



NAŠE AKCE

Přijďte 1. srpna
na Lázeňskou
Třeboň

STR. 2



GASTROPROVOZY

Restaurace
Adéla a její srpnová
nabídka

STR. 10



LÁZEŇSKÁ POHODA

08

SRPEN 2020
ROČNÍK XIII.

Prožijte léto v třeboňských lázních

© Roman Růžička

NÁŠ HOST

Premiér Andrej
Babiš navštívil
dvakrát naše lázně

STR. 5

CVIČTE S NÁMI

Toužím být zdravý.
Co pro to dělám?
(7. část)

STR. 7-9

VOLNÝ ČAS

Nabídka srpnových
kulturních akcí
a aktivit v Třeboni

STR. 15-18

POBYTY

Nabídka
silvestrovských
pobytů

STR. 6+20

LETNÍ POZVÁNKA

Grilování na terase



Grilovací sezona je v plném proudu a se svojí nabídkou přišly i Lázně Aurora. Na terase před restaurací Harmonie rozbalil plynový gril kuchař Jarda Vedral a po dvě odpoledne (ve středu 22. a ve čtvrtek 23. července) nabízel hostům grilovaná masa podle své receptury. Ve středu byly na programu ryby, konkrétně candát na bylinkách, sumeček na jehle a především biftek z kapra. O den později si přítomní pochutnávali pro změnu na vepřové krkovičce s coleslawem a na vepřové panenice na jehle. Podobná „grilovačka“ se bude opakovat i v září, pravděpodobně 16. a 17., a možná přibudou i houby. <

NAŠI HOSTÉ

Během měsíce července jste v třeboňských lázních mohli mezi ostatními hosty potkávat například i českého básníka, prozaika, držitele ceny Magnesia Litera, nakladatele a organizátora kulturního dění **Martina Reinera**, zpěvačku **Jitku Zelenkovou** či herce **Miroslava Donutíla** (na snímku). <



POZVÁNKA NA LÁZEŇSKOU TŘEBOŇ

Prohlídky Bertiných lázní...



Chcete si prohlédnout nové Bertiny lázně? Je pro vás připravena speciální prohlídková trasa rekonstruovaných prostor. Přijďte v sobotu 1. srpna na celodenní kulturní akci Lázeňská Třeboň s bohatým programem pro dospělé i děti a v odpoledních hodinách (od 13.00 do 16.00 hodin) si můžete prohlédnout nové Bertiny lázně. Stačí přijít na recepci lázní (vchod u Zlaté stoky), odkud budete navigováni po vyznačené trase. Ta povede téměř všemi



prostory, kterých se rekonstrukce týkala, takže si můžete prohlédnout nové chodby, nové pokoje, jídelny, nové bary, salonky, restauraci, budete se moci podívat na rasul i slatinnou dvojvanu. Jediné prostory, které zůstanou pro veřejnost uzavřeny, jsou nové kuchyně. Na exponovaných místech pak budou připraveni zaměstnanci lázní, kteří zájemcům odpoví na případné zvědavé dotazy.

...v sobotu 1. srpna!

Program Lázeňské Třeboně



MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

Hlavní program

9.00–16.00	řemeslný trh
10.00–10.15	slavnostní zahájení
10.15–12.00	Babouci
12.30–13.15	Petra Janů
13.45–15.00	Holokrci
15.30–17.00	Second Service Band

Doprovodný program

10.00–14.00	animační program – soutěže pro děti
10.00–14.00	prezentace lázní – ukázka kineziotapingu
10.00–15.00	malování na obličej

KINO SVĚTOZOR

10.30–12.00 Tajný život mazlíčků 2 – film pro děti

LOUTKOVÉ DIVADLO

15.00–16.00 pohádka pro děti

BERTINY LÁZNĚ

13.00–16.00 prohlídka nově zrekonstruovaných lázní

Všechna představení jsou zdarma.
Změna programu vyhrazena.



AKTUÁLNĚ: PŘÍSPĚVEK NA LÁZNĚ 4000 Kč

Slevový poukaz na lázně

Vážení čtenáři Lázeňské pohody, dovolte mi, abych se vyjádřila k neustálým žádostem o uplatnění slevového poukazu na lázně a ozřejmila současnou situaci.

Primárně je program Covid-Lázně určen pro lázeňská zařízení, která se k programu přihlásila. Vláda však tuto podporu vyhlásila prostřednictvím jednotlivých klientů lázní. Během června byl program často zmiňován v médiích, takže zájem o vygenerování poukazů byl obrovský hned od spuštění, tedy od 1. července 2020. Lidé si generovali poukazy, zatímco lázeňská zařízení neměla možnost poukazy potvrzovat. Přístup pro ověření platnosti jednotlivých voucherů byl zaslán ministerstvem pro místní rozvoj teprve 3. července odpoledne na dvě kontaktní adresy, které však byly zavaleny dřívějšími e-maily s žádostmi o uplatnění poukazů. Navíc to byl pátek odpoledne před státními svátky, takže pracovníci rezervčních kancelářů se dostali ke kódům po svátcích, v úterý 7. července. Potvrzovat začali podle data vygenerování poukazů.

Původní informace z ministerstva pro místní rozvoj byla pro uplatňování poukazů poměrně nadějná. Ministerstvo oznamovalo, že podpora je připravována v režimu Dočasného rámce (limit 800 tis. € do 31. 12. 2020 na „jeden podnik“ – dle definice obecných pravidel veřejné podpory) a bude poskytnuta na základě schválení Evropskou komisí (notifikace). Limit podpory v rámci dočasného rámce se vztahuje na všechny stávající, ale i v budoucnu notifikované programy podpor v souvislosti s pandemií Covid-19. Vzhledem k tomu, že doposud (konec července) nemají lázeňská zařízení z ministerstva pro místní rozvoj žádné rozhodnutí o výši podpory, některé lázně z programu již vystoupily. Při uplatňování poukazů mají všechny lázně v současné době stanoveny limity podle podpory tzv. de minimis (200 tisíc euro/3 roky/„jeden podnik“). V rámci této podpory získaly třebaňské lázně již dříve prostředky na školení zaměstnanců (tato podpora se musí odečíst), a proto nyní pracují s omezenou kapacitou poukazů v počtu 1100 na oba lázeňské domy.

Vzhledem k zatím omezenému počtu poukazů, které mohou lázně potvrdit, se dostalo pouze na některé klienty, kteří vygenerovali poukazy první den a doručili je s objednávkou na naše rezervční kanceláře. Nemůžeme tedy potvrzovat poukazy sice dříve objednané, ale poukazy vygenerované po několika dalších dnech od spuštění.

Vážení čtenáři, je nám velmi líto, že v tuto chvíli nemůžeme další poukazy přijímat. Pouze v případě, že Evropská komise schválí podporu Dočasného rámce, budeme moci uspokojit další žadatele. Prosíme vás tedy o trpělivost a děkujeme vám za pochopení. <



RNDr. Libuše Kotilová
obchodně-provozní ředitelka

BERTINY LÁZNĚ

Přijďte si zahrát tenis



Tenisová hala v Top-Spinu u Bertiných lázní je v provozu denně 24 hodin. Cena za hodinu činí 250 Kč. V provozu je rovněž venkovní antukový kurt u Pizza restaurantu Top-Spin, na kterém si můžete zahrát od 7.00 do 21.00 hodin. Hodinová sazba na antukovém kurtu je 120 Kč. Rezervaci a bližší informace získáte na recepci Bertiných lázní (tel.: 384 754 111; e-mail: recepce@berta.cz). <

Do lázní také na squash

Od 1. srpna se znovu rozjíždí squash v Bertiných lázních. Cena za jednu hodinu hry je 150 Kč. Rezervaci a bližší informace získáte na recepci Bertiných lázní (tel.: 384 754 111; e-mail: recepce@berta.cz). Squashové hřiště je také v areálu wellnesscentra Lázní Aurora. Cena je rovněž 150 Kč na hodinu, navíc si můžete zapůjčit raketu (50 Kč) i míček (25 Kč). Bližší informace a rezervace kurtu na recepci wellnesscentra (tel.: 384 750 666). <



KINO SVĚTOZOR

Tady Vary ve vašem kině

Protože v letošním roce s ohledem na koronavirovou situaci nemohli diváci na filmový festival do Karlových Varů, pořadatelé se rozhodli, že přivezou alespoň část festivalu za nimi. Ve dnech 3.-11. července bylo v bezmála stovce českých kin promítáno 16 filmů v rámci unikátní přehlídky „Tady Vary ve vašem kině“, kterou připravil organizační tým MFF Karlovy Vary. Mezi kiny, kam letos zavítal karlovarský festival, byly i oba promítací sály Světozoru – na Masarykově náměstí a ve Společenském sále Lázní Aurora.

V úterý 7. července do třebaňského Světozoru zavítal zástupce z karlovarského festivalového programového týmu Martin Horyna a uvedl snímek Proxima. Festivalové tituly jsou poněkud jiného žánru, ale své diváky si filmy našly. Nejvyšší návštěvnost byla na filmovém dokumentu Meky, který se bude i v Třeboni promítat i během srpna. <

REKONSTRUKCE ZÁMECKÉHO PARKU

Zámecký park v Třeboni se po devíti měsících otevřel návštěvníkům

Od června jsou znovu otevřeny brány zámeckého parku v Třeboni. V uplynulých devíti měsících se zde intenzivně pracovalo na jeho potřebné revitalizaci. Proměna je patrná na první pohled – nové povrchy cest nebo historizující lavičky na netradičních místech, které skýtají neotřelé výhledy do parku i na renesanční budovu zámku.

Obnova se uskutečnila za přispění Místní akční skupiny Třeboňsko o.p.s., která na tuto akci alokovala z Integrovaného regionálního operačního programu (IROP) bezmála pět milionů korun. Partnery projektu se staly Český nadační fond pro vydrů a Gymnázium Třeboň. Celková částka za revitalizaci zámeckého parku činila na 6,8 mil. Kč.

„Historické zahrady a parky jsou nedílnou součástí památkových objektů. Představují svébytná umělecká díla zahradní a parkové architektury, mnohé s památnými stromy a porosty, a jsou vyhledávaným místem odpočinku návštěvníků našich památek. Proto považujeme péči o ně za stejně důležitou jako o historické domy,“ uvedla generální ředitelka Národního památkového ústavu Naďa Goryczková.

Šestihektarový park v Třeboni je součástí čtvrtého největšího zámeckého komplexu v Čechách. Naposledy byl dlouhodobě uzavřený veřejnosti během srpnových povodní v roce 2002. Tehdy v parku po delší dobu stála voda, která způsobila velké škody na stromech. Park potřeboval nezbytný zásah, který by zabránil jejímu zadržování. Po poslední rekonstrukci z let 1987 až 1995 zbyly v parku asfaltové cesty a zabetonované lavičky, které bránily přirozenému pohybu vody. Na revitalizaci parku, která mu částečně navrátila podobu z konce 19. století, pracovala firma Lesostavby Třeboň a.s. podle projektu architekta Milana Šindlera. „Dělníci nejprve vyčistili ucpaný původní příkop, který dnes

slouží jako městská kanalizace, a odstranili také asfaltový povrch. Pokračovali demolicí litého betonu, místy s armaturou, který někde dosahoval tloušťky přes třicet centimetrů. Pak pracovali na přípravě podloží nových cest, dozdívce kamenných obrubníků a na pokládce nového povrchu,“ popsal postup prací třeboňský kastelán Vít Pávek. Nové cesty jsou tvořeny z několika vrstev kameniva a z recyklovaného materiálu původních cest, což napomůže alespoň částečnému vsakování dešťové vody oproti původnímu povrchu z litého betonu a asfaltu. Podobu nových laviček inspiroval

historický zahradní mobiliář, který se dochoval v depozitářích někdejších schwarzenberských sídel. „Prořezávka vzrostlých, druhotně vysazených tují odkryla výhled na zadní trakt zámku a návštěvníkům se tak naskytou nové, nezvyklé pohledy na renesanční architekturu,“ upozornil kastelán Pávek.

První etapa proměny parku vyšla na 4 995 125 Kč a byla spolufinancována dotací z Evropských strukturálních a investičních fondů. „Obnova komunikací a mobiliáře v zámeckém parku je prvním projektem, který Místní akční skupina Třeboňsko v novém programovém

období podpořila z alokace pro Integrovaný regionální operační program. I proto je pro nás velmi významný,“ řekl ředitel MAS Třeboňsko o.p.s. Tomáš Novák. „Osobně jsem zámecký park vždy vnímal jako pravé srdce Třeboně. Pokaždé, když jsem do něho vešel, obklopila mě poklidná atmosféra. Myslím, že té je dnešním lidem obzvláště zapotřebí, stejně jako vzdělání. Vrací nás trochu blíže té zpoza zapomenuté přírodě a zámecký park právě to nabízí. Věřím, že se jeho revitalizovaná podoba bude líbit tisícům návštěvníků, kteří do něho jistě v následujících letech naleznou cestu, a že se také právem stane cílem místních obyvatel, až budou hledat místo pro relaxaci. Nesmíme zapomínat ani na fakt, že zámecký park i zámek jsou velkým turistickým lákadlem a právě v současné době Třeboň a Třeboňsko zájem turistů potřebuje ještě víc než dříve. Jsem proto velmi rád, že jsme mohli svou trochou přispět k podpoře fungování jednoho z nejvýznamnějších center našeho území. A nezbyvá mi než pogratulovat panu kastelánovi k velmi zdařilému výsledku,“ doplnil Tomáš Novák. Druhá etapa si vyžádala dalšího 1,8 milionu Kč a byla hrazena z rozpočtu NPÚ. Tato rekonstrukce parku není poslední. „Pár úprav ještě chystáme, včetně obnovy dalších květinových záhonů, revitalizace zeleně či zbudování kopie litinového loubí, pod nímž se původně vcházelo do parku ze zámku. Výzvou je i znovuvybudování skleníků či zeleninových, bylinkových a zásobních záhonů pod katovkami,“ nastínil další plány kastelán Pávek. ◀



PREMIÉR ČESKÉ REPUBLIKY ANDREJ BABIŠ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Chci přijet znovu

První dva červencové víkendy strávil v třeboňských lázních premiér České republiky Andrej Babiš. Nejprve zavítal do Lázní Aurora, o týden později do nově zrekonstruovaných Bertiných lázní. Své pobyty využil zejména k regeneraci, absolvoval řadu příjemných procedur, a také zde natočil dva nedělní spoty pro svůj facebookový pořad Čau lidi. Na konci svého druhého samopláteckého pobytu v Bertiných lázních poskytl Lázeňské pohodě krátký rozhovor u jezírka Růžový leknín.

Překvapuje nás, že při vašem časovém vytížení jste dokonce dvakrát za sebou přijel do Třeboně.

Jenom na prodloužený víkend, ale jsem nadšený.

Co vás do třeboňských lázní přivedlo?

Podpora cestovního ruchu a lázeňství jako takového. My musíme lázeňství propagovat, zejména v této době. Několikrát jsem jednal se zástupci lázní, hlavně v Karlovarském kraji, kam nyní nejezdí žádní Němci, Rusové ani jiná zahraniční klientela. Třeboň má výhodu v tom, že je zde především česká klientela a o třeboňské lázně i město je obrovský zájem. Mně se tady velmi líbí, mimo jiné i proto, že jsem zde zažil nejlepší masáž v mém životě. Poprvé jsem měl lymfomasáž i slatinnou koupel a úžasně tady vaří. Chodil jsem po městě, po náměstí, po okolí. Je to zde fantastické. Mluvím s lidmi, se zaměstnanci, jsou nadšení, je tady skvělý ředitel, kterého znám a ani jsem to vlastně nevěděl, protože my spolu diskutujeme o záležitostech týkajících se sociálních věcí. Jsem nadšený, mně se tady líbí a lituji toho, že mám rezervované Řecko, ale zase nechci vyhodit peníze, které jsem už zaplatil.

Když se vám tady tak líbí, přijedete na delší pobyt než víkendový?

Chci přijet znovu, protože se mi tu opravdu líbí. Snad v srpnu, jestli budu mít čas a když bude místo, protože jsem slyšel, že lázně mají



téměř obsazeno až do října. Chtěl bych přemluvit syna a dceru, aby jeli se mnou, no, ženu asi neumluví. Kdyby přijela, vzbuzovalo by to velkou pozornost, což ona moc nechce. Někteří lidé se chtějí fotit a ona pak stojí stranou jak tvrdé „Y“, i když i s ní se chtějí fotit, ale ona to nemá ráda. Je to tu úžasné a jižní Čechy jsou fakt super. Jsem velmi spokojený.

Minulý víkend v Auroře jste říkal, že jste poprvé v životě v lázních. Nyní jste v Bertě. Byl se jedná o jedny slatinné lázně, tak pokaždé jste byl v jiném lázeňském domě. Každý z nich je odlišně architektonicky řešen, v odlišném prostředí. Který lázeňský dům vám více vyhovoval?

Hodně jsem chodil pěšky a když jsem byl v Auroře, nachodil jsem 16 tisíc kroků. Bertiny lázně jsou blízko centra, a tak tady nachodím méně. Není tady kolem taková zeleň, respektive takový park jako v Auroře. Každé lázně mají svoji váhu. Ani nevím, co je lepší. Mně

se líbilo tam i tady, takže... A výborné v obou lázních vaří. Také jsem si dal jahodový pohár a hruškový pohár a pohár s vaječným likérem. Sice bych neměl, protože jsem si dal závazek, že trochu zhubnu, ale tady se to nedáří.

Je správné, že zdejší lázně vlastní město, že nejsou v soukromých rukou?

Pokud město lázně podporuje, tak mi to nevadí. Jenom si myslím, že by potřebovaly doinvestovat. V Auroře podle mě chybí velký venkovní bazén a možná nějaká plocha, kde by se lidé mohli opalovat, a také chybí podobný wellness, jako je v Rakousku. Lidé mi říkají, že je škoda, že to tu není, že jezdí do Gmündu. Já v Rakousku wellness znám, takže když se dodělají, tak to bude perfektní a možná nebude stačit ani kapacita.

Aktuálně horkým tématem jsou slevové vouchery do lázní...

V tuto dobu si lidé stáhli již 86 tisíc voucherů (v pondělí 13. červen-

ce jich bylo 95 tisíc – pozn. red.), čekáme na schválení evropských peněz a je potřeba, aby ministerstvo pro místní rozvoj vše lépe vysvětlovalo. Každé lázně mají stanovený limit na počet voucherů, které mohou přijmout, i když tento limit se může v budoucnu navýšit.

Samozřejmě, některé cestovky nebo kanceláře, které zprostředkovávají lázeňské pobyty, tak nejsou úplně nadšené, ale to by měla paní ministryně vysvětlovat.

Jsem rád, že je tak velký zájem o lázně, ale lázně nejsou jen pro nás důchodce, ale i pro mladé lidi, a já vám garantuji, že tady jsem zažil nejlepší masáž v životě. Ta lymfomasáž, slatinová koupel i další věci byly fakt super. Lázně rozhodně doporučuji. Třeboňské lázně nejsou pouze o wellness, ale jsou zaměřeny na zdraví, mají léčebné účinky.

Měl jste při svém krátkém pobytu čas alespoň trochu si prohlédnout Třeboň?

Pouze částečně. Nádherná procházka byla kolem rybníka Svět, snažil jsem se navštívit Schwarzenberskou hrobku, jenomže jsme přišli pozdě, tak snad příště stihneme i prohlídku. Ale skamarádil jsem se s výrobcem zmrzliny na náměstí, kde je cukrárna Jadran, makedonská rodina. Navíc v sobotu byla na náměstí i ochutnávka českých vín. Minule jsem byl v restauraci Šupina, nyní U Bílého jednorožce, kde jsem si dal čocku. Třeboň jsem si opravdu užil, těším se na příště a každému lázně v Třeboni doporučuji. <

Přijďte oslavit Nový rok do Aurory...

PF 2021

28. prosince 2020–3. ledna 2021

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

6× ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

2× slatinná koupel

klasická masáž částečná

1× silvestrovský raut s přípitkem

silvestrovský večer s živou hudbou

perličková koupel s bylinkami

masáž vonnými oleji Aurora

vířivá lázeň celotělová

+ volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness

silvestrovský film v kinosálu Lázní Aurora, silvestrovský dárek

místní poplatek z pobytu

povinná vstupní lékařská konzultace



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Superior	16 661
Jednolůžkový pokoj Superior s balkonem	17 903
Dvoulůžkový pokoj Superior	14 015
Dvoulůžkový pokoj Superior s balkonem	14 609
Apartmá Klasik s balkonem	16 661
Apartmá President s balkonem	17 309
Apartmá DeLuxe	17 903
Apartmá DeLuxe s balkonem	18 497
Přístýlka	10 721



Silvestr v Auroře

29. prosince 2020–2. ledna 2021



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Superior	11 432
Jednolůžkový pokoj Superior + balkon	12 260
Dvoulůžkový pokoj Superior	9 668
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	10 064
Apartmá Klasik s balkonem	11 432
Apartmá President s balkonem	11 864
Apartmá DeLuxe	12 260
Apartmá DeLuxe s balkonem	12 656
Přístýlka	7 472



5denní pobyt na osobu zahrnuje:

4× ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

1× silvestrovský raut s přípitkem

silvestrovský večer s živou hudbou

slatinná koupel

klasická masáž částečná

bylinná koupel s konopím

mechanická masáž

+ volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness

silvestrovský film v kinosálu Lázní Aurora

silvestrovský dárek

místní poplatek z pobytu

NEVÁHEJTE! K dispozici jsou ještě poslední vánoční pobyty v Lázních Aurora na **www.aurora.cz**



Lázně Aurora

☎ 800 611 009, 384 750 555 (po-ne: 8–20 hod.)

✉ rezervace@aurora.cz | 🌐 www.aurora.cz

CVÍČÍME S VEDOUČÍ FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

Toužím být zdravý.

Co pro to dělám? (7. ČÁST)

Přeji dobrý den, vám, milým novým čtenářům Lázeňské pohody, a samozřejmě i nám, kteří jsme se stali již pravidelnými účastníky těchto cvičení. Vítám všechny, kteří se rozhodli svému tělu dopřát pravidelný pohyb a udržovat dobrou kondici svalů svých tělesných schránek, nebo ji začít vylepšovat. Již se spolu scházíme posedmé. Proto vy, kdo se budete chtít přidat a seznámit se i se staršími díly cvičení, vyhledejte minulá čísla Lázeňské pohody na webových stránkách našich Slatinných lázní Třeboň, abyste se naučili mimo jiné i úkony, na které často odkazují v našich nových dílech.

Dnešní cvičení věnujeme posílení svalů celé páteře, ramenního a pánevního pletence a celkové stabilizaci těla. V minulých dílech jsme se už naučili vnímat a pracovat se svalovými skupinami, které fixují trup, páteř, hlavu, ramena i kyčle. Jestliže pravidelně cvičíme, měli bychom tyto nové cviky dobře zvládnout. Vy, kteří jste teprve na startovní čáře a rozhodli jste se, že se přidáte, abyste se zbavili svých pohybových potíží nebo je zmírnili, byste měli začít od začátku, to znamená vyhledat Lázeňskou pohodu č. 12 z loňského roku a postupně, svým tempem a podle stavu své kondice si odcvičit všechny dřívější lekce. Dopřát si čas. Jestliže máte netrénované tělo i nějakou diagnózu, která se týká vašeho pohybového aparátu, je opravdu třeba začít pozvolna.

Ideální je dostat své tělo do optimálních rozsahů ve všech osách a rovinách, jimiž jsou naše klouby obdařeny, a také do svalové síly, která je důležitá pro zdravou funkci a výdrž v zátěžích našeho běžného života, jimž jsme vystavováni, aby při nich nedocházelo k různým funkčním poruchám nebo v horším případě k trvalému poškození páteře, kloubů i svalů. Tak pojďme na to.

Cvik č. 1 Základní pozice

Položíme se na pravý bok. Spodní pravé rameno dáme pod sebe, nemělo by být předsunuté před trupem. Pravá paže je přibližně v pravém úhlu vůči trupu a loket je také v pravém úhlu, dlaň směřuje ke stropu. Hlava je vyrov-



naná, ani bradou vzhůru, ani přitažená ke krku. Můžeme si ji podložit například složeným ručníkem nebo nějakým přiměřeně vysokým tuhým polštářkem. Komu to nevede, může hlavu opřít o zem. Horní levá paže je spodní částí dlaně opřená o podložku kousek před tělem, loket směřuje spíše ke stropu, prsty jsou uvolněné, směřují šikmo vzhůru k hlavě a dlaň a prsty jako by ležely na pulce pomeranče (to už známe z minulých cvičení), **Foto č. 1a, foto č. 1b.**

Levá dolní končetina je pokrčená v kyčli i v kolenně a leží na podložce celým bérce, chodidlo je zatím volné, **Foto č. 2.** Spodní pravá končetina je v kyčelním kloubu v nulovém postavení, to znamená, že naše stehenní kost je v jedné rovině s páteří, **Foto č. 2, přímka č. 1**



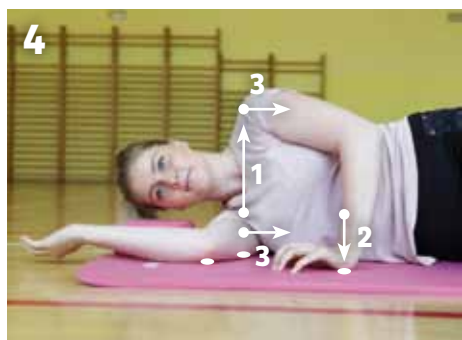
a koleno je mírně pokrčené, chodidlo je zatím volné.

a) Přizvedneme hlavu tak, aby krční a hrudní páteř byly v jedné přímce **Foto č. 3, přímka č. 1**, hlava ani nevisí, ani není přitažená k hornímu ramenu a bradu máme přibližně v pravém úhlu vzhledem ke krku.



b) Opřeme se loktem a ramenem spodní pravé paže do podložky (v celé délce pažní kosti) a trupem uděláme pohyb, jako bychom ho chtěli odlepit od země směrem ke stropu, **Foto č. 4 šipka č. 1** zároveň lehce tlačíme spodní částí dlaně levé ruky do podložky, **Foto č. 4 šipka č. 2**. Nakonec stáhneme ramena od hlavy k nohám, **Foto č. 4, šipky č. 3**.

Ramena jsou nad sebou, horní rameno nám



v tomto vzporu trupu o paže nepřepadáva dopředu, trup se také nestáčí dopředu. **Foto č. 5, šipka č. 1**.

Nějakou dobu si část a) a b) zkusíme, vzepríme se o paže, přizvedneme hlavu, chvilinku podržíme pozici a uvolníme vše zpět. Hlídáme, ať neděláme popsané chyby, a až se nám pohyb zabuduje do paměti, tak přejdeme na další část cviku. Při cvičení volně dýcháme.

c) Provedeme části cviku a) a b), pak přitáhneme obě chodidla k hlavě do fajfky, ale necháme volně prsty nohou (také už jsme cvičili v předešlých cvičeních). Zvedneme levou dolní končetinu od podložky tak vysoko, že kyčel, koleno i kotník jsou v jedné rovině, **Foto č. 6, příčka č. 1**. Koleno i kyčel máme stále ve stejném úhlu, jako když byla dolní končetina opřená na zemi. Koleno a kyčel ani více nekrčíme, ani nenatahujeme. Když byla končetina opřená o zem, byla pánev lehce stoče-



ná dopředu. Když končetinu zvedneme, snažíme se dát pánev do roviny tak, že se obě kyčle dostanou nad sebe, **Foto č. 7, bod č. 1**. Pánev nám v tomto provedeném vzporu nesmí přepadávat dopředu.

Nyní máme celé tělo včetně končetin v aktivitě. Nakonec zaměříme pozornost na oblast bederní páteře, kterou bychom měli mít v rovině, to znamená, že žebra a stydká kost pracují lehce směrem k sobě a pupík k páteři. Chvilinku v tomto vzporu vydržíme, dýcháme a pak se položíme zpět do základní pozice.

Ze začátku cvik udělejte třeba jen 2x až 3x a postupně přidávejte až na konečný počet 8. Totéž zopakujeme na druhém boku.

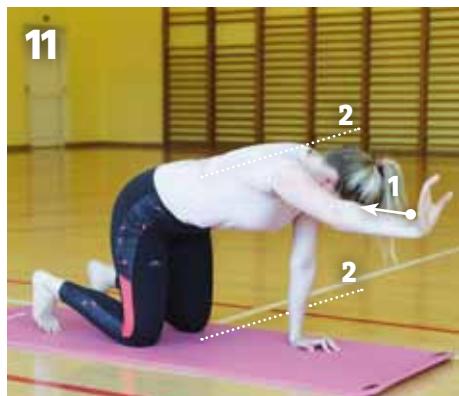
Cvik číslo 2

Základní pozice

Klekne si na čtyři, kolena a kyčle máme v pravém úhlu a kolena jsou od sebe přibližně na šířku pánve a opřeme špičky chodidel o podložku. Dlaně položíme na podložku tak, aby byly přibližně pod rameny, lokty máme napnuté. Hlava je v rovině s krční páteří, očima se díváme na podložku mezi dlaně, **Foto č. 8**. Snažíme se nepropadat se hrudníkem mezi ramena a neprohýbat se v bedrech, hlava nám nevisí, ani není v záklonu, **Foto č. 9** (nesprávně). Toho docílíme tak, že pažemi lehce tlačíme do podložky v oblasti zápěstí, **Foto č. 10, šipky č. 1**, hrudník lehce tlačíme od ramen ke stropu, ale nehrbíme se **šipka č. 2** a lopatky stáhneme směrem od hlavy k pánvi, **šipky č. 3**. Také nebudeme prohnutí v bedrech, bederní páteř je vyrovnaná, čehož docílíme tak, že zpevníme břicho – stydká kost a žebra jdou lehce proti sobě a pupík k páteři (také již známe z předešlých cvičení). Nezapomínáme dýchat.

a) Držíme takto zpevněný trup a ramena. Hlava je v jedné rovině s páteří, očima se díváme mezi dlaně na podložku a volně dýcháme. Zkusíme zvednout pravou paži nahoru, tak, aby byla v jedné příčce s tělem, přitáhneme ruku v zápěstí směrem k hlavě, prsty jsou povolené **Foto č. 11, šipka č. 1**. Obě ramena držíme horizontálně se zemí, nikam nám nerotuje trup, **příčky 2**. Dáváme bedlivý pozor, abychom u druhé paže, která se opírá o podložku, nepovolili zpevněné rameno, lopatku a ani loket, **Foto č. 12**. Vraťme paži zpět a zkusme si





12 nesprávně



totéž na levé straně. Část a) si procvičujeme tak dlouho, abychom byli schopni vnímat správné provedení.

b) Jsme v základní pozici, hezky srovnání jako na začátku cviku č. 2. Natáhneme levou dolní končetinu dozadu tak, aby kyčel, koleno a pata byly v jedné rovině s trupem, **Foto č. 13, příímka č. 1**, chodidlo máme přitažené směrem k hlavě, **šípka č. 2**. Dáváme pozor na to, abychom neměli dolní končetinu zvednutou nad rovinou těla a pánve v rotaci.

Zároveň sledujeme, aby nám zvedající se dolní končetina neprohnula bedra a nepovolilo nám břicho, nekrčily se lokty a nepadala hlava dolů, **Foto č. 14**.

Položíme končetinu zpět a totéž zkusíme na druhé straně. Část b) si také procvičujeme tak dlouho, abychom byli schopni vnímat správné provedení.

c) A nyní části a) a b) spojíme dohromady. Nejprve zvedneme pravou paži, dlaň směřuje dopředu, potom levou dolní končetinu s nataženým kolenem a přitaženým nártem. Máme zpevněný střed těla i rameno u paže, která se opírá o podložku (stále ve vzporu o levou ruku pracujeme tělem ke stropu a dlaní do podložky) a držíme v jedné příímce páteř a hlavu, oči se dívají na zem, **Foto č. 15**.

Dýcháme si a podržíme dosaženou pozici 3 až 5 vteřin. Obě končetiny vrátíme zpět a totéž provedeme druhostrannými končetinami. Končetiny střídáme a cvik provedeme celkem 6x až 12x.

Někteří z nás mají bolavá ramena, nebo jen zkrácené prsní svaly, takže když se budeme pokoušet dostat paži do úrovně trupu, začnou se nám extrémně prohýbat bedra a rotovat trup. Proto v tomto případě budeme zvedat paži jen do té výšky, abychom udrželi rovná bedra, ramena v jedné příímce a natažené lokty.

Totéž platí pro zvedání dolní končetiny, jestliže nám brání omezený rozsah pohybu v kyčli, abychom končetinu dostali do roviny s páteří, zvedneme ji jen tak vysoko, aby se neprohýbala bedra a nepokrčilo se koleno.

Milí čtenáři, kdo se cvičením teprve začíná, provádí tolik opakování, na kolik má silový fond, a postupně zvyšuje počet. Kdo je opravdu začátečník, je dobré začít cvičit cviky ze starších čísel Lázeňské pohody (od 12/2019). Třeba jen jeden cvik opakovat několik dní, než se vryje do paměti a nedělají se chyby. Když už se nemusí stále koukat do popisu cviku, naučit se další a takto pokračovat.

Pravidelným zařazením cvičení do svého denního itineráře a vytrvalostí určitě zjistíme, že bolest ustupuje, moje tělo toleruje větší pra-

covní i volnočasovou zátěž, to znamená, že vydržíme v určitých polohách a činnostech mnohem déle bez negativní odezvy organismu. Trpělivost a vytrvalost růže přináší, a zde to platí bez výjimky. Podívejme se na malé děti předškolního věku. My dospělí se často pozastavujeme nad tím, že jsou k neutahání a kde se v nich bere tolik energie. Je to tím, že zdravé dítě se vlastně stále pohybuje. Rádo běhá, skáče, hopsá, lehá si a vstává, dělá kotouly, kleká si a vyskakuje, válí sudy, jezdí na odrážedle, na kole, běhá za míčem, řadí v bazénu atd. Kdybychom my dospělí zopakovali všechny pohyby, které takové dítě za jeden den provede, upřímně si přiznejme, že by to pro většinu z nás skončilo neblaze. A to jen proto, že jsme jednoho krásného dne vstoupili do zařízení jménem škola, kde se hodně sedí, pak se sedí doma u úkolů, vyučování se s přibývajícím věkem prodlužuje, tudíž i nucená nehybnost, vysoká škola nám nedá k tomu všemu ani spát a pak konečně vysněná práce. A ejhle, zase sedíme a většinu z nás se postupem let pohyb ze života vytratí a z tvora, který byl stvořen k pohybu, se stane tvor většinou sedící, stojící a ležící. A když nesedíme, tak se stále k něčemu ohýbáme. Nakonec ztuhneme a začne nás jakákoli námaha otravovat, protože provokuje bolest, které my se vyhýbáme ještě větším nicneděláním. A začarovaný kruh se uzavře. Nabízí se otázka, kdo ho otevře a zbaví nás našich neduhů. Pravda je hrozná. Jsme to my sami. Ano, můžeme chodit k lékařům, fyzioterapeutům, masérům, ale to je z naší strany pasivní přístup. Devadesát procent úspěchu, když opravdu chceme docílit změny, je pohyb. Pohyb přiměřený, pravidelný, zvládnutelný, obnovující, který nás postupně rozhybe, rozproudí, rozdechá, pročistí, rozpumpuje a nakonec rozradostní a uzdraví. Tak se k němu navráťme. A proto cvičme, chodme, plavejme, jezdíme na kole, tančeme, zpíváme si, smějme se, nechme do sebe vklouznout pocit radosti ze sebe samých. Opusťme ten svůj brloh plný starých usazenin, tlející nechuti, hromady výmluv, haldy argumentů, kopy zbytečných stresů, sebelitosti, sebekritiky a v konečné fázi role oběti. Říkáme si: „Je to snadné vymyslet, ale těžké vykonat.“ Věřím tomu, že jsme opravdu dokonale bytosti, které dokáží, když chtějí, úžasné, neuvěřitelné věci. Najdeme ho v sobě, to semínko nového života, jehož úrodnou půdou je naše rozhodnutí, jeho vodou naše vůle, jeho sluncem naše vytrvalost a jeho plodností naše radost. A hlavně také láska, která je tomu semínku největší výživou. Máme to ve svých rukách. Mějme krásné a plodné období. Přeji nám všem všechno dobré a na shledanou příště. <

Libuše Walterová,
vedoucí fyzioterapeut Lázní Aurora

Restaurace Harmonie



Restaurace Harmonie s venkovní terasou se nachází v přízemí areálu Lázní Aurora, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu. Otevírací doba **11.00–22.00 hodin**.



Z nabídky našeho nového menu:

- pečený filet z třeboňského kapra s česnekem a slaninou
- gratinovaný kuřecí steak Caprese
- grilované kuřecí prsíčko s omáčkou z pečené dýně
- pfeffer steak
- grilované medailonky z vepřové panenky na bylinkách s cuketou a cherry rajčátky

Další nabídka

Celý měsíc budeme nabízet zmrzlinové sorbety a letní míchané nápoje s bylinkami, které vypěstovaly naše zahrady.

Salonky Harmonie

Možnost pořádání svateb, rodinných oslav, abiturientských setkání, firemních akcí, školení.

Taneční večírky

Každé úterý a čtvrtek od 19.00 do 22.00 hodin.

Restaurace Harmonie

- 📍 Lázně Aurora, v přízemí areálu lázní, Lázeňská 1001, 379 01 Třeboň
- ☎ +420 384 750 677
- ✉ harmonie@aurora.cz
- 🌐 www.aurora.cz



Bowling Bar

Otevírací doba po dobu letních prázdnin:

pondělí–neděle 18.00–23.00 hodin

2 bowlingové dráhy

Cena: 190 Kč / hodina / dráha

Nabídka míchaných nápojů

- Madona / Modrá laguna / Batman / Rákosníček

Možnost občerstvení:

- domácí nakládaný Hermelín, pečivo
- pikantní utopenci vlastní výroby, pečivo



Točíme:

- Třeboňské pivo 11°
- ☎ +420 384 750 331
- 🌐 www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu

Denní bar Zimní zahrada



Sleva pro držitele
Sphere

NOVÁ PROVOZNÍ DOBA

pondělí–neděle 8.00–21.00 hodin

Čepujeme Třeboňský ležák 12°.

Ke kávě připravila naše cukrářka Zuzana Novotná lehké bezlepkové rolády a nové ovocné dorty.

Restaurace Adéla

Špičková klimatizovaná restaurace v Bertiných lázních.

Otevírací doba

pondělí–neděle 11.00–22.00 hodin

Taneční večírky

Každé pondělí a středu od 19.00 hodin

Náš tip

od 10. do 16. srpna

HLAVNÍ JÍDLO:

Candát s česnekem a čerstvým tymiánem,
grilovaná zelenina

DEZERT:

Žmolenkový koláč s tvarohem a rybízem

Stálá nabídka

polední menu od 120 Kč

Pro letní osvěžení:

– Aperol Spritz



- Campari s pomerančovým džusem na ledu
- Frappé s vanilkovou zmrzlinou

Čepujeme:

- Regent
- Plzeňský Prazdroj
- Birell

Sleva pro držitele

Sphere



OTEVŘENA TERASA NAD ZLATOU STOKOU!

Restaurace Adéla

Tylova 171, 379 01 Třeboň

+420 384 754 436

svarcova@berta.cz

www.berta.cz



Pizza restaurant Top-Spin

Skvělý prostor pro vaši zábavu s jedinečnou atmosférou a zázemím.

Sleva pro držitele

Sphere

Otevírací doba v srpnu

neděle–čtvrtek 15.00–00.30 hodin

pátek–sobota 15.00–02.00 hodin

Srpnová nabídka

- Spaghetti Napoli
- Pizza po řeznicku

Letní nabídka chladivých nápojů

- Aperol Spritz
- Campari s pomerančovým džusem na ledu
- Domácí citronová limonáda
- Domácí malinová limonáda



Dále v nabídce:

- 16 druhů pizzy (malá i velká Ø 26 a 33 cm)
- zeleninové saláty
- těstovinové saláty
- míchané nápoje



Čepujeme:

- Regent
- Plzeňský Prazdroj

Velkoplošné televize:

Přijďte sledovat sportovní přenosy na velkoplošných obrazovkách na stanici O₂ TV Sport.

Oslava narozenin:

Čeká vás oslava narozenin svých, rodinných či někoho z přátel? Přijďte je oslavit k nám. Pizza restaurant Top-Spin se dvěma bowlingovými dráhami je vám plně k dispozici.

Dvě bowlingové dráhy

Cena jedné dráhy: 180 Kč/hodina

Využijte možnosti rezervace na tel. čísle:

384 754 400 nebo e-mailu: svarcova@berta.cz.

Pizza restaurant TOP-SPIN

+420 384 754 400

topspinbar@berta.cz

www.topspintrebon.cz

Nové menu restaurace Adéla

Po rekonstrukci Bertiných lázní má novou tvář i vyhlášená restaurace Adéla. Nezůstalo však pouze u nového interiéru. Rekonstrukci i koronavirovou přestávku zdejší kuchaři využili rovněž k přípravě nového jídelního lístku.

Z nabídky jídelního lístku restaurace Adéla:

- rybí polévka
- kuře s pepřovou omáčkou
- candát s bulgurem
- domácí špecle se špenátem
- štika s batátovým pyré a šalvějovým máslem
- Třeboňský kapr se zelím z červené řepy
- kapří hranolky
- pečený pstruh s mladým špenátem
- paštika z uzeného pstruha
- tarhoňové rizoto



Specialitka – paštika z uzených ryb, pomazánkové máslo, jarní cibulka a křenové máslo



Filátka ze štiky na šalvějovém másle servírované s batátovým pyré

ROZHOVOR

Na co se mohou hosté restaurace těšit?

MILAN RABA,
kuchař à la carte restaurace Adéla

Po rekonstrukci Bertiných lázní má novou tvář i vyhlášená restaurace Adéla. Nezůstalo však pouze u nového interiéru. Rekonstrukci i koronavirovou přestávku zdejší kuchaři využili rovněž k přípravě nového jídelního lístku. A na co se mohou hosté restaurace těšit? To byla otázka pro kuchaře Milana Rabu: „Při přípravě nabídky jsme vycházeli ze zkušeností a hlavně z oblíbenosti jídel našich klientů. Dalším ukazatelem bylo nabídnout i nevšední kombinace jednotlivých pokrmů

s ohledem na vyváženost chutí. Nejoblíbenější skupinou jídel jsou bezesporu ryby. Tady bych rád pozval naše čtenáře na vynikajícího candáta, kterého podáváme s bulgurem a kořenovou zeleninou, nebo štika se šalvějovým máslem a batátovým pyré. Kořenová zelenina se používá čerstvá, blanširovaná (rychle se povaří a rychle se zchladí), aby byla příjemná na skus. Pochopitelně nesmí v Třeboni na jídelním lístku chybět ani třeboňský kapr. U nás ho servírujeme se zelím z červené řepy. V kuchyni používáme i uzené ryby, které nám dodává místní rybářství. Jejich uzený pstruh je bezkonkurenční. Udí si ho sami a umějí to fakt dobře. Z uzeného pstruha najdete v naší nabídce paštiku nebo lehký zeleninový salát.



Z bezmasých jídel bych jmenoval tarhoňové rizoto s mladým hráškem, ředkvičkou a brynzou, zdobené jedlými květy. Ty nám včetně čerstvých bylinek dodává ze svého království naše zahradnice Ivana Kopačková.“

Do renovované restaurace Adéla, respektive do nové, moderní kuchyně se Milan Raba vrátil po čtyřech letech. Své nynější působení hodnotí následovně:

„Tehdy to bylo úplně o něčem jiném, nyní máme super zázemí. Tým kuchařů dal dohromady nový jídelní lístek a věřím, že kdo se bude chtít dobře najíst, tak v Adéle určitě bude spokojen. Jsem rád, že jsem se do Adély vrátil. Na Třeboňsku jsem poznal pár provozů a v Adéle jde o lukrativní místo, doufám, že zde nějaký čas zůstanu.“ ◀

PŘEDSTAVUJEME

Terasa bar znovu otevřen

Součástí rozsáhlé rekonstrukce Bertiných lázní byla také inovace oblíbeného Terasa baru, který se nachází v prvním patře, nad recepcí, s terasou nad Zlatou stokou a nádherným výhledem na městské hradby a věž kostela Panny Marie Královny a sv. Jiljí. O dojmy z nového Terasa baru jsme požádali číšnici Hanu Sokolíkovou, která zde zažila již dvě malé rekonstrukce, a nyní tuto velkou, zásadní.

HANA SOKOLÍKOVÁ,
číšnice Terasa baru
v Bertiných lázních

„Současný Terasa bar je úžasný, prostředí je mnohem modernější, barevnější, příjemnější. Pro nás se zvětšil prostor na práci za pultem, který je nyní rovněž větší. Také zde máme úplně nové vybavení, novou myčku, nový výrobek ledu, nové cukrářské vitríny, prosklené chladicí lednice. Všechno je zde nové. Přibyla i místa na sezení. Stará těžká křesla jsou nahrazena moderními křesílky, přibyla i lavice.

Kromě široké škály alkoholických i nealkoholických nápojů podáváme různé druhy kávy a také na deset druhů domácích zákusků od naší vyhlášené cukrářky Věrky Chatové. Každý den čerstvé. Kromě zákusků nám denně připravuje i oblíbené poháry.

V nabídce máme také velké zastoupení výrobků firmy Kneipp, se kterou spolupracuje i náš balneoprovoz. Nejvíce prodávaným produktem jsou koupelové soli. Naši klienti je znají, protože stejné soli používají naši rehabilitační pracovníci při léčebných a rehabilitačních koupelích, takže naši klienti mohou pokračovat v léčbě i doma. Stejně tak zde prodáváme léčebnou konopnou kosmetiku Annabis, která se rovněž v našich lázních používá při procedurách, podobně jako řasu Třeboňská Chlorella, kterou mají někteří klienti předepsanou jako koupelovou lázeň.

A našim hostům se nové prostory rovněž velmi líbí. K nám do Berty jezdí hodně lidí opakovaně, takže mohou porovnávat a porovnávají. Nový bar je úžasný, navíc je umocněn posezením na terase pod novými slunečníky s nádherným výhledem na hradby.“



Otevřeno

pondělí–neděle 7.30–11.00 a 11.30–15.00

Aktuální nabídka

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy:

- **Imunita** (jablko, pomeranč, citron, máta)
- **Vitalita** (jablko, pomeranč, mrkev)
- **Zeleninové překvapení** (jablko, mrkev, červená řepa)
- **Vitaminová bomba** (mrkev, celer, červená řepa, zázvor, jablko)

Dále v nabídce:

Káva Frappé

Terasa bar

1. poschodí Bertiných lázní

Tylova 171, 379 01 Třeboň

✉ svarcova@berta.cz

🌐 www.berta.cz



Prožijte konec roku v Bertiných Lázních

PF 2021 v Bertě

28. prosince 2020–3. ledna 2021

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

- 6×** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- 2×** slatinná koupel
- klasická masáž částečná
- 1×** silvestrovský raut s přípitkem
- silvestrovský večer s živou hudbou
- koupel s minerální solí z Mrtvého moře
- perličková koupel
- masáž vonnými oleji Berta
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem a parní kabinou a do sauny
- silvestrovský film v kině Světozor
- silvestrovský dárek
- místní poplatek z pobytu
- povinná vstupní lékařská konzultace



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	13 679
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	14 867
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	17 567
Dvoulůžkový pokoj Klasik	11 627
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	12 221
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	13 085
Dvoulůžkový pokoj Superior	13 679
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	14 273
Apartmá Klasik	16 325
Apartmá Superior	16 973
Přistýlka	10 385



Sleva pro držitele
Sphere

Silvestr v Bertě

29. prosince 2020–2. ledna 2021



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	9 798
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	10 590
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	12 390
Dvoulůžkový pokoj Klasik	8 430
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	8 826
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	9 402
Dvoulůžkový pokoj Superior	9 798
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	10 194
Apartmá Klasik	11 562
Apartmá Superior	11 994
Přistýlka	7 602



Sleva pro držitele
Sphere

5denní pobyt na osobu zahrnuje:

- 4×** ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí
- 1×** silvestrovský raut s přípitkem
- silvestrovský večer s živou hudbou
- slatinná koupel
- klasická masáž částečná
- koupel s živou magnéziovou solí
- bylinná koupel
- mechanická masáž
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem a parní kabinou a do sauny
- silvestrovský film v kině Světozor
- silvestrovský dárek
- místní poplatek z pobytu

NEVÁHEJTE! K dispozici jsou ještě poslední vánoční pobyty v Bertiných lázních na www.berta.cz

TIP NA VÝLET:

Český nadační fond pro vydru

Český nadační fond pro vydru sídlí v bývalých třeboňských jatkách (za autobusovým nádražím u trati), která byla uvedena do provozu v roce 1907 a jejichž činnost byla po necelých sto letech ukončena. Lidé se nás často ptají na špatnou karmu tohoto místa, tak jim zpravidla odpovídáme, ať se k nám přijdou sami přesvědčit.



kteou si při návštěvě naší stanice můžete také prohlédnout.

Při návštěvě stanice se můžete seznámit se zvířaty, která se kvůli svému handicapu už nemohou vrátit zpět do přírody. A budete-li mít štěstí, přijde si vás prohlédnout zvědavý ježek Bodlina, který jako jediný z početné ježčí rodinky přežil nezodpovědné pálení kletu. Jeho příběh je velmi dojemný, život mu zachránila ježčí máma, která ho před zářem ohně ochránila vlastním tělem. Bohužel sama přitom uhořela.

Takže neváhejte a stavte se. <

Ing. Jan Nový, ředitel
Český nadační fond pro vydru



Ročně projde naší péčí přibližně 500 zvířat a 6500 návštěvníků stanice, kolem 3500 dětí absolvuje naše vzdělávací programy, pro rybáře zpracujeme cca 300 odborných posudků a od rána do noci se nezastavíme, protože léčená zvířata neznají „píchačky“, nedrží svátky, víkendy ani dovolenou... A protože máme ještě dost sil, pustili jsme se do pořádání příměstských táborů, mezinárodních studentských workcampů a do budování vzdělávací zahrady,



Ale proč se naše organizace jmenuje tak divně? Protože v 90. letech se najednou do Čech začala vracet vydra a nikdo nevěděl proč. A tak vznikla myšlenka založit nějakou organizaci, která by se zaměřila na výzkum vydří populace. A protože na Třeboňsku byla vydra díky množství rybníků odjakživa, padla karta na Třeboň. V roce 1993 byla založena Trebon Otter Foundation. V roce 1997 jsme se kvůli změně legislativy transformovali na Český nadační fond pro vydru a kromě výzkumu jsme se začali zabývat i osvětou. A pak se roztočil kolotoč – přednášky, výstavy, učební pomůcky, publikace, ná-

sledně výukové programy pro školy, odborné posudky pro rybáře, odkoupení areálu bývalých jatek, založení záchrané stanice pro živočichy...

Nyní v rámci Národní sítě záchraných stanic pro živočichy spravujeme území Třeboňska, ale často vyjíždíme pro zvířata i na mnohem větší vzdálenosti.



**OTEVÍRACÍ DOBA
EXPOZICE ZÁCHRANNÉ
STANICE PRO
VEŘEJNOST:**

pondělí až pátek

duben–září: 9.00–17.00

říjen–březen: 9.00–16.00

víkendy: 10.00–16.00

Vstupné dobrovolné.

🌐 <https://vydry.org/>

AKCE V TŘEBONI

Kulturní pozvánky na srpen

DIVADLO

HODINA DUCHŮ

📅 18. srpna ve 20.00

📍 Malé nádvoří zámku

Děj divadelní komedie Hodina duchů vás zavede do okamžiku půlnoci, kdy se otevírá možnost pro duchy odejít do sedmého nebe. Ale nebude to tak jednoduché. I zde probíhá administrativa a úředník musí prověřit, zda duch je dostatečně uvědomělý a může se stát duší a odejít. A co dělá takový duch modelky, fotbalisty, bankéře, důchodce, zapálené ezoteričky a dalších, když není zrovna půlnoc? Hraje Divadlo Artur Praha.

ŘEČI ALIAS VÝBORNÁ KACHNA

📅 21. srpna v 19.00

📍 Divadlo J. K. Tyla

Řeči, fámy, zvěsti, klepy, drby, pomluvy nebo kachny! Prostě spousta neověřených informací předávaných ústně, která můžou pošramotit vaši pověst. Komedie, která nás zavede na večírek mezi newyorskou smetanou v devadesátých letech, začne nešťastným pokusem o sebevraždu oslavence. Anebo ne? Vlastně já v tom vůbec nejedu, mě se to netýká a nikdy jsem tady nebyl. Hraje pražské Divadlo D13.

LADY OSKAR

📅 25. srpna v 19.30

📍 Divadlo J. K. Tyla



V rámci 16. ročníku Třeboňského divadelního festivalu se představí Divadlo Kalich současnou komedií Lady Oskar. Předlohou se stala francouzská kultovní filmová komedie Oskar s L. de Funèsem. Modernizovaná verze komedie dává

velkou hereckou příležitost v hlavní roli ženě – komičce Janě Paulové.

JEDEM S MEDEM

📅 28. srpna v 19.00

📍 Malé nádvoří zámku

Tři příběhy o činech hrůzostrašných, děsivých i bohumilých a jedné spravedlnosti. Od neřesti k ctnosti a naopak. Píseň kramářská, baladický minimuzikál a lidová loutková hra. Potulní komedianti a divadlo s velkými dřevěnými marionetami na voze z Kuksu. Třidílná pouliční inscenace na motivy kukských soch (Ctností a Neřestí a dalších) od Matyáše Bernarda Brauna.

SETKÁVÁNÍ S KAJETÁNEM

📅 1. září v 19.30

📍 Společenský sál Lázní Aurora



Zveme vás na divadelní hru Eriky Suchanové Setkávání. Jedná se o dvě samostatné aktovky, které mají společný základ, a to nečekané setkání dvou lidí. V první polovině večera uvidíte Helenu Herrmannovou a Petru Žilkovou v povídce Setkání nad ránem. V druhé povídce s názvem Setkání po letech vystoupí Erika Suchanová a Petra Žilková.

KONCERTY

OZVĚNY TŘEBOŇSKÝCH NOCTUREN –

ADAM PLACHETKA

📅 7. srpna v 19.30

📍 Divadlo J. K. Tyla

Zakončení mezinárodního hudebního festivalu Třeboňská nocturna bude v režii opravdové hvězdy. V Třeboni přivítáme znamenitého



operního pěvce Adama Plachetku (basbaryton), který za klavírního doprovodu Davida Švece přednese árie z oper i řadu písní.

TŘEBOŇSKÁ LETNÍ SETKÁVÁNÍ

📅 11.–16. srpna

Již 8. ročník letního festivalu a mistrovských kurzů Třeboňská letní setkávání zve na tyto koncerty:

11. srpna v 19.00 – Zahajovací koncert v sále ZUŠ Třeboň – účinkuje akordeonové duo Viktor Stocker a Martin Kot.

13. srpna v 19.30 – HUMORESQUE – Galakonzert festivalu v Divadle J. K. Tyla – účinkují Jiří Hlaváč (klarinet, saxofon, průvodní slovo), Petr Nouzovský (violoncello) a Kristina Fialová (viola).

14. srpna v 19.00 – Koncert lektorů a účastníků kurzů ve Schwarzenberské hrobce.

15. srpna v 19.00 – Závěrečný koncert ve Společenském sále Lázní Aurora – účinkují Petr Nouzovský (violoncello), Vilém Veverka (hoboj), Patrick Vacík (kytara), Ladislav Horák a Markéta Laštovičková (akordeon). Spolupořadatelem akce je ZUŠ Třeboň.

4 TENORI – MUZIKÁLOVÉ GALA

📅 20. srpna ve 20.30

📍 Velké nádvoří zámku

Marian Vojtko, Pavel Vítek, Jan Kříž, Michal Bragagnolo – unikátní spojení hlasů, které musíte slyšet. Slavné muzikálové a filmové árie, hity Karla Svobody a světové evergreeny zpívají dva držitelé ceny Thálie, pop-muzikálová legenda a sólista opery Národního diva-

dla v Praze. Hraje Unique Quartet a dva doprovázející hudebníci.

JIŘÍ PAZOUR – SLAVNÉ FILMOVÉ MELODIE V KLAVÍRNÍCH PROMĚNÁCH

📅 22. srpna v 19.30

📍 Divadlo J. K. Tyla

Hudební skladatel a klavírista Jiří Pazour zahraje v jednom z jeho nejúspěšnějších koncertních programů v novém hudebním zpracování světoznámé melodie z filmů Harry Potter, Tenkrát na Západě, Velký blondýn s černou botou, Adéla ještě nevečeřela, Tři oříšky pro Popelku, Titanic, Forrest Gump a další. V druhé polovině koncertu umělec naváže kontakt se svými posluchači a bude bez přípravy plnit jejich hudební přání.

FILLAK END BAND

📅 25. srpna ve 14.00

📍 Masarykovo náměstí

Zpříjemněte si úterní odpoledne 25. srpna, kdy na třeboňské náměstí k Domu Štěpánka Netolického zavítá multiinstrumentalista Petr Filák. Lídr skupiny Fillak End Band spolupracuje na multižánrových projektech se souborem středověké hudby Kvinterna, nahrává a vystupuje se světovými hudebníky, jako jsou Amit Chatterjee, Hearn Gadbois, Chitra Neogy, Gabriela Vermelho aj. Petr Filák také skládá scénickou, divadelní a filmovou hudbu, je zakladatelem skupin Maraca, Zimbova and Playa66. V roce 2019 založil skupinu Fillak End Band a letos jim vychází první album 4U ukulele songs. Na všech projektech spolupracuje se slovenským baskytaristou Martinem Bakytou.

VÝSTAVY

JIHOČESKÝ RÁJ Daniely Šafránkové

📅 5. srpna – 4. října

📍 Dům Štěpánka Netolického – kupecký krámk

Vernisáž výstavy: 4. srpna v 17.00. Daniela Šafránková je česká ma-

lířka a spisovatelka. Absolvovala DAMU v Praze, poté vystudovala výtvarnou výchovu a pedagogiku na California State University. Pracovala jako učitelka v Praze a v Kalifornii, kde nějaký čas také žila. Malbě se věnuje od roku 1993, preferuje techniku olejomalby na plátno. Její obrazy, plné tvarů a překypující barvami, se objevily také jako přebaly jejích tří románů vydaných v nakladatelství Argo. Inspiraci k tvorbě nachází v Kalifornii, v Praze, ale také v jižních Čechách, kde v posledních dvaceti letech našla svůj druhý domov. Právě ona jihočeská záskoutí můžete zhlédnout na výstavě Jihočeský ráj.

SedUM – komentovaná prohlídka

📅 15. srpna v 15.00

📍 Dům Štěpánka Netolického



Přijměte pozvání na komentovanou prohlídku výstavy sedUM, která představuje průřez tvorbou sedmi českých umělců, jejichž osudem se stal animovaný film. Galerii vás provede Zuzana Marešová Vorlíčková, jejíž díla jsou

na výstavě také zastoupena. Autorka studovala na VŠUP v Ateliéru filmové a televizní grafiky, spolupracovala se Studiem Jiřího Trnky, Studiem Bratři v triku a s Českou televizí. Později se orientovala na tvorbu knih pro děti. Věnuje se autorské tvorbě – kresbě, malbě, kaligrafii, asambláži a vytváří prostorové objekty z papíru. Výstava je ke zhlédnutí do 26. září.

OSTATNÍ AKCE

ZÁŽITKOVÝ VEČER VE VĚŽI

📅 7. srpna v 19.30

📍 Vodárenská věž – Galerie buddhistického umění



Zážitkový večer v jedinečných prostorách Galerie buddhistického umění ve vodárenské věži v Třeboni na Kopečku budou moci návštěvníci prožít všemi smysly. Program nabízí welcome drink, různé druhy mongolských nápojů, komentovanou prohlídku expozice tradičního obrazového umění Mongolska, Tibetu a Číny včetně informací o architektuře vodáren-

ské věže, meditačně-relaxační koncert na tibetské mísy, shanti zvonky a meditační kartálky v podání Hany Marešové. Na závěr je připraven noční výhled z vrcholové lunetky věže a slavnostní nasvícení objektu.

MYSLIVECKÁ TŘEBOŇ

📅 8. srpna 10.00–16.00

📍 Masarykovo náměstí

Již devátý ročník myslivecké slavnosti pro širokou veřejnost má na programu myslivecké troubení, historické sokolnictví, velkou přehlídku loveckých psů, trh s prodejem mysliveckých potřeb, doplňků, mysliveckých nožů a myslivecké literatury. Nebudou chybět speciality zvěřinové kuchyně v místních restauracích, ochutnávka regionálních potravin či Svatohubertské pivo. Program zakončí Řečická kapela pod vedením Karla Macha. Ve foyer divadla vystaví členové MS Břilice a Hrachoviště srnčí a raritní trofeje. Na nádvoří divadla bude pro děti připravena myslivecká a lesnická pedagogika.

ITALSKÉ TRHY – APE FOOD TOUR

📅 18.–23. srpna 9.00–20.00

📍 Masarykovo náměstí



Přijďte se podívat na historické vozy APE a poznat a ochutnat ty-

pické produkty italské gastronomie. Stánky budou představovat jednotlivé regiony Itálie a jejich typické delikatesy. Můžete ochutnat např. typické sladkosti ze Sicílie, sýry a pečivo ze Sardinie, uzeniny z Veneta a oblasti Piemonte. Chybět nebudou ani italské výrobky z kůže.

ŠVÝCARSKÉ LÉTO V TŘEBONI

📅 22. srpna 9.45–16.00

📍 Masarykovo náměstí, Dům Štěpánka Netolického



Město Třebon a Switzerland Tourism vás zve na osmý ročník prezentace Švýcarska v Třeboni. Ze Švýcarska přijedou alphornisté z tria Fyrobis Lözarn, kteří zahrají tradiční melodie a na přání vám umožní si vyzkoušet hru na alphorn. Na stánku Switzerland Tourism budou k dispozici zdarma informační materiály o Švýcarsku, k zakoupení bude i jednodenní jízdenka Rhétské dráhy a také knihy, časopisy, švýcarská trička a dárkové předměty. Nabídka zájezdů do Švýcarska představí CK Quicktour. Těšit se můžete opět na soutěž o zajímavé ceny. V Domě Štěpánka Netolického proběhne přednáška a ke zhlédnutí bude film České kořeny ve Švýcarsku o osudech českých emigrantů v této alpské zemi. <

XVI. ročník
**Třeboňský
DIVADELNÍ
FESTIVAL 2020**



3. srpna 2020 od 20.30 hodin
„Poslední sbohem Jakuba Krčína“
Malé nádvoří zámku
(v případě deště po odehrání 20 minut se vstupné nevrací)
Divadlo Alta
Režie: Gerhard Vocilka
Hrají: Petr Burzal, Vít Macháček, Kateřina Fremlová, Jana Fikotová, Jiří Strejček, Vít Macháček, Karolína Hronková, Autor: Gery Vaher

25. srpna 2020 od 19.30 hodin
„Lady Oskar“
Divadlo J. K. Tyla
Divadlo Kalich
Režie: Jana Paulová
Hrají: Jana Paulová, David Suchařípa, Ladislav Hampl, Jan Kříž, Denisa Pfauserová/Leontina Hromádková, Vendula Fialová, Barbora Vyskočilová/Marie Křížová

Aktuální informace a předprodej
na www.tdf.cz

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v srpnu

KAREL FICAL



Premiéry

Chceme dokázat, že i klasická hudba je v kině krásná, a proto zařazujeme do srpnového programu koncert: **JONAS KAUFMANN: MOJE VÍDEŇ.**

Tento koncertní snímek je hlubokou osobní poctou hvězdného tenora proslulé hudbě z rodiště valčíků a operety. Koncert se uskutečnil ve Vídeňském koncertním domě v říjnu 2019 a program obsahuje populární hudbu od Johanna Strausse, Franze Lehára a spoustu dalších slavných písní, pro které jejich autoři hledali inspiraci prá-

vě ve Vídni. Jonas Kaufmann vystupuje za doprovodu Pražské filharmonie pod taktovkou Jochea Riedera společně se sopranistkou Rachel Willis-Sorensen. Kromě samotného koncertu sleduje snímek také Kaufmannovu návštěvu vídeňských památek, objevování místní kultury. Snímek uvádíme i v sále Lázní Aurora.

Nejočekávanějším srpnovým trhákem je film od Agnieszky Hollandové s názvem **ŠARLATÁN**. Strhující životopisné drama výjimečného muže obdařeného léčivelskými schopnostmi na pozadí dobových událostí. Příběh je inspirován skutečnými osudy lékaře Jana Mikoláška, na kterého se



v průběhu několika desetiletí obíracely s prosbou o pomoc tisíce lidí ze všech společenských vrstev. Mikolášek je člověk bez odborného lékařského vzdělání, ale s nevšedním a nevysvětlitelným nadáním diagnostikovat a pomoci bylinami léčit nemoci, se kterými si ani doktoři nevědí rady. Hlavní roli si v tomto filmu zahrál Ivan Trojan se svým synem Josefem.

Z ostatních srpnových premiér uvádíme film **JAK BÝTI DOBRU ŽENOU**.



Příběh se odehrává na sklonku 60. let minulého století na poklidném francouzském maloměstě. Paulette a její manžel Robert s pomocí výstřední Gilberte a přísné jeptiš-

ky Marie-Thérèse zde již řadu let provozují speciální školu pro dospívající dívky. Cílem výuky je vychovat z dívek dokonalé manželky, připravené ve všech směrech oddaně sloužit svým manželům.

Reprízy

V červenci kralovala filmová komedie **3BOBULE**. V závěsu, ač kritikou odsouzený, byl Trojanův **BOURÁK** a dokument **MEKY**. V závěru měsíce ještě vyskočil životopisný film **HAVEL**. Všechny tyto filmy v srpnu reprízujeme.

Pondělky

K našemu stálému provozu patří také levné pondělky nejen pro seniory. Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 60 Kč.

V srpnu uvádíme:

- 3. srpna** **KALIFORNSKÝ SEN**
- 10. srpna** **3BOBULE**
- 17. srpna** **BOURÁK**
- 24. srpna** **JAK BÝTI DOBRU ŽENOU**
- 31. srpna** **MEKY**

Kinokavárna s pokladnou je otevřena každý den od 15 do 22 hodin. <

Doktor duší
aneb
hudba je lék...

Honza Jareš
nevidomý zpěvák a klavírista

5. srpna 2020 od 19.30 h
Společenský sál Lázní Aurora Třeboň
Vstupné 160 Kč

**ÚSMĚVY
JAROMÍRA
HANZLÍKA**

Jedinečná příležitost
osobně se setkat
s legendárním hercem
a připomenout si jeho
padesátiletou cestu hereckým životem.
Ochotně odpoví na otázky z publika.

26. SRPNA / 19.30 hodin
Společenský sál Lázní Aurora
Vstupné: 280 Kč

Předprodej vstupenek v Infocentru Lázní Aurora
a v recepci Bertiných lázní.

KLARINETOVÝ SOUBOR PRACHATICE
LETNÍ KONCERT

9. 9. 2020 od 19. 30 hod.
společenský sál
Lázně Aurora, Třeboň

LÁZNĚ AURORA

Akce ve Společenském sále Lázní Aurora

1. SRPNA / sobota / 19.30 hodin
Kino – **Vlastníci**, komedie, vstupné 110 Kč

3. SRPNA / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Havel**, životopisný, vstupné 130 Kč



5. SRPNA / středa / 19.30 hodin
Koncert – **Honza Jareš** – Doktor duší aneb Hudba je lék, slepý klavírista a zpěvák, vstupné 160 Kč

7. SRPNA / pátek / 19.30 hodin
Kino – **Poslední aristokratka**, komedie, vstupné 100 Kč

8. SRPNA / sobota / 19.30 hodin
Kino – **3Bobule**, komedie, vstupné 130 Kč

10. SRPNA / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Bourák**, komedie, vstupné 130 Kč

14. SRPNA / pátek / 19.30 hodin
Kino – **Meky**, dokument, vstupné 120 Kč

15. SRPNA / sobota / 19.00 hodin
Koncert – **Petr Nouzovský** a studenti mistrovských kurzů – v rámci festivalu Třeboňská letní setkávání, vstupné volné

17. SRPNA / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Havel**, životopisný, vstupné 130 Kč

21. SRPNA / pátek / 19.30 hodin
Kino – **Bourák**, komedie, vstupné 130 Kč

22. SRPNA / sobota / 19.30 hodin
Kino – **Šarlatán**, životopisný, vstupné 130 Kč

24. SRPNA / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Léto s gentlemanem**, komedie, vstupné 100 Kč

26. SRPNA / středa / 19.30 hodin
Talkshow – **Úsměvy Jaromíra Hanzlíka**, vstupné 280 Kč

28. SRPNA / pátek / 19.30 hodin
Kino – **3Bobule**, komedie, vstupné 130 Kč

29. SRPNA / sobota / 19.30 hodin
Kino – **Jonas Kaufmann: Moje Vídeň**, koncert, vstupné 150 Kč

31. SRPNA / pondělí / 19.30 hodin
Kino – **Šťěstí je krásná věc**, komedie, vstupné 130 Kč

Vstupenky na tyto akce zakoupíte v Infocentru Lázní Aurora.

 **tiráž**



≡ zájezdy pro klienty lázní



NEDĚLE 16. SRPNA

Zámek Hluboká nad Vltavou a Holašovice

Odjezd: 8.45 hodin

Příjezd: 11.40 hodin

Cena: 420 Kč/osoba (nezahrnuje vstupné)

Vstupné do zámku: dospělí 180 Kč, senior 65+, ZTP 130 Kč.



NEDĚLE 23. SRPNA

Výlet na zámek Červená Lhota

Odjezd: 9.00 hodin

Příjezd: 13.00 hodin

Cena: 420 Kč/osoba (nezahrnuje vstupné)

Vstupné do zámku: dospělí 120 Kč, senior 65+, ZTP 80 Kč.

Přihlášky v Infocentru Lázní Aurora nejpozději do pátku 10.00 hodin.
Odjezd a příjezd před hlavním vchodem do Lázní Aurora.

LÁZEŇSKÁ
POHODA
08/2020

VYDAVATEL:

Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská
1001, 379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896

pohoda@laznetrebon.cz

Město Třeboň, Palackého nám. 46/II,
379 01 Třeboň

REDAKČNÍ RADA:

prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D.,
RNDr. Libuše Kotilová, Ing. Martin Blažek,
Daniel Hamr, Roman Růžička, Jan Plch,
Mgr. Iveta Dudáčková Pumprová

Náklad: 8000 ks

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovska 617,
370 01 České Budějovice

Vychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 31. 7. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

Pokud máte zájem o zasílání e-mailem,
pište na adresu: infocentrum@aurora.cz.

Lázeňská Třeboň

SOBOTA 1. SRPNA

PROGRAM

Masarykovo náměstí

9.00–16.00	Řemeslný trh
10.00–10.15	Slavnostní zahájení
10.15–12.00	Babouci
12.30–13.15	Petra Janů
13.45–15.00	Holokrci
15.30–17.00	Second Service Band

DOPROVODNÝ PROGRAM:

Masarykovo náměstí

10.00–14.00	Animační program – soutěže pro děti
10.00–14.00	Prezentace lázní – ukázka kineziotapingu
10.00–15.00	Malování na obličej
10.30–12.00	Film pro děti Tajný život mazlíčků 2, Kino Světozor
15.00–16.00	Pohádka v Loutkovém divadle

Bertiny lázně

13.00–16.00	Prohlídka nově rekonstruovaných Bertiných lázní
-------------	---

Všechna představení jsou zdarma!
Změna programu vyhrazena.



LazneTrebon.cz

