš tip: 3 zlaté pravidlá pitnej kúry:

- pre zachovanie kvality vody ju odporúčame piť z kúpeľného porcelánu alebo skla.
- pitnú kúru absolvujte v duševnej pohode, pomalými dúškami.
- súčasťou pitnej kúry je i telesný pohyb, odporúčame preto užívať vodu pri pomalejšom chôdzi.



Bahenné zábaly

Unikátna procedúra pre liečbu pohybového aparátu. Horské bio bahno pochádza z chránených oblastí panenskej slovenskej prírody a k terapii sa pripravuje v zmesi s prírodnou liečivou vodou z kúpeľných prameňov v podobe lokálneho alebo celkového zábalu. Napomáha k uvoľneniu svalového napätia, zlepšeniu prekrvenia a výživy chrupavky, svalov a šliach, má analgetický a výrazný protizápalový účinok v mieste aplikácie a v neposlednom rade hydratuje pokožku.

Aj bahenné zábaly sa používajú pri liečbe v Kúpeľoch Aphrodite



Zdroj: www.spa.sk



Klimatické podmienky

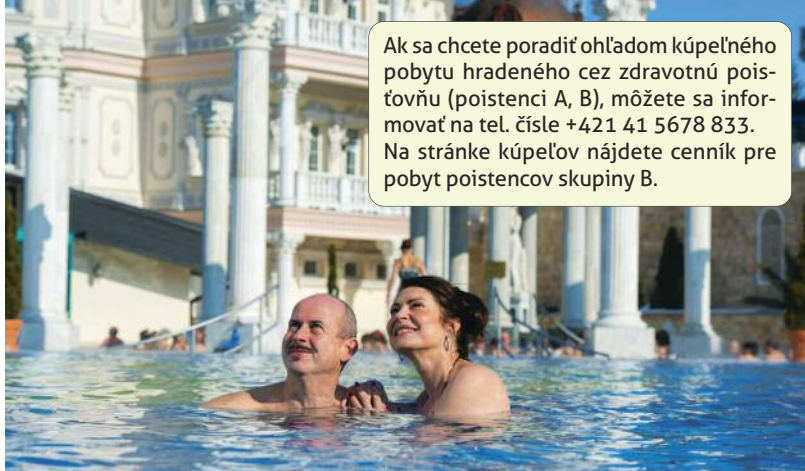
Rajecká dolina sa nachádza mimo frekventovaných dopravných ťahov, je bohatá na flóru a nachádza sa v nej aj niekoľko menších chránených území a biocentier so vzácnym rastlinstvom. Podnebie teplickej kotliny je mierne, sedatívne, nevyskytujú sa letné horúčavy, je tu však dostatok slnečného svitu a prevláda bezvetrie. Veľmi cenné je mimoriadne čisté ovzdušie s minimálnym množstvom exhalátov a s minimálnou prašnosťou, dôkazom čoho sú zdravé lesné porasty v okolí kúpeľov. Prírodné podmienky a vzduch tak tiež napomáhajú hlavne pri liečbe dýchacích ciest a chorôb s tým súvisiacich. Klíma priaznivo vplýva aj na regeneráciu zdravých ľudí, Kúpele Rajecké Teplice sú preto ideálnym miestom aj na ozdravovacie a rekondičné pobyty.

Kúpeľná liečba

Kúpeľná liečba je možná buď formou ústavnej alebo ambulantnej liečby. O kúpeľných hostí sa stará kvalifikovaný tím lekárov a odborného personálu (FBLR, neurológovia, internisti, reumatológ), vybavený najmodernejšími diagnostickými i terapeutickými prístrojmi.

Indikácie: choroby pohybového ústrojenstva, netuberkulózne choroby dýchacích ciest, nervové choroby a choroby z povolania.

Investujte do svojho zdravia a prídte si oddýchnuť do kúpeľov Aphrodite



Ak sa chcete poradiť ohľadom kúpeľného pobytu hradeného cez zdravotnú poisťovňu (poistenci A, B), môžete sa informovať na tel. čísle +421 41 5678 833. Na stránke kúpeľov nájdete cenník pre pobyt poistencov skupiny B.

Zdroj: www.spa.sk

Liečebné a relaxačné pobyty

V Kúpeľoch Aphrodite si môžete vybrať zo širokej palety liečebných a relaxačných pobytov. Súčasťou liečebných pobytov je vždy vstupná a výstupná lekárska prehliadka. Aktuálne si môžete vybrať z nasledovných liečebných balíkov:

- ✓ **Liečebný balík De Luxe** – obsahuje: vstupnú a výstupnú lekársku prehliadku (podľa požiadavky klienta), 3 liečebné procedúry denne podľa diagnózy a odporúčenia lekára, plná penzia (obed a večera), výstupná lekárska správa. Pobyt minimálne na 7 nocí. Doporučená dĺžka liečebného pobytu je 14 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 57 EUR**
- ✓ **preventívny liečebný balík** – obsahuje: vstupnú a výstupnú lekársku prehliadku (podľa požiadavky klienta), 2 liečebné procedúry denne podľa diagnózy a odporúčenia lekára, polpenzia (večera). Pobyt minimálne na 5 nocí. Doporučená dĺžka preventívneho pobytu je 14 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 34 EUR**
- ✓ **liečebný redukčný balík** – odporúčaná dĺžka pobytu 14-21 nocí. Pobyt minimálne na 7 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 57 EUR**

Uvedené ceny nezahŕňajú ubytovanie, dopláca sa podľa vybraného ubytovacieho zariadenia. Ak Vám vyhovuje kratší oddych, chcete zabudnúť na všetky starosti a nechať sa rozmaznávať, ideálnou ponukou je v tomto prípade niektorý z relaxačných balíkov:

- ✓ **Relax Classic** – obsahuje: relaxačné procedúry a polpenziu. Minimálne na 2 noci, maximálne však na 8 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 34 EUR**
- ✓ **Relax Exclusive** – obsahuje: relaxačné procedúry a polpenziu. V cene balíka je denne misa čerstvého ovocia. Minimálne na 2 noci, maximálne však na 8 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 47 EUR**
- ✓ **Relax Spa Sensation** – obsahuje: relaxačné procedúry a polpenziu. V cene balíka je zahrnutá 1x fľaša vína alebo sektu počas pobytu. V cene balíka je zahrnuté denne:
 - možnosť raňajok priamo na izbu
 - možnosť rezervácie stola v reštaurácii počas celého pobytu
 - džbán vody k večeri
 - vlastný čašník na obsluhu
 - misa čerstvého ovocia na izbu
 - maximálne prispôsobenie časov procedúr s prihliadnutím na individuálne požiadavky hosta
 - masáže poskytované v masérskych kabínkach na Vodnom svete a pod kopulou Aphrodite
 - osobné odprevadenie klienta masérom na čaj po masáži
 - poskytovanie procedúry CO2 vo vani so zapálenými sviečkami
 - poskytnutie prírodnej liečivej vody po absolvovaní procedúry bahenný zábal a vibrosauna ako súčasť terapie.

Minimálne na 2 noci, maximálne však na 7 nocí.

Cena balíka na osobu a deň: 70 EUR

- ✓ **Aphrodite Beauty** – obsahuje: wellness a beauty procedúry a polpenziu. V cene balíka je denne misa čerstvého ovocia. Minimálne na 2 noci, maximálne však na 5 nocí. **Cena balíka na osobu a deň: 56 EUR**
- ✓ **Senior Vital** – obsahuje: ubytovanie s polpenziou v hoteloch Malá Fatra alebo Vila Flóra alebo Vila Margaréta, 7x 3-hodinový vstup do Vodného sveta, 3x klasická masáž (15 min.). Pobyt na 7 nocí. **Cena pobytu na osobu v dvoj lôžkovej izbe je 270 EUR. Cena pobytu na osobu v jednolôžkovej izbe je 278 EUR.**

Uvedené ceny nezahŕňajú ubytovanie (výnimkou je balík SENIOR VITAL), dopláca sa podľa vybraného ubytovacieho zariadenia.

Náš tip: Ak sa rozhodnete pre pobyt na 7 nocí a dlhšie, alebo si môžete prísť oddýchnuť mimo víkendu, t.j. od nedele do piatku, potom môžete využiť nasledovné ZĽAVY:

- pri pobyte od 7 nocí platí **15 % zľava** z ubytovania a vybraného balíka. Vztahuje sa na ubytovanie s raňajkami, liečebné, relaxačné a beauty pobyty.
- pri pobytoch Relax Classic od nedele do piatku od 2 a viac nocí platí **15 % zľava** z celkovej ceny pobytu.
- pri pobytoch Relax Exclusive, Relax Spa Sensation a Aphrodite Beauty od nedele do piatku (na 5 nocí) platí **15 % zľava** z celkovej ceny pobytu.
- na pobyt je možné uplatniť len jednu z uvedených zliav.

Zľavy sa nesčítavajú.

Relax vo whirlpoole



Vaňa Biarritz



Individuálne procedúry, Vodný a Saunový svet

Do kúpeľov Aphrodite si môžete prísť oddýchnuť aj bez toho, že by ste museli byť ubytovaní v ich ubytovacích zariadeniach. Jednotlivé procedúry poskytujú aj širokej verejnosti a v ponuke sú zaradené procedúry, ktoré je možné zakúpiť bez predošlej konzultácie s lekárom.

Vyskúšať môžete vodoliečebné procedúry ako napr. whirlpool, vaňu Biarritz, uhličitý kúpeľ a i., nekonečnú paletu masáží ako napr. klasickú, medovú, reflexnú, manuálnu lymfodrenáž, romantickú masáž pre dvoch, LOMI LOMI Havajskú masáž, čokoládovú masáž a i., wellness procedúry (oxygenoterapia, vacuwell), či rôzne beauty procedúry.

Cenník a bližšie popisy jednotlivých procedúr nájdete na stránke www.spa.sk v časti cenníky. Rezervácia procedúr je možná na tel. číslo **+421 41 5494 832**, alebo **+421 905 669 294**.

Klasická masáž



Masáž lávovými kameňmi



Pohľad na vonkajšie bazény Vodného sveta, v pozadí Skalky (778 m n. m.)



Zdroj: www.spa.sk

Veľkej obľube návštevníkov sa teší komplex Vodný a Saunový svet, ktorých návšteva je umocnená veľkolepou antickou architektúrou.

Vodný svet zahŕňa 2 vnútorné (liečebný relaxačný bazén a rehabilitačný plavecký bazén) a 4 vonkajšie bazény s prírodnou liečivou termálnou vodou (sedací kruhový bazén s antickým altánkom, 25 m dlhý rekreačný plavecký bazén, turecký kúpeľ a rodinný bazén pod bralom). Teplota vody sa pohybuje od 26 do 38 °C.

Saunový svet predstavuje komplex sáun a parných kúpeľov v atraktívnych orientálne ladených priestoroch. Účinky saunovania môžete vyskúšať v tepidáriu, v arabskej, bylinkovej, soľnej, mentolovej a fínskej saune. Súčasťou Saunového sveta je tiež ochladzovací bazén a relaxačná miestnosť.

Arabská parná sauna



Tepidárium



Relaxačná miestnosť



Otváracie hodiny Vodného a Saunového sveta:

pondelok – štvrtok, nedeľa
9.00 – 22.00 hod.

piatok – sobota
9.00 – 23.00 hod.

Cenník s aktuálnymi cenami nájdete na stránke www.spa.sk v časti cenníky.

Ďalšie možnosti relaxu

Okrem kúpeľov si môžete príjemne oddýchnuť v nasledovných zariadeniach:

✓ **Hotel Diplomat******

1. Mája 14/460, Rajecké Teplice,
tel.: +421 41 555 5355,
www.hoteldiplomat.sk

Maximálny relax garantuje vnútorný relaxačný design bazén s dĺžkou 20 m. Teplota vody sa pohybuje v rozmedzí 30 - 32 °C a hĺbka bazénu 1,20 – 1,80 m. Súčasťou bazénu s protiprúdom je aj dnová hydromasážna tryska na masáž dolných končatín, vzduchový gejzír, vodné chladiče a sedacia perlička. Pozitívne účinky saunovania môžete vyskúšať vo fínskej, bylinkovej a soľnej saune a takisto si môžete objednať aj rôzne masáže

Bazén v Hoteli Diplomat



Zdroj: www.hoteldiplomat.sk

✓ **Hotel Skalka*****

Rajecká cesta 133, Rajecké Teplice,
tel.: +421 41 5493 761,
www.skalkahotel.sk

Wellness hotela Skalka ponúka relaxačné i organizmus aktivujúce procedúry so zameraním na celé telo a to z fyziologickej, ale i z estetickej stránky. Jeho súčasťou je whirlpool, arabská a fínska sauna, nefritové lôžka, magnetoterapia, oxygenterapia, kryoterapia, infra-sauna, bioptron, solárne lúky, fitness i masáže.

Kryoterapia v Hoteli Skalka



Zdroj: www.skalkahotel.sk

✓ **Relaxcentrum Penziónu Villa**

Konská 551, tel.: +421 41 5494 693, www.penzionvilla.sk

Malé relaxcentrum ponúka oddych za príjemné ceny. Je vybavené Vodný svetom (bazén s protiprúdom, jacuzzi, masážne trysky, tropický dážď), Saunovým svetom (sauna fínska, aromaterapeutická, parná, fínske vedro) a môžete si tu objednať aj masáže.

✓ **Letné termálne kúpalisko Laura**

Osloboditeľov, Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5493 989

K dispozícii sú dva bazény (plavecký 25 °C a detský 32 °C), reštaurácia, 6 bufetových stánkov, ihrisko pre plážový volejbal, nohejbal, letné chatky na prenájom a Wi-Fi internet v celom areáli. Otvorené je každý deň od 9:00 – 19:00 hod. od júna do augusta (v závislosti od počasia).

✓ **Letné termálne kúpalisko Veronika**

Bysrická 57, Rajec,
tel.: +421 41 5422 457,
www.veronika-rajec.sk

Toto kúpalisko charakterizuje 8 bazénov pre všetky kategórie návštevníkov (najväčší je plavecký bazén 50x21 m s hĺbkou 1,8 m), široká ponuka občerstvenia, plážový volejbal, minigolf, stolný tenis, basketbal a tiež atrakcie pre deti – tobogán, šmýkačky, preliezky, pieskovisko. Kúpalisko Veronika je podobne ako kúpalisko Laura otvorené iba počas letnej sezóny (jún – august).

Kúpalisko Veronika v Rajci



Zdroj: www.veronika-rajec.sk

Ubytovanie

Do portfólia ubytovacích zariadení Slovenských liečebných kúpeľov Rajecké Teplice, a.s. patria nasledovné hotely:

✓ **Hotel Aphrodite****** poskytuje klientom jedinečné pohodlie kombináciu ubytovania a procedúr poskytovaných pod jednou strechou.

✓ **Hotel Aphrodite Palace****** (bývalý Hotel Veľká Fatra) je situovaný v centre kúpeľného mestečka a premostením spojený priamo s kúpeľným domom Aphrodite – hotel poskytuje klientom jedinečné pohodlie kombináciu ubytovania a procedúr poskytovaných pod jednou strechou.

✓ **Hotel Malá Fatra***** príjemné ubytovacie zariadenie, ktorá sa nachádza v kúpeľnom parku v blízkosti hotela Aphrodite s balneo centrom.

✓ **Villa Flóra***** sa nachádza v krásnom kúpeľnom prostredí oproti kúpeľnému jazierku s reštauráciou Rybárska Bašta (dependance Hotela Malá Fatra).

✓ **Villa Margaréta***** poskytuje luxusné ubytovanie v 8 izbách s vysokým štandardom (dependance Hotela Malá Fatra).

Viac informácií získate na stránke www.spa.sk, telefonicky na tel. číslach: +421 41 5494 256 -7, +421 905 861 384, alebo e – mailom na spa@spa.sk.

✓ **Hotel Diplomat******

1. Mája 14/460, Rajecké Teplice,
tel.: +421 41 5555 333,
www.hoteldiplomat.sk

Ak hľadáte wellness hotel s nadštandardnými službami mimo rušného centra, v tichej zóne medzi rodinnými domami, tak potom Hotel Diplomat je tá správna voľba. Vychutnáte si tu ubytovanie v komfortne zariadených dvoj lôžkových izbách s výhľadom na pohorie Malej Fatry, alebo v priestraných apartmánach s výhľadom do malebnej Rajeckej doliny.



✓ **Hotel Skalka*****

Rajecká cesta 133, Rajecké Teplice,
tel.: +421 41 5493 761,
www.skalkahotel.sk

Hotel Skalka je miesto, kde si oddýchne naozaj každý. Obklopuje ho 5 hektárový park, v ktorom sa nachádza množstvo upravených tichých zákutí, detské ihrisko, multifunkčné ihrisko, akreditovaný minigolf, či discgolfový areál. Hotel s pôvodným názvom Baník prešiel v roku 2005 rozsiahlou rekonštrukciou, počas ktorej bol prebudovaný na trojhviezdičkový hotel s wellness centrom.



Spoločnosť SPA life, s.r.o. prevádzkuje nasledovné ubytovacie zariadenia:

✓ **Hotel Encián*****

Osloboditeľov 89/1, Rajecké Teplice,
tel.: +421 917 102 079,
www.hotelencian.sk

Hotel je poňatý ako umelecké dielo, nakoľko jeho fasáda sa stala „plátnom“ pre akademickú maliarku Danielu Krajčovou. Poskytuje príjemné ubytovanie oproti kúpeľnému jazierku, štýlovú reštauráciu s letnou terasou a počas celého roka tanečné večery vždy v piatok a sobotu večer. Seniorom je pri ubytovaní poskytnutá zľava.



✓ **Vila My Castle*****

1. mája 103, Rajecké Teplice, tel.: +421 917 102 079, www.mycastle.sk
Luxusné ubytovanie v pôvodne loveckom zámku.

✓ **Penzión Raj* a Iris***

Kuneradská cesta 37, Rajecké Teplice, tel.: +421 917 681 326,
www.penzionraj.sk, www.penzioniris.sk
Tichá poloha, rodinná atmosféra, príjemná reštaurácia.

Vynikajúco si môžete oddýchnuť tiež v nasledovných ubytovacích zariadeniach:

✓ **Apartmány Meritto**

Súľovského 101, Rajecké Teplice, +421 911 66 99 66,
www.apartmany.meritto.sk
Priestranné apartmány len niekoľko krokov od kúpeľného domu Aphrodite za cenu dvojľôžkovej izby.

✓ **Vila Viktória**

Slnčná 563, Rajecké Teplice, +421 907 854 214, www.vilaviktoria.sk
Komfortné ubytovanie na tichom mieste s nádherným výhľadom na Martinské hole i celú Rajeckú dolinu.

✓ **Vila Dalí**

Lúčna 581, Rajecké Teplice, +421 908 700 716, www.viladali.sk
Moderný penzión rodinného typu len 5 minút chôdze od známych kúpeľov.

✓ **Penzión Marco**, R. Súľovského 633, Rajecké Teplice, www.mlynarka.sk
Pohodlné ubytovanie s reštauráciou priamo v centre Rajeckých Teplíc, len niekoľko metrov od kúpeľného domu Aphrodite.

✓ **Penzión Mlynárka**, Pri Rajčianke 1, Rajecké Teplice, +421 903 532 497,
www.mlynarka.sk
Štýlové ubytovanie v drevenici v krásnom prírodnom prostredí.

✓ **Ubytovanie Gateau**, Osloboditeľov 128/8, Rajecké Teplice, +421 902 071 097
Postavený v pôvodnom rustikálnom štýle, má drevenú šindľovú strechu.

Ďalšie informácie o možnostiach ubytovania (ubytovanie v súkromí, prenájom chat, chalúp) získate v Turistickom informačnom centre Rajecká Pohoda, Osloboditeľov 90, Rajecké Teplice. Kontakt: +421 917 102 079, www.rajekkapohoda.sk

Gastronómia

K tomu pravému oddychu určite patrí aj gastronomický zážitok, pri ktorom uspokojíte svoje chuťové bunky, či pokojné posedenie pri šálke kvalitnej kávy alebo pohári vína. Aj toto na vás čaká pri relaxe v Rajeckej doline. A vybrať si naozaj máte z čoho.

Takúto večeru môžete zažiť v reštaurácii Hotela Diplomat



Zdroj: www.hoteldiplomat.sk

- ✓ **Reštaurácia Meritto**, Rudolfa Súľovského 101, Rajecké Teplice, +421 911 66 99 66, www.meritto.sk – podľa TREND TOP reštaurácie Najlepšia reštaurácia Rajeckej doliny v roku 2014. Vyskúšajte, neoľutuje.
- ✓ **Reštaurácia Slnčný pavilón**, M. R. Štefánika 75, 013 13 Rajecké Teplice, +421 915 094 597, www.slnecnypavilon.sk – výborné jedlo, špičkové víno, tiché miesto s krásnym výhľadom.
- ✓ **Reštaurácia Aphrodite Palace******, Kuneradská cesta, 013 13 Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5493 727, www.spa.sk – veľkolepá štýlová reštaurácia v priamom centre Rajeckých Teplíc s kapacitou 205 miest.
- ✓ **Reštaurácia Hotela Skalka*****, Rajecká cesta 133, Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5493 761, www.skalkahotel.sk – výborná domáca kuchyňa, kapacita reštaurácie 150 miest.
- ✓ **Reštaurácia Hotela Diplomat******, 1. Mája 14/460, Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5555 333, www.hoteldiplomat.sk – skvelá kuchyňa, ktorá kombinuje tradičné jedlá našich babičiek s modernou gastronómiou.
- ✓ **Reštaurácia Rybárska Bašta**, Osloboditeľov, Rajecké Teplice, tel.: +421 918 922 103, www.spa.sk – atraktívna reštaurácia uprostred kúpeľného jazierka, príjemnú atmosféru podčiarkuje vždy v piatok a v sobotu cimblová muzika.
- ✓ **Reštaurácia Marco**, R. Súľovského 633, Rajecké Teplice, +421 41 549 30 93, www.mlynarka.sk – výborná poloha priamo v centre Rajeckých Teplíc s ponukou širokého sortimentu jedál od slovenskej kuchyne po taliansku pizzu.
- ✓ **Výletná reštaurácia Encián**, Osloboditeľov 89, Rajecké Teplice, +421 915 863 703, www.hotelencian.sk – reštaurácia s veľkou terasou ponúka výbornú kuchyňu, príjemné posedenie s čarovným výhľadom a živú hudbu vždy v piatok a sobotu.
- ✓ **Reštaurácia Mlynárka**, Pri Rajčianke 1, 013 13 Rajecké Teplice, +421 41 549 31 64, www.mlynarka.sk – v štýlovej drevenici môžete ochutnať tradičnú slovenskú kuchyňu podľa receptov starých materí, ale aj grilované špeciality či špeciality z rýb.

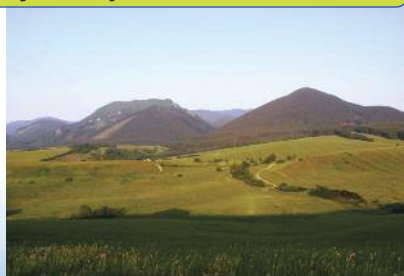
Príroda a športové aktivity

Nie náhodou je reklamná kampaň na minerálnu vodu z Rajeckej doliny založená práve na nedotknutej priam panenskej prírode Rajeckej doliny. Hlboké doliny Lúčanskej Malej Fatry, majestátny Klak a Fačkovské sedlo, Chránená krajinná oblasť Strážovské vrchy s podcelkom nezameniteľných Súľovských skál, Skalky nad Rajeckými Teplícami a mnoho ďalších prírodných rezervácií a pamiatok vytvárajú pestrý kolorit a lákajú všetkých milovníkov pešej turistiky a cykloturistiky. Vybrali sme pre vás niekoľko nenáročných tipov, ktorými si môžete aktívne spríjemniť váš pobyt v Rajeckej doline.

Naše tipy na nenáročnú pešiu turistiku:

- **Náučný chodník Rajecké Teplice – Porúbka.** Značenie: zelená značka náučného chodníka. Začína na parkovisku pri kúpalisku Laura a končí na križovatke železnice a cesty vedúcej do Lietavskej Svinnej. Jeho dĺžka je 5,6 km. Zaujímavosti chodníka: prírodná rezervácia Slnčné skaly, prírodná pamiatka Poluvsianska skalná ihla, rodný dom Jozefa Gabčíka, prírodná pamiatka Turská skala (tzv. obtočník).
- **Skalky (778 m n. m).** Vystúpiť na tento výčnelok Súľovských skál môžete buď po červenej turistickej značke od parkoviska pri kúpalisku Laura a dosiahnete ho za cca 45 min. alebo po zelenej turistickej značke za cca 1,15 hod. (prevýšenie 363 m). Odmenou vám bude krásny výhľad na Rajecké Teplice a okolie. Ak budete pokračovať ešte niekoľko minút ďalej, uvidíte na protihlhom svahu hrad Lietava v celej svojej kráse.
- **Cesta 14. storočím (Rajecké Teplice – Stránske).** Jedná sa o nenáročná prechádzku s nádhernými výhľadmi na pohoria obkolesujúce Rajeckú dolinu. Poľná cesta spája Rajecké Teplice a Stránske a jej názov súvisí s faktom, že prvá písomná zmienka o Rajeckých Tepliciach a aj vek zrúcaniny kostola sv. Heleny v Stránskom sa datuje do 14. storočia. Jej dĺžka je 2 km (možno ju prejsť za cca 30 min.) a nástup na ňu je za hotelom Diplomat na ulici M. R. Štefánika.

NPR Kozol – jeden z výhľadov Cestou 14. storočím



Zdroj: OOCR Rajecká dolina

Ak ste milovníkmi „dvojkoľosových tátošov“, určite oceníte nasledovné tipy na nenáročnú cykloturistiku.

„Rozbehovka na Kuneradský zámok“

Ak ste na bicykli dlhšie nesedeli a potrebujete sa trochu rozbehnúť, tak vám odporúčame návštevu Kuneradského zámku. **Kuneradský zámok** síce v roku 2010 počas rekonštrukcie podľahol požiaru a značne je poškodená najmä jeho strecha, ale i tak sa k nemu môžete vydať práve na bicykli. Z Rajeckých Teplíc sa vyberiete smerom na Kunerad (do obce sú to 4 km) a za obcou pokračujete cca 2 km ďalej, kým po ľavej strane neuvidíte spomínaný zámok. Cesta tam je charakteristická miernym stúpaním, naspäť je to už bez „zaťaženia“ vašich svalov. Zámok dal postaviť v roku 1916 gróf Balestrém a stavba mala pôvodne slúžiť ako rekreačný lovecký zámok pre vtedajších cisárov Rakúsko – Uhorska a Nemecka, avšak vypuknutie 1. svetovej vojny tento zámer narušilo. Počas 2. svetovej vojny tu sídlili partizáni, preto ho nemecké jednotky v roku 1944 vypálili. Po rekonštrukcii sa využíval zámok na liečenie ochorení dýchacích ciest.

„Za poznaním miestnej histórie“

Ak máte záujem dozvedieť sa niečo z histórie Rajeckej doliny a najmä o jej najstaršej osade – o Rajci – môžete na bicykli navštíviť **Mestské múzeum v Rajci**. Z Rajeckých Teplíc sa stačí vydať smerom na Kunerad a na križovatke pri futbalovom ihrisku odbočiť vpravo smer Konská. V Konskej pri kostole odbočiť vľavo, ísť ďalej do obce Kamenná Poruba, kde budete pokračovať na Rajec. Mestské múzeum sa nachádza priamo na námestí v budove bývalého mestského pivovaru a sú v ňom umiestnené dve expozície: národopisná a prírodovedná. Práve v národopisej expozícii sa dozviete, že Rajec bol v minulosti oveľa významnejší ako Žilina a že to bolo to mesto s jarmočnými privilégiami, mesto remeselníkov, ktoré sa v 18. storočí preslávilo po celej Európe výrobou „rajčoviny“, z ktorej sa šili červené kožené čizmy „kordovánky“. Ak Rajec navštívite počas leta, môžete poznanie miestnej histórie spojiť s kúpaním na kúpalisku Veronika, ktoré je otvorené v závislosti od počasia od júna do augusta.

Mestské múzeum v Rajci – otváracie hodiny:

pondelok, sobota zatvorené,
 utorok – piatok: 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 hod.,
 nedeľa (15. 6. – 15. 9.): 14.00 – 18.00 hod.

„Celé Slovensko na jednom mieste v Rajeckej doline“

Za týmto názvom sa skrýva cyklopozdávka do Rajeckej Lesnej na návštevu **Slovenského dreveného betlehema**. Unikátne celoživotné dielo majstra Jozefa Pekaru s rozmermi 8,5 m (dĺžka) x 2, 5 m (šírka) x 3 m (výška) zachytáva okrem scenérie narodenia Ježiša Krista naozaj celé Slovensko s jeho jednotlivými regiónmi a viac ako 300 postavkami, z ktorých takmer polovica sa pohybuje. Z Rajeckých Teplíc prídete v zmysle popisu „Za poznaním miestnej histórie“ do Rajca a odtiaľ je potrebné pokračovať smerom na Ďurčinú. Z Ďurčiny sa poľnou cestou dostanete do Rajeckej Lesnej. Celoročne sa môžete osviežiť pramenitou vodou, ktorá vyviera pri Lurdskej kaplnke pod Kalváriou.

Slovenský betlehem v Rajeckej Lesnej – otváracie hodiny:

pondelok zatvorené,
 utorok – sobota: 9.00 – 11.30, 13.00 – 17.30 hod.
 nedeľa: 9.30 – 10.30 hod., 13.00 – 16.00 hod.

Golfpark Rajec – miesto pre aktívny oddych



Zdroj: Golfpark Rajec

Športové aktivity

Váš pobyt v Rajeckej doline môžete doplniť aj nasledovnými športovými aktivitami:

- **Golf v Golfparku Rajec** – medzi obcami Veľká Čierna a Malé Lednice, sa nachádza 9 jamkové golfové ihrisko s krytým driving range, klubovým domom a kvalitnými cvičnými plochami. Kontakt: +421 917 477 235, www.golfparkrajec.sk
- **Rekreačné jazdenie na koni**, Farma Prístavky - je vzdialená 1,5 km od Rajeckých Teplíc smerom na Kunerad a ponúka rekreačné jazdenie na koňoch v kruhovej ohrade, individuálne vychádzky do prírody a jazdy na koči. Jazdenie je v prevádzke celoročne za priaznivého počasia. Odporúčame rezervovať si termín jazdy vopred na tel. čísle +421 904 592 382, www.pristavky.weebly.com
- **Tenisové kurty**, Rajecké Teplice – nájdete v blízkosti kúpaliska Laura. K dispozícii je sedem pravidelne udržiavaných tenisových kurtov s antukou, tri z nich s umelým osvetlením. Otváracie hodiny apríl - september: 8:00 – 21:00 hod. Kontakt: +421 915 837 480
- **Športové aktivity, Hotel Skalka** - v hotelovom parku sa nachádza 18 jamkový akreditovaný minigolf, multifunkčné ihrisko, discgolfový areál a požičovňa športových potrieb (palice na nordic walking, petangové gule, bicykle a i.). Kontakt: Hotel Skalka***, Rajecká cesta 133, Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5493 761, www.skalkahotel.sk

Nordic walking šetri klby



Zdroj: www.skalkahotel.sk

- **Športcentrum Hotela Diplomat** – ponúka návštevníkom možnosť zahrať si bowling na profesionálnych dráhach Brunswick, tenis alebo golf na 3D golfovom simulátore. Kontakt: Hotel Diplomat****, 1. Mája 14/460, Rajecké Teplice, tel.: +421 41 5555 333, www.hoteldiplomat.sk
- **Lyžiarske stredisko Javorinka v Čičmanoch** – leží v nadmorskej výške 650 m n. m. - 973 m n. m. Lyžiarom a snowboardistom je k dispozícii 6 lyžiarskych vlekov, 2 značené okruhy pre bežkárov a 5 zjazdoviek s rôznym stupňom náročnosti. Viac informácií nájdete na www.cicmany-ski.sk.

Kultúra

Rajecká dolina je bohatá aj z pohľadu kultúrne – historického dedičstva. Nachádza sa tu množstvo unikátov, ktoré inde nenájdete a ktorých návštevou si doplníte mozaiku vašej dovolenky u nás. Nech sa páči, odporúčame vám nasledovné tipy na výlet.

- **Múzeum dopravy** – sídli v priestoroch železničnej stanice Rajecké Teplice a umožňuje prechádzku dejinami dopravy od praveku po súčasnosť. Modelové koľajisko zachytáva v zjednodušenej podobe žilinský železničný uzol v 20. rokoch 20. storočia, obdivovať môžete traťmajstrovskú drezinu, historickú dopravnú kanceláriu a iné exponáty. Kontakt: Kúpeľný park 189, Rajecké Teplice, tel.: +421 905 602 582, www.pmza.sk

Modelové koľajisko v Múzeu dopravy



Zdroj: www.pmza.sk

- **Rodný dom a pamätník plk. i.m. Jozefa Gabčíka**, Rajecké Teplice – Gabčíkovou úlohou bolo vykonať operáciu Anthropoid – atentát na ríšskeho protektora Reinharda Heydricha. Výsadbári atentát spáchali, no utiekli s presvedčením, že atentát bol neúspešný. Potom sa Jozef Gabčík s ďalšími 6 parašutistami ukrýval v krypte chrámu sv. Cyrila a Metoda v Prahe, kde nakoniec spáchali samovraždu, aby sa vyhlí zajatíu. Pamätník sa nachádza oproti rodnému domu v miestnej časti Poluvsie – pri Poluvsianskej skalnej ihle.
- **Kostol Nanebovzatia Panny Márie v Rajeckých Tepliciach** – neogotický kostolík postavili veriaci na mieste bývalého cintorína aj pomocou milodarov od obyvateľov okolitých obcí. Bol navrhnutý staviteľom Nicolettom. V súčasnosti však slúži ako kaplnka, vďaka výstavbe nového moderného Kostola Božského Srdca Ježišovho o pár krokov ďalej. Pri kostoloch sa nachádza tiež pamätník padlým v 1. svetovej vojne.
- **Gotický kostol sv. Heleny v Stránskom** – pochádza zo 14. storočia. V 15. storočí sa spevnili múry a vstavali gotické okná. Starobylý kostol sa nachádza na hornom konci obce smerom na križovatku s Kuneradom, Konskou a Rajeckými Teplcami. Obklopuje ho cintorín, ktorý sa využíva až do dnešných čias. V roku 1858 bol poškodený silným zemetrasením, v súčasnosti sa na jeho záchrane podieľajú nadšenci zo združenia Obnova slovenskej zeme.

Slovenský drevený betlehem



- **Slovenský drevený betlehem**, Bazilika Narodenia Panny Márie a Kalvária s Lurdskou kaplnkou v Rajeckej Lesnej – to všetko na vás čaká v mariánskom pútnickom mieste v Rajeckej Lesnej. Vaša duša tu určite pookreje. Celé Slovensko vyrezané do dreva majstrom Jozefom Pekarom môžete obdivovať zdarma v budove, kde je umiestnený jedinečný drevený pohyblivý betlehem s viac ako 300 figúrkami. Milostivú sochu Panny Márie – vyhotovenú neznámym rezbárom okolo roku 1498, ku ktorej putuje každoročne veľa pútnikov, si môžete pozrieť v Bazilike Narodenia Panny Márie (neogotický kostol z roku 1866). Vedľa baziliky sa nachádza presbytérium, ktorého pôvod siaha do začiatku 14. storočia a približne 500 m je vzdialená Kalvária – krížová cesta so 14 kaplnkami. Pod kalváriou vyviera prameň s obsahom magnézia a vápnika, o ktorom ľudia tvrdia, že má liečivé účinky. Postavená je tu malá Lurdská kaplnka.

Slovenský betlehem v Rajeckej Lesnej – otváracie hodiny: pondelok zatvorené, utorok – sobota: 9.00 – 11.30, 13.00 – 17.30 hod., nedeľa: 9.30 – 10.30 hod., 13.00 – 16.00 hod. Viac informácií nájdete na www.rajeckalesna.org.

- **Mestské múzeum, Radnica a Kostol sv. Ladislava v Rajci** – mestské múzeum sa nachádza priamo na námestí v budove bývalého mestského pivovaru a sú v ňom umiestnené dve expozície: národopisná a prírodovedná. Práve v národopisej expozícii sa dozviete, že Rajec bol v minulosti oveľa významnejší ako Žilina a že to bolo to mesto s jarmočnými privilégiami, mesto remeselníkov, ktoré sa v 18. storočí preslávilo po celej Európe výrobou „rajčoviny“, z ktorej sa šili červené kožené čizmy „kordovánky“. V strede námestia „rínku“ stojí renesančná radnica, ktorej otvorené arkády v minulosti slúžili ako trhovisko a na poschodí boli administratívne priestory mestskej rady. Excentricky od námestia sa nachádza Kostol sv. Ladislava, o ktorom je prvá zmienka z roku 1368. Bola to pôvodne gotická stavba, z ktorej sa do dnešného dňa zachovala spodná časť veže a čiastočne obvodové murivo so západným a južným neskorogotickým portálom a prútmi. Na južnej strane kostola ukazujú čas obnovené staré slnečné hodiny pochádzajúce z roku 1770.



Mestské múzeum v Rajci – otváracie hodiny: pondelok, sobota zatvorené, utorok – piatok: 10.00 – 12.00, 13.00 – 16.00 hod., nedeľa (15. 6. – 15. 9.): 14.00 – 18.00 hod.



- **Pamiatková rezervácia ľudovej architektúry a Kostol Nájdenie sv. Kríža v Čičmanoch** – vzácna národopisná lokalita bola v roku 1977 vyhlásená za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry. Zrubové domy s bielymi geometrickými ornamentmi sa nachádzajú najmä na dolnom konci obce. V tzv. Radenovom dome a dome č. 42 sú nainštalované expozície, ktoré dokumentujú všedný i sviatočný život obyvateľov obce, ich rodinné zvyky a bývanie veľkorodiny, ktoré bolo pre Čičmany typické do začiatku 20. storočia.

Kontakt: +421 918 187 683, www.pmza.sk.

Nad obcou si nenechajte ujsť návštevu barokového kostola, ktorý je zasvätený Nájdeniu sv. Kríža. Kostol bol postavený na základoch staršej stavby, pravdepodobne zvonice s modlitebňou, o čom svedčí správa o zvone z roku 1588. Z pôvodného zariadenia sa zachoval hlavný oltár z roku 1798.

- **Hrad Lietava** – patril počas feudalizmu k jedným z najvýznamnejších hradov na celom Považí. Je postavený na vrchu Cibulník (635 m n. m.) so strmými svahmi z viacerých strán. Vďaka tejto polohe bol prakticky nedobytný. Podľa svojej celkovej rozlohy sa radí na 2. miesto na Slovensku, hneď za Spišským hradom. Najväčší rozmach zažil za vlády palatína Juraja Turza, ale od konca 17. storočia už nebol obývaný. Návštevníkovi poskytuje dokonalé výhľady na Súľovské vrchy, masív Skaliek, Malú Fatru, Kysuckú vrchovinu alebo Javorníky. Prístup je možný buď z obce Lietavská Svinná (zelená značka), alebo Lietava (modrá značka) za cca 45 minút. Viac informácií nájdete na www.hradlietava.sk.

Náš tip: Návštevu zrúcaniny hradu Lietava si môžete obohatiť exkurziou na salaš v Lietavskej Svinnej, kde si počas salašníckej sezóny môžete zakúpiť pravý ovčí syr, bryndzu, či žinčicu.



Žilina



- **Žilina** – ponúka množstvo príležitostí na spoznávanie histórie i kultúrne vyžitie. V centre mesta sa nachádza mestská pamiatková rezervácia, ktorej jadrom je Mariánske námestie s typickými meštianskymi domami. Rosenfeldov palác zo začiatku 20. storočia pripomína viedenský zámok Belveder a oproti nemu sa nachádza Neologická synagóga, ktorú odborníci radia k jedinečným stavebným pamiatkam. Dom umenia Fatra je dielom secesnej architektúry, kde sa v roku 1921 konala premiéra prvého slovenského filmu Jánošík. V širšom centre stoja za návštevu expozícia Považského múzea Budatínsky hrad, ktorý leží pri sútoku troch riek – Váhu, Kysuce a Rajčanky, neskorománsky Kostol sv. Štefana Kráľa v časti Dolné Rudiny, či najzápadnejšie situovaná gotická drevená sakrálna stavba Kostol sv. Juraja v Žiline – Trnovom z roku 1583. Navštíviť môžete tiež tri galérie (Považskú galériu umenia so stálou expozíciou diel Vincenta Hložníka, Galériu M a Galériu Plusmínusnula), Múzeum židovskej kultúry, Mestské divadlo Žilina, alebo si oddýchnuť pri klasickej hudbe v podaní Štátneho komorného orchestra. Viac informácií získate na www.tikzilina.eu.

Kalendárium pravidelných podujatí v Rajeckej doline

- fašiangové zvyky v obciach Čičmany, Fačkov, Rajecká Lesná, Ďurčiná – vždy 7 týždňov pred Veľkou nocou
- **Máj:** stavanie májov v obciach, Púť k Najsvätejšej Trojici (Rajecká Lesná)
- **Jún:** Euromusette & Goldentango (Rajecké Teplice), Frivaldská heligónka (Rajecká Lesná), Rajecké Ladislavské hody (Rajec)
- **Júl:** Heligónka je moja milá (Čičmany), Letné slávnosti (Rajecké Teplice), Púť k cti sv. Anne (Rajecká Lesná) + podujatia Kultúrneho leta v Rajeckých Tepliciach a Rajci
- **August:** Veľký Rajecký deň, Rajecký maratón (Rajec) + podujatia Kultúrneho leta v Rajeckých Tepliciach a Rajci
- **September:** Včelárska nedeľa (Rajecké Teplice), Celoslovenské stretnutie fujaristov (Čičmany), Púť k Panne Márii Frivaldskej (Rajecká Lesná)
- **December:** Živý Betlehem (Rajec, Čičmany), Silvestrovský výstup na Kľak (Fačkov)

Najaktuálnejšie informácie o kultúrnych, športových, či zábavných podujatiach nájdete vždy na stránke www.rajeckadolina.sk.



Návrhy programu pre pobyt seniorov

Ak sa do Rajeckej doliny rozhodnete prísť na víkendový alebo týždňový pobyt, možno vám budú malou inšpiráciou nasledovné programy.

VÍKENDOVÝ POBYT S UBYTOVANÍM V RAJECKÝCH TEPLICIACH

- 1. deň (piatok):** nástup na pobyt, obed v reštaurácii Meritto, relax vo whirlpoole a po ňom aromaterapeutická olejová masáž v Kúpeľnom dome Aphrodite, prechádzka okolo kúpeľného jazierka, večera v reštaurácii Rybárska bašta pri cimbalovej muzike
- 2. deň (sobota):** raňajky, výlet do Rajeckej Lesnej – návšteva Slovenského dreveného betlehema, Baziliky a Kalvárie, obed v rodinnej reštaurácii U Hromadov v Rajeckej Lesnej, návrat do Rajeckých Teplíc, nenáročná prechádzka chodníkom Cesta 14. storočím, relax v komplexe Vodný svet Kúpeľného domu Aphrodite, večera v reštaurácii Encián so živou hudbou – tanečná zábava
- 2. deň (nedeľa):** raňajky, návšteva Múzea dopravy v Rajeckých Tepliciach, relax vo vani Biarritz a oxygenoterapia v Kúpeľnom dome Aphrodite, ukončenie pobytu

TÝŽDNOVÝ POBYT S UBYTOVANÍM V RAJECKÝCH TEPLICIACH

- 1. deň (piatok):** nástup na pobyt, obed v reštaurácii Meritto, relax vo whirlpoole a po ňom aromaterapeutická olejová masáž v Kúpeľnom dome Aphrodite, prechádzka okolo kúpeľného jazierka, večera v reštaurácii Rybárska bašta pri cimbalovej muzike
- 2. deň (sobota):** raňajky, výlet do Rajeckej Lesnej – návšteva Slovenského dreveného betlehema, Baziliky a Kalvárie, obed v rodinnej reštaurácii U Hromadov v Rajeckej Lesnej, návrat do Rajeckých Teplíc, nenáročná prechádzka chodníkom Cesta 14. storočím, relax v komplexe Vodný svet Kúpeľného domu Aphrodite, večera v reštaurácii Encián so živou hudbou – tanečná zábava
- 3. deň (nedeľa):** raňajky, návšteva Múzea dopravy v Rajeckých Tepliciach, relax vo vani Biarritz a oxygenoterapia v Kúpeľnom dome Aphrodite, obed v reštaurácii Koliba, poobede zapožičanie palíc na nordic walking v hoteli Skalka a pohyb v hotelovom parku, oddych a občerstvenie v Bare pri peci v Hoteli Skalka, večera v reštaurácii Marco
- 4. deň (pondelok):** raňajky, výlet na zrúcaninu hradu Lietava spojený s návštevou salaša v Lietavskej Svinnej, obed cestou naspäť v reštaurácii U pltníka v Rajeckých Tepliciach – Poluvsí, po ňom zastávka pri rodnom dome a pamätníku Jozefa Gabčíka, skoršia večera v Aphrodite Palace a po nej relax v komplexe Vodný svet Kúpeľného domu Aphrodite (otvorený do 22.00 hod.)
- 5. deň (utorok):** raňajky, výlet do Čičmian – pamiatková rezervácia ľudovej architektúry, nákup suvenírov v predajni Ľudovo – umelecké Čičmany, obed v reštaurácii Javorina, presun na Fačkovské sedlo a oddych pri káve s krásnym výhľadom na vrch Kľak v reštaurácii Salaš, návrat do Rajeckých Teplíc a relax vo wellness Hotela Diplomat, bowling, večera v reštaurácii Mlynárka
- 6. deň (streda):** raňajky, výstup na Skalky (778 m n. m.), obed v reštaurácii Slnecny pavilón, presun do Rajca a návšteva Mestského múzea a Golfparku Rajec, relax vo wellness Hotela Skalka, večera v reštaurácii Hotela Skalka
- 7. deň (štvrtok):** raňajky, zapožičanie bicyklov v TIC Rajecká Pohoda a nenáročná cykloturistika ku Kuneradskému zámku, na ceste späť možnosť zastaviť sa na farme Prístavky, alebo zísť ku Kostolu sv. Heleny v Stránskom, obed v reštaurácii Encián, relax vo Vodnom svete Aphrodite spojený s masážou, večera v reštaurácii Talisman
- 8. deň (piatok):** raňajky, prechádzka okolo kúpeľného jazierka, uvoľnenie izby.



RAJECKÁ DOLINA

Oblasťná organizácia cestovného ruchu Rajecká dolina

Nám. SNP 1/29, 013 13 Rajecké Teplice

Tel.: 0948 620 661

www.rajeckadolina.sk



ŽILINSKÝ
TURISTICKÝ KRAJ



Vydala:

Krajská organizácia cestovného ruchu

Žilinský turistický kraj

Fotografie: archív členov ŽTK, Ján Ďuriga, Jaroslav Velička

Grafické spracovanie a tlač: TIMEPRINT Žilina

Rok vydania: 2015

www.facebook.com/zilinskyturistickykraj

www.zilinskyturistickykraj.sk



MINISTERSTVO DOPRAVY, VÝSTAVBY
A REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

*Projekt je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva dopravy,
výstavby a regionálneho rozvoja SR*