

LÁZEŇSKÁ *pohoda*

MĚSÍČNÍ ZPRAVODAJ TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍ A MĚSTA TŘEBONĚ

prosinec | 2016

12-13

Lázně jako dárek

Věnujte svým
nejbližším dárek,
který potěší.



Foto: Jiří Jan

7-9

Rozhovor:
Monika Brýdová



10-11

Tip naší zahradnice:
Adventní věnce





Výsledky fóra Zdravého města Třeboň 2016

✚ Jitka Bednářová, tisková mluvčí města a lázní



Pátým rokem se konalo Fórum Zdravého města Třeboň. Členem Národní sítě Zdravých měst je Třeboň od roku 1994. V posledních letech se povedlo aktivity Zdravého města uvést do života. Fórum je jedním z nástrojů, kterým Zdravá města zapojují obyvatele do veřejného dění. V deseti tematických okruzích určují v rámci jednoho večera účastníci fóra „top priority“, kterými by se

město mělo v příštím období zabývat. Priority jsou následně zařazeny do ověřovací ankety. Na anketním lístku, který je k dispozici na určených místech, zájemci zaškrtnou dvě témata. Ta, která se protnou s prioritami z fóra, jsou konečnými výsledky.

Posléze je dostane na stůl rada města a zastupitelstvo. Letos byly potvrzeny tyto priority:

- > vybudovat venkovní bazén + aquacentrum
- > zřídit novou polikliniku
- > zachovat společenský sál v Besedě v současném režimu
- > realizovat přeložku silnice II/154 a II/155 s napojením na silnici I/34
- > zřídit denní stacionář pro seniory
- > zachovat lékařskou službu první pomoci
- > vybudovat dům se zvláštním režimem ☺

Péče o zdraví má v Evropě stoupající trend

✚ Jitka Bednářová, tisková mluvčí města a lázní

📁 archiv Sdružení lázeňských míst ČR

Město Františkovy Lázně v říjnu hostilo 19. konferenci Sdružení lázeňských míst ČR. Hlavním tématem byla Konkurenceschopnost českých lázní v evropském prostoru.

Mezi hosty a přednášejícími byli rovněž zástupci Ministerstva pro místní rozvoj ČR a Ministerstva zdravotnictví ČR. Agenturu CzechTourism zastupovala ředitelka Monika Palatková. Budování značky lázeňských zařízení, problematika místních poplatků, lázeňské statuty, z odborného hlediska pak výzkum v lázeňství – to byla prezentovaná a diskutovaná témata.

Konference se účastnil dnes již bývalý ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček, držitel ceny Osobnost českého lázeňství roku 2015. V úvodu svého vystoupení

uvěd, že lázeňství vnímá mimo jiné jako nástroj rovnoměrného rozvoje lázeňských regionů. Zároveň přítomné ujistil, že pro příští rok úhradová vyhláška ministerstva zdravotnictví navýší finance pro segment lázeňství o čtyři procenta. Ministerstvo je připraveno podporovat projekty odborných balneologických výzkumů.

Z pohledu Agentury CzechTourism mohou být výsledky balneologických výzkumů nástrojem propagace českého lázeňství doma i v zahraničí. V evropském prostoru má péče o zdraví stoupající trend. Lázeňství je vnímáno jak ve smyslu léčebném, tak preventivním. CzechTourism část mediální propagace českého lázeňství zaměřil na Německo, Rakousko, Slovensko, Velkou Británii či Hongkong.

Diskutována byla také otázka lázeňských a rekreačních poplatků, kde ministerstvo pro místní rozvoj chystá úpravu ve smyslu zvýšení částky a povinného vý-

běru. Představiteli samospráv bylo konstatováno, že význam poplatku, jehož výše se nezměnila od roku 1990, postupně klesá. Úměrné navýšení by zástupci lázeňských míst vnímali jako přínosné. Počet obcí, které poplatky rekreační a lázeňské vybírají, mírně roste. V rámci Evropské unie místní poplatky jako jeden ze zdrojů příjmů z cestovního ruchu využívá 16 států.

Sdružení lázeňských míst ČR si letos připomíná 25 let od svého založení. Smysluplnost podle předsedy Petra Kulhánka prokazuje kontinuálně: „Stalo se během své existence významným partnerem pro státní správu v otázkách týkajících se lázeňství, stalo se výrazným propagátorem lázeňství v ČR, je určitě i jeho zásluhou „restart“ českých lázní před dvěma lety.“

Také při letošní konferenci byla udělena cena Osobnost českého lázeňství roku 2016. Z rukou předsedy Sdružení lázeňských míst ČR Petra Kulhánka ji převzala Lena Mlejnková



(na snímku s mikrofonem). Vystudovaná inženýrka ekonomie pocházející z Prahy začala pronikat do povědomí odborné veřejnosti v devadesátých letech minulého století. Na VŠE v Praze se mimo jiné věnovala právě oboru Lázeňství. V průběhu let prošlo tímto předmětem mnoho studentů, z nichž někteří se později ve svém profesním životě právě v lázeňství uplatnili. Lena Mlejnková je známá svou rozsáhlou publikační činností a v období krize lázeňství (2012, 2013) se aktivně zapojovala do boje o záchranu lázeňské péče. Je zastávkyní spojení mezi ekonomickým a medicínským aspektem lázeňství. ☺

OD 23. PROSINCE 2016 BUDOU BAZÉN A SAUNA V BERTINÝCH LÁZNÍCH PŘÍSTUPNÉ POUZE PRO LÁZEŇSKÉ HOSTY

Změna režimu bazénu a sauny

 **Martina Herchová**, obchodní oddělení lázní
 **Roman Růžička**

Třeboňské lázně jsou stále vyhledávanějšími ze strany hostů, kteří přijíždějí preventivně utužit své zdraví a odpočinout si. Počet klientů, kteří si lázeňský pobyt hradí z vlastních prostředků, tedy samoplátců, stoupá v posledních letech znatelně. Například za prvních osm měsíců letošního roku rostly meziročně v Bertiných lázních výkony samoplátců v průměru o 10%. Wellness a relaxační pobyty zahrnují rovněž možnost využití bazénu a sauny. A právě Bertiny lázně v této souvislosti zaznamenávají nárůst stížností ze strany klientů. V době, kdy nemají časované jiné procedury, především o víkendech, bazén či saunu z důvodu obsazenosti veřejností využít nemohou. Na zvyšující se zájem této klientely tak Bertiny lázně reagují úpravou režimu fungování bazénového komplexu a sauny. Jelikož kapacita je zde skutečně velmi omezená, od 23. prosince 2016 budou



bazén a sauna v Bertiných lázních přístupné pouze pro ubytované lázeňské hosty. Další chystanou změnou je uzavření málo využívaného fitness, a to s platností od 1. ledna 2017. V rámci zkvalitňování nabídky Bertiných lázní bude uvolněný prostor využit pro nové procedury, se kterými vás seznámíme v lednovém čísle Lázeňské pohody.

Pro veřejnost zůstává k dispozici bazén Wellnesscentra Aqua viva v Lázních Aurora, stejně jako zdejší sauna a fitness. Poukázky na vstup do bazénu a sauny Bertiných lázní zůstávají v platnosti do 22. prosince 2016, poukázky do fitness

do 31. prosince 2016, kdy je možné je čerpat standardně a v plném rozsahu jako doposud. V případě, že již zakoupené poukázky nestihnete do konce roku 2016, respektive do 23. prosince, vyčerpat, budete si moci vybrat poukázky na jiné služby v podobě procedur Bertiných lázní, a to v hodnotě, která bude minimálně stejná jako hodnota nevyčerpaných poukázek. V případě, že si jiné služby nevyberete, bude vám za nevyčerpané poukázky vrácena hotovost.

Pro bližší informace sledujte webové stránky www.laznetrebon.cz. 

Pravidelná odstávka bazénových komplexů

Lázně Aurora: 3.–8. ledna a 11.–15. června 2017.

Bertiny lázně: 9.–16. ledna a 18.–22. června 2017.

ZMĚNY V PROCEDURÁCH LÁZNÍ AURORA:

Končící procedury a novinky 2017

 **Martina Herchová**, obchodní oddělení lázní

Lázně Aurora částečně mění od příštího roku paletu svých procedur. V rámci zpestření stávající nabídky nahradí některé současné procedury zbrusu nové koupele, masáže i rituály. Od ledna tak již v nabídce nenajdete následující procedury:

- › FLOATING
- › KOUPEL A MASÁŽ STARÉ DOBRÉ ČASY
- › CITRUSOVOU KOUPEL
- › MASÁŽ ARIANA
- › MASÁŽ LARGO
- › MASÁŽ LOLA
- › ANTICELULITIDNÍ MASÁŽ
- › RITUÁL STARÉ DOBRÉ ČASY
- › RITUÁL LEVANDULOVÝ SEN
- › RITUÁL KRÁLOVSKÁ RELAXACE

- › RITUÁL KRÁSY A MLÁDÍ
- › RITUÁL ZDRAVÍ A VITALITY

Poukázky na výše zmíněné končící procedury Lázní Aurora zůstávají v platnosti do 23. prosince 2016, kdy je možné služby čerpat standardně a v plném rozsahu jako doposud. V případě, že již zakoupené poukázky nestihnete tohoto data vyčerpat, budete si moci vybrat poukázky na jiné služby v podobě procedur Lázní Aurora, a to v hodnotě, která bude minimálně stejná jako hodnota nevyčerpaných poukázek. V případě, že si jiné služby nevyberete, bude vám za nevyčerpané poukázky vrácena hotovost.



Bambusová masáž

Pro bližší informace sledujte webové stránky www.laznetrebon.cz.

Mezi novinky, na které se můžete v příštím roce těšit, patří například:

- › PELOIDOKINEZIOTERAPIE
- › KOUPEL S ŽIVOU MAGNÉZIOVOU SOLÍ
- › KOUPEL S JODOBROMOVOU SOLÍ
- › BAMBUSOVÁ MASÁŽ
- › RELAXACE PRO UNAVENÁ ZÁDA A NOHY
- › MASÁŽ TAJEMSTVÍ ŽENY a další.

Kompletní nabídku procedur na rok 2017 najdete na webových stránkách Lázní Aurora nebo v Katalogu relaxačních pobytů 2017. 

Provozní doby o Vánocích a

Lázně Aurora



WELLNESSCENTRUM AQUA VIVA BAZÉNOVÝ KOMPLEX

do 23. prosince	7.00–22.00 hodin
24. prosince	8.00–14.00 hodin
25.–30. prosince	8.00–20.00 hodin
31. prosince	8.00–15.00 hodin
1.–2. ledna	8.00–20.00 hodin
3.–8. ledna	ZAVŘENO
od 9. ledna	7.00–22.00 hodin

SAUNA*

do 23. prosince	14.00–22.00 hodin
24. prosince	8.00–14.00 hodin
25.–30. prosince	8.00–20.00 hodin
31. prosince	8.00–15.00 hodin
1.–2. ledna	8.00–20.00 hodin
3.–8. ledna	12.00–20.00 hodin
od 9. ledna	14.00–22.00 hodin

*Upozornění – v termínu od 23. prosince do 2. ledna bude provoz sauny probíhat ve smíšeném režimu (ženy + muži).



FITNESS

do 23. prosince	po–pá	15.00–20.00 hodin
	so–ne	8.00–20.00 hodin
24. prosince		ZAVŘENO
25.–30. prosince		8.00–20.00 hodin
31. prosince		8.00–15.00 hodin
1.–2. ledna		8.00–20.00 hodin
od 3. ledna	po–pá	15.00–20.00 hodin
	so–ne	8.00–20.00 hodin

ČASOVÁNÍ PROCEDUR

do 22. prosince	7.30–17.00 hodin
23. prosince	10.00–19.00 hodin
24.–25. prosince	ZAVŘENO
26. prosince	7.30–16.00 hodin
27.–30. prosince	7.30–17.00 hodin
31. prosince	7.30–16.00 hodin
1. ledna	ZAVŘENO
od 2. ledna	7.30–17.00 hodin

RESTAURACE HARMONIE

do 23. prosince	11.00–22.00 hodin
24. prosince	11.00–15.00 hodin
25.–30. prosince	11.00–22.00 hodin
31. prosince	11.00–14.00 hodin
1. ledna	11.00–18.00 hodin
od 2. ledna	11.00–22.00 hodin

BAR ZIMNÍ ZAHRADA

do 23. prosince	8.00–13.30 a 17.30–21.00 hodin
24. prosince	8.00–11.00 a 15.30–23.00 hodin
25.–30. prosince	8.00–13.30 a 17.30–21.00 hodin
31. prosince	8.00–11.00 a 15.00–01.00 hodin
1. ledna	17.30–21.00 hodin
od 2. ledna	8.00–13.30 a 17.30–21.00 hodin

BOWLING BAR

do 23. prosince	16.00–23.00 hodin
24. prosince	ZAVŘENO
25.–30. prosince	16.00–23.00 hodin
31. prosince	ZAVŘENO
1. ledna	ZAVŘENO
od 2. ledna	16.00–23.00 hodin

LÁZEŇSKÁ PRODEJNA

do 23. prosince	7.00–16.00 hodin
24.–26. prosince	ZAVŘENO
27. prosince	7.00–11.00 hodin
28.–30. prosince	7.00–16.00 hodin
31. prosince	7.00–11.00 hodin
1. ledna	ZAVŘENO
2. ledna	7.00–11.00 hodin
od 3. ledna	7.00–16.00 hodin

INFOCENTRUM

23. prosince	15.00–18.00 hodin
24.–28. prosince	ZAVŘENO
29.–30. prosince	9.00–15.00 hodin
31. prosince	ZAVŘENO
1. ledna	ZAVŘENO
od 2. ledna	9.00–15.00 hodin

na přelomu roku 2016–2017

Bertiny lázně

BAZÉN

PRO UBYTOVANÉ HOSTY

do 22. prosince	po-so	16.00–22.00 hodin
	ne	9.00–20.00 hodin
23. prosince		14.00–21.30 hodin
24. prosince		8.00–14.00 hodin
25.–30. prosince		8.00–20.00 hodin
31. prosince		8.00–15.00 hodin
1.–3. ledna		8.00–20.00 hodin
4.–8. ledna	po-so	16.00–22.00 hodin
	ne	9.00–20.00 hodin
9.–16. ledna		ZAVŘENO
od 17. ledna	po-so	16.00–22.00 hodin
	ne	9.00–20.00 hodin

SAUNA

PRO UBYTOVANÉ HOSTY

do 22. prosince	po-so	12.00–21.00 hodin
	ne	12.00–19.00 hodin
23. prosince		14.00–21.30 hodin
24. prosince		8.00–14.00 hodin
25.–30. prosince		8.00–20.00 hodin
31. prosince		8.00–15.00 hodin
1.–3. ledna		8.00–20.00 hodin
4.–8. ledna	po-so	12.00–21.00 hodin
	ne	12.00–19.00 hodin
9.–16. ledna		ZAVŘENO
od 17. ledna	po-so	12.00–21.00 hodin
	ne	12.00–19.00 hodin

PRO VEŘEJNOST

do 22. prosince	po-so	16.00–22.00 hodin
	ne	9.00–20.00 hodin
od 23. prosince je bazénový komplex s parní kabinou přístupný pouze pro ubytované hosty		

PRO VEŘEJNOST

do 22. prosince	po-so	12.00–21.00 hodin
	ne	12.00–19.00 hodin
od 23. prosince je sauna přístupná pouze pro ubytované hosty		



FITNESS

do 22. prosince	po-so	16.00–22.00 hodin
	ne	9.00–20.00 hodin
23. prosince		14.00–21.30 hodin
24. prosince		8.00–14.00 hodin
25.–30. prosince		8.00–20.00 hodin
31. prosince		8.00–15.00 hodin
od 1. ledna		ZAVŘENO

Upozornění - od 1. ledna 2017 bude fitness z důvodu revitalizace prostor uzavřeno.

RESTAURACE ADÉLA

do 23. prosince		11.00–22.00 hodin
24. prosince		11.00–14.00 hodin
25.–30. prosince		11.00–22.00 hodin
31. prosince		11.00–14.00 hodin
od 1. ledna		11.00–22.00 hodin

PIZZA RESTAURANT TOP-SPIN

do 22. prosince	ne-čt	15.00–01.00 hodin
	pá-so	15.00–02.00 hodin
23. prosince		15.00–02.00 hodin
24. prosince		20.00–01.00 hodin
25.–30. prosince		15.00–01.00 hodin
31. prosince		16.00–až do rána
1.–8. ledna		ZAVŘENO
od 9. ledna	ne-čt	15.00–01.00 hodin
	pá-so	15.00–02.00 hodin

TERASA BAR

do 22. prosince		8.00–15.00 hodin
23.–31. prosince		8.00–12.00 hodin
1. ledna		ZAVŘENO
od 2. ledna		8.00–15.00 hodin

ČASOVÁNÍ PROCEDUR

do 22. prosince	po-pá	7.00–15.30 hodin
23. prosince–1. ledna		ZAVŘENO
od 2. ledna	po-pá	7.00–15.30 hodin

TENISOVÁ HALA

Nepřetržitý provoz – možnost rezervace na webových stránkách (www.berta.cz/cz/o-laznich/rezervace-tenisove-haly/prehled-obsazenosti) nebo na recepci Bertiných lázní (tel.: 384 754 111).

SQUASH

Nepřetržitý provoz – možnost rezervace na recepci Bertiných lázní (tel.: 384 754 111).

UNIKÁTNÍ PŘÍSTROJ PRO LASEROVOU TERAPII V BERTINÝCH LÁZNÍCH

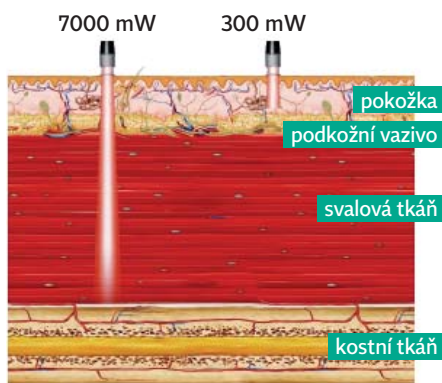
Vysokovýkonný laser

BERTINY LÁZNĚ SE NYNÍ MOHOU PYŠNIT NOVÝM VYSOKOVÝKONNÝM PŘÍSTROJEM PRO LASEROVOU TERAPII, KTERÝ BUDE MOŽNÉ NABÍDNOUT I V RÁMCI KOMERČNÍHO PRODEJE ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI.

PhDr. Marek Zeman, Ph.D., fyzioterapeut Bertiných lázní Irena Šimková, vedoucí balneoprovozu

Název laseru je původně zkratkou pro **Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation**, tj. zesilování světla stimulovanou emisí záření. Jeho princip spočívá v přeměně dodávané energie na světlo, které je koherentní, monochromatické (na rozdíl od světla žárovky má jednu barvu, jednu vlnovou délku) a nešíří se všemi směry, ale v úzkém svazku. Paprsek laseru přenáší velké množství energie, jež se uvolňuje při prostupu tkání, a může být využita pro ošetření zanícené, pohmožděné, poškozené nebo infikované tkáně. Ve tkáni napomáhá hojení, snížení bolesti a návratu funkce.

V rehabilitační medicíně se běžně používají lasery s nízkým výkonem, obvykle 300 až 500 mW (miliwattů). Fungují na principu biostimulace – světlo je pohlcováno buňkami, kde energie fotonů vyvolává fotochemické změny podobné fotosyntetickým procesům u rostlin. Mitochondrie v buňkách jsou stimulovány k výrobě ATP (adenosintrifosfátu) a je podpořen buněčný metabolismus. Prokazatelně se zrychluje hojení ran a jizev, klinické výzkumy dokládají účinnost u zánětů šlach a kloubů, kožních onemocnění a řady dalších indikací. Neinvasivní terapie nezpůsobuje bolest, poranění či zarudnutí – kvůli tomu také hovoříme o „studeném“ laseru. Nevýhodou „studených“ laserů



Srovnání hloubky průniku laseru
(dle jeho výkonu v miliwattech)

jsou jejich fyzikální limity – zejména maximální výkon omezující hloubku průniku do tkáně i možnost zvyšovat terapeutickou dávku.

V klinické rehabilitační praxi se nyní začínají objevovat lasery o výkonu v řádech wattů (tisíců miliwattů), vysokovýkonné lasery 4. třídy. Technologie těchto přístrojů umožňuje generovat vyšší výkon za účelem vyvolání silnějšího biomodulačního a analgetického účinku. Získaný přístroj BTL-6000 High Intensity Laser má unikátní vlnovou délku 810/980 nm a umožňuje výkon až 7000 mW.

Vysokovýkonný laser umožňuje výjimečně hluboký průnik laserového světla do tkání (cca 6–8 cm) a vyzáření větší terapeutické dávky, což zkracuje dobu aplikace. Přestože jde o lasery třídy 4, nemohou vyvolat poškození tkáně, jedná se o zcela bezpečné záření ve světelném spektru, nikoli o záření ionizující (rentgenové), jak se bohužel často domnívají někteří pacienti. Výrazný terapeutický rozdíl oproti standardnímu laseru spočívá v termickém a analgetickém účinku. Přístroj s vyšším výkonem má pomocný termický efekt – aniž by hrozilo přehřátí tkáně, dojde k lokálnímu zvýšení krevní cirkulace. Pocit tepla navíc pacientovi indikuje probíhající léčbu, což u „studeného“ (standardního) laseru chybí. Ještě důležitější je ale analgetický účinek, dosahovaný působením fotomechanické vlny. Ta je vlastně přeměnou energie fotonů na hloubkové mechanické dráždění, které zasahuje volná nervová zakončení.

„Vrátkovým“ mechanismem se blokuje průchod bolesti nervovým systémem a je podpořeno uvolnění endogenních opioidů, což vede k téměř okamžité a hlavně dlouhodobé analgezii. Vysokovýkonný laser je v současnosti nejmodernější metodou ve fyzikální terapii. ➔



Výrazný terapeutický rozdíl oproti standardnímu laseru spočívá v termickém a analgetickém účinku. Přístroj s vyšším výkonem má pomocný termický efekt – aniž by hrozilo přehřátí tkáně, dojde k lokálnímu zvýšení krevní cirkulace.



HOST BERTINÝCH LÁZNÍ: MONIKA BRÝDOVÁ

Dělám to, co moje tělo chce

PŘED NĚKOLIKA TÝDNY BYLA NA LÉČEBNĚM POBYTU V BERTINÝCH LÁZNÍCH MONIKA BRÝDOVÁ. VĚTŠINA ČTENÁŘŮ JI BUDE ZNÁT JAKO „KREATIVKU“. MONIKA SE JIŽ ŘADU LET ŽIVÍ PŘEDEVŠÍM KREATIVNÍ TVORBOU. POŘADÁ RŮZNÉ KURZY, PÍŠE KNÍŽKY, VELMI ÚZCE SPOLUPRACUJE A TAKÉ VYSTUPUJE V TELEVIZNÍM POŘADU RADY PTÁKA LOSKUTÁKA. ZÁROVEŇ JE PROPAGÁTKOU ZDRAVÉ VÝŽIVY, PŘIČEMŽ SAMA JE VEGANKOU, A PRÁVĚ VEGANSTVÍ A ZDRAVÁ VÝŽIVA BYLY TÉMATEM NAŠEHO ROZHOVORU.

 Roman Růžička, redaktor Lázeňské pohody
 Roman Růžička, archiv Moniky Brýdové

Každý člověk je od narození všežravec. Jak se z vás stála veganka?

Přes 43 let jsem byla také všežravec. Když jsem poprvé dostala rakovinu, absolvovala jsem vše klasicky. Věřila lékařům, byla jsem vzorný pacient. Vypadalo to, že je vše v pořádku. Ale do roka a půl se mi nádor vrátil. Po dalších vyšetřeních mi jej znovu vyjmuli a najednou mi v hlavě něco říkalo, že to není v pořádku. Začala jsem hledat jinou cestu a odpověď na otázku, proč se mi rakovina vrací, když jsem pozitivní, cvičím a dělám vše, co dělat mám. Dostala jsem se k doktorce Vilmě Partykové, což je alternativnější lékařka, která mimo jiné napsala knížky Hladování pro zdraví nebo Praktická urinerapie. S ní i řadou dalších lidí, a hlavně se svým svědomím a vědomím, jsem svůj stav konzultovala. Přišla jsem k názoru, že když člověk dostane od svého těla různé vzkazy, měl by je poslouchat. Já jsem poprvé nic nepochopila, nepolevila, jela jak namydlený blesk. Příklad: 28. prosince mě operovali, vyndali mi 10 nádorů, měla jsem jizvu přes půl břicha. Na 16. ledna jsem měla naplánovanou akci pro 60 lidí. Zvládla jsem ji sice s vypětím sil, ale zvládla. Až podruhé, když se mi nemoc vrátila, došlo mi, že šlo o varovné impulzy. Někteří lidé poslechnou, někteří ne a já je asi potřebuji slyšet dvakrát. A tak jsem otočila celý svůj životní styl.

Hodně řeším vztahy. Není to jen o jídle, o celku, o celkovém pohledu na člověka. Jídlo je pouze jedna ze součástí. Paní doktorce Partykové mi řekla, abych si dala sedm dní

hladovku a pak začala jíst jenom rostlinně. Myslela jsem, že to nezvládnou. Ale protože jsem člověk, který se snaží vše dělat na plné pecky, na 100 %, tak jsem opravdu byla sedm dní na vodě a zjistila, že to vlastně nic není, že to je všechno v hlavě. To si jenom myslíte, že nevydržíte sedm dní bez jídla, já mám i dvanáct dní za sebou a v pohodě. Navíc energie máte více, než když jíte, protože tělo je najednou lehké. A těch sedm dní jsem hledala recepty a říkala si – Co já budu vařit? Vždyť já nemůžu mléko, nemůžu máslo, sýry, vajíčka, samozřejmě žádné maso. Zjistila jsem, že je mnohem víc receptů, které jsem neznala, než které jsem znala. Začala jsem vařit rostlinně a začalo mě to neuvěřitelně bavit.

Dřív, když jsem jedla normálně, tak před každým víkendem jsem si říkala – Panebože,

co zase budu vařit? Vždyť to je pořád jen maso a příloha, maso a příloha. Teď se neptám, protože mám stovky uložených receptů, které jsem ještě ani nevyzkoušela, a navíc rostlinné vaření je úžasné v tom, že zatím nemá nic nalinkováno. Nejde o svíčkovou, která musí být takhle a takhle. Otevřu ledničku, vidím lilek, pórek, fazole – páráda, a když k tomu přidám trošku passaty a dobrého koření, tak mám super jídlo. Fakt mě to baví a řekla jsem si, že nemoc jsem možná dostala i proto, že to je moje cesta. Začala jsem o rostlinné stravě přednášet, ukazovat lidem cestu.

Takže přesvědčujete lidi, aby nejedli maso, živočišné bílkoviny?

Nenutím nikoho být vegan. Neříkám nikomu, že v mase je utrpení. Občas si dělám legraci, když říkám, že místo králíků by mohli jíst kočky, psy. Vždyť je to úplně stejné – mrtvola jako mrtvola. To jsou ale věci, které na lidi neplatí. Ale když je pozvete na přednášku a ukážete jim, že bez těch pro ně základních surovin se dá uvařit spousta dobrých jídel, já tedy ještě navíc vynechávám bílou mouku a bílý cukr, protože to jsou bílé jedy, tak i s tímto – pro někoho omezením – dokážu udělat kompletní menu, kterých umím spousta.

Na přednáškách ukazuji, že jde vařit jinak, jak se jí, aby mé tělo bylo spokojené. Vyzkoušejte si jeden den nejíst, tělo se trochu vyčistí, a pak si dejte odlehčenou stravu. Mám hodně reakcí a zpětných vazeb od lidí, kteří zpočátku nevěřili, ale zjistili, že to jde.

Na ten popud jsem začala dělat kurzy vaření, kam nechodí jen vegani. Mám skvělého kuchaře, který ukazuje různé finty, a přítomní si pak vezou domů 



dort nebo různé pomazánky. Většinou jsou překvapení, že vaření je jednoduché, rychlé a zdravé.

Například dělám smažená vajíčka bez vajíček. Místo vajíček používám tofu. Je to luštěnina a obsahuje spoustu bílkovin. Pak stačí přidat jen kurkumu pro barvu a černou sůl, která chutná jako vajíčka. A takovýchto věcí objevíte soustu. Tak to je moje cesta k veganství a já jsem z něj nadšená.

Jenomže vaření ze zdravé výživy je finančně náročné.

S tím nesouhlasím. Zdravá a rostlinná strava vůbec není drahá. Je mnohem levnější, než co jsem vařila dřív. Jeden měsíc jsem si vše zapisovala a vyšlo to opravdu levněji, než když se živíte konvenčně.

Nesmíte kupovat polotovary. Když vaříte od základu, od luštěnin, tak je to fakt levné. I tofu je levnější než maso. A to nenahrazuji všechno maso tofu, vařím ze zeleniny, z ovoce. Vycházím z lokálních zdrojů. Miluji podzim, na trhu nakoupím cukety, lilky, dýně a vařím z toho celý týden. Někdo třeba řekne, že quinoa je drahá. Ale nemusí se dělat samotná, můžete ji dělat napůl s rýží, s bulgurem. Na druhou stranu, proč si jednou za měsíc nedopřát quinou, když je zdravá a velice dobrá. Když jdete do restaurace, tak tam necháte daleko víc. Čtvrt kila quinoi nabýde jako rýže a je pro čtyři, pět lidí. Spolu pracuji s českobudějovickým bistro Vegetárna Impala, kde se úžasně naobědváte za 80 korun a odejdete k prasknutí. Všechno tam dělají od základu, nepoužívají žádná dochucovadla. Tam si můžete jídlo sami skládat. Já se tam většinou najím za 49 korun a ještě mi nikdo neřekl, že se nenajedl, že mu nechutnalo.

Používáte k vaření rostliny ze své zahrádky?

Zahrádku bych ráda, ale nemám na ni čas, takže mám „své“ farmáře. Objednávám a kupuji bedýnky. Každý týden ve čtvrtek přijede slečna a přiveze mi moji bedýnku zeleniny.

A když není nic čerstvého?

Nakupuji i v supermarketech, tomu se nevyhnete. Dávám však přednost lokálním produktům, kromě banánů. Banány jsou základem mých snídaní, ale vybírám si supermarkety. Už vím, v kterém je co kvalitního, dobrého a čtu i štítky s původem.

Jak se na vaše veganství tváří vaše děti?

Moje dcera je vegetariánka – neumí se vzdát lučiny a mozzarely. Syn žije s přítelkyní a ti jedí jako naši předci. Vaří od zákla-

Monika Brýdová



dů, tedy namáčeji si luštěniny a z nich pak dělají například karbanátky, sekanou a nepoznáte, že tam není maso. Vaří vegetariánsky, ale jednou týdně jdou na trh a koupí si kousek masa, které je třeba čtyřikrát dražší než normální, ale znají jeho původ, vědí, že není nadopované antibiotiky a bůhví čím. V sobotu ho naloží, v neděli snědí a pak celý týden nic. Je to jejich cesta. Každý si musí najít, co mu dělá dobře.

Skutečně si myslíte, že naši předci jedli hlavně rostlinnou stravu, luštěniny, měli sklony k veganství?

Pamatujete, co provedl kocour Mikeš, že utekl z domova? Rozlil malou mističku se smetanou a tak se bál, že utekl. Smetana? To byla vzácnost, tu nepili každý den a pořádku s ní nevařili. Když listuji starými kuchařkami, zjišťuji, že 40denní půst před Velikonoce je veganství. Oni tak jedli, oni to uměli. Jedli luštěniny, řepy, tuříny. Sice si vymýšlím nové recepty, ale občas sáhnu do těch fakt starých. Štědrovečerní kuba – místo sádla dávám olej, ale jinak to je úžasně veganské jídlo.

Hodně klíčím fazolky a různá semínka, protože tam je značné množství enzymů a jsou zdravé. Když hledáte v análech, zjistíte, že staročeská pučálka není nic jiného než naklíčená čočka a hrách. Možná proto neexistovaly civilizační choroby. Já věřím, že choroby jako rakoviny či cukrovky jsou odrazem naší doby, odraz toho, jak jíme, jak se chováme sami k sobě.

Klasická medicína říká, že když nemáte recidivu rakoviny pět let, tak jste za vodou.

Za dva roky, až půjdu oslavit páté výročí, tak bych ráda vydala knihu a ukázala, že existují i jiné cesty. Možná někdo řekne, že jsem blázen, že hazarduji se svým zdravím, když jsem odmítla další chemoterapii, ale já si řekla, že když něčemu nevěříte, tak by to stejně nefungovalo. Naštěstí mám pana přímaře, který můj názor se mnou sdílí. Když jsem odmítla chemoterapii a šla za ním, čekala jsem, že mi vynadá. Řekl: Věříte jí? Já: Ne. On: Tak jste udělala to nejlepší, co jste mohla, protože většina nemocí začíná mezi dvěma ušima. A já nyní prožívám opravdu nejšťastnější období, mám pocit, že konečně dělám to, co moje tělo chce, a ono se mi odvděčuje tím, že je zdravé.

Promiňte, ale to je fakt strašné P. R. Najděte něco negativního, ošklivého...

Když začínáte jíst rostlinnou stravu, tak dva, tři měsíce trpíte plynatostí, protože tělo si zvyká. Pak si možná musíte pořídit nový šatník, protože zhubnete.

A co psychika? Určitě takováto změna musí projít nejprve hlavou. Vy jste stravování změnila radikálně, den ze dne o 180 stupňů.

Co máte dělat, když vám doktorka řekne: Život anebo něco. Já jsem to v hlavě prostě přetočila, cvakla a bylo.

Myslím si, že řada lidí chce změnit jídelníček, ale nedokáže to právě kvůli hlavě, vůli.

Já jsem prostě pochybnosti neměla. Věděla jsem, že chci žít, a že pro to musím něco udělat. Šla jsem před shromáždění lékařů a řekla, že nechci žádnou další chemoterapii, ale musela jsem tomu opravdu věřit. Jinak by to ani nešlo. A já opravdu sebe sama přesvědčila, že to je moje cesta, že když tohle budu dělat, bude všechno v pořádku. V hlavě jsem to přecvakla, vymazala předchozí program, dala si tam nový. Naštěstí se hodně stýkám s vegany a vidím nejen že dobře vypadají, ale ani nejsou agresivní.

Když je veganství tak úžasné, zdravé, proč se tak nestravují všichni?

Na to mi jednou jeden chytrý člověk odpovídal: Veganství není pro všechny, protože každý se rodí se informací, co nám dělá dobře. Od narození do dvou let si to neumíme prosadit. A když už si to prosadit umíme, často nás semele prostředí. Říká se, že nemoci jsou dědičné. Nemoci nejsou dědičné. My tímto způsobem zdědíme životní styl svých rodičů, proto se nemoci, které byly v rodině, často opakují. Proto také některé malé děti jedí krásně, některé vůbec, protože tu stravu nechtějí přijímat, ale nedokáží

řít, co by jim dělalo dobře. Ten člověk mi tehdy řekl, abych se zeptala maminky, jak jsem jedla jako dítě. Maminka mi řekla, že hrozně, blbě, nechtěla jsem skoro nic jíst, dokonce jí vyhrožovali, že mě pošlou do ozdravovny. Jediné světlé chvíle, kdy jsem jedla, byly u babičky, protože mě nechala jíst kukuřici nebo jenom jablka. Možná to byla ta moje informace, stejně tak, jako vy můžete mít informaci, že vám dělají dobře živočišné tuky.

Blíží se Vánoce. Jak bude vypadat vaše štědrovečerní tabule?

Bez kapra. Na štědrovečerní večeři bude houbový kuba, pak úžasný bramborový salát, do kterého přidávám i syrovou zeleninu, kukuřici, papriku, tofu, černou sůl, svoji domácí sojonézu. Je to vynikající. K salátu děláme dva typy řízků. Ze sójových bobů a fazolí si udělám úžasně dochucenou směs, takové karbanátečky, a pak nakládám sójové plátky. Sójové plátky povařím v zeleninovém vývaru, pak je úplně vyždímám, naložím do oleje a grilovacího koření. Nechám je naložené tři, čtyři hodiny a pak je klasicky obaluji. Samozřejmě používám hračku místo vajíčka a nepoužívám strouhanku. Na smažení není špatné vlastní smažení, ale strouhanka, bílá mouka a ještě k tomu přepálená. Já smažím v rozdrce-ných kukuřičných lupíncích a do nich přidávám sezamové semínko a slunečnicové semínko, což udělá krásnou krustičku. Někdy přidávám i ořechy. Polévku dělám krémovou, zeleninovou. Ty miluju. Ještě nemám žádnou vánoční tradici, protože mám za sebou teprve dvoje veganské Vánoce. Na ty první jsem utekla do Thajska. Začala jsem vegansky jíst v září a bála se, že Váno-

ce tady doma nedám, tak jsem zbaběle prchla.

Vánoční pečivo? Samozřejmě, všechno lze krásně vařit bez vajíček, bez másla. Používám kokosové oleje a veganské neztužené tuky.

Jak dlouho takhle žijete?

Třetí rok. A mám z toho radost. Jediný vitamín, který musím doplňovat chemicky, je B 12.

Ten je v pivu.

Pivo pijí, ale tam je ho minimální množství.

Čím víc pív, tím víc vitamínů.

(Smích) Lidé si myslí, že vegani nepijí alkohol. Pijeme. Pivo si dám, dobré víno a taky třeba burčák.

Jak se stravujete v normálních restauracích?

Dám si třeba tři přílohy najednou, a to se na mě chodí koukat i kuchaři. Mám třeba restované brambory, fazolky bez slaniny, s česnekem a grilovanou zeleninou.

Když si v restauraci naproti vám chlap dá voňavý řízek, krkovičku nebo kachničku, co to s vámi dělá?

Je mi to jedno. Každý jsme nějak nastavený. Každý by měl mít na výběr, co chce jíst, a nemělo by se říkat, že je divný, když jí či nejí to a to. Stejně tak já si mohu myslet, že lidi jsou divní, když jedí dvakrát denně maso, a představovat si, jak to v nich musí vypadat. Jde o to, že bychom měli poslouchat své tělo. Myslím si, že 90 % toho, jak vypadáme, je z jídla. 



Arašídové sušenky Moniky Brýdové

Jemné a křehké sušenky nejen pro všechny milovníky buráků. Jsou samozřejmě vegan, ale pokud použijete pouze pohankové vločky, tak i bezlepkové. Záleží jen na vás.

Budete potřebovat hrneček nesolených buráků (případně půl hrnečku burákového másla), hrneček rostlinného tuku, čtvrt hrnečku (až půl – podle toho, jak máte rádi sladké) třtinového cukru, hrneček ovesných vloček a půl hrnečku pohankových (nebo různá kombinace, která dá ve výsledku cca hrnek a půl až dva vloček) a půl sáčku kypřicího prášku.

Vločky rozmixujte na mouku, stejně tak buráky umixujte na pastu. Já na mixování používám NutriBullet, ale pro tyto sušenky vám stačí i obyčejný mixér, nemusí to být dokonale dohledka, budou pak mít jen hrubší strukturu. Spolu s tukem, cukrem a kypřicím práškem vše smíchejte v kompaktní hmotu a nechte ji půl hodiny až hodinu odpočinout v lednici. Poté tvarujte malé kuličky, které rozmáčknete a doprostřed ještě můžete přidat arašíd.

Pečte na 180 °C cca půl hodiny, prostě do krásného zružovění sušenek. Sušenky jsou křehké, lehce drobitvé a plné úžasné arašídové chuti.

A pokud to nevíte, tak arašídů nejsou vůbec ořechy, ale luštěnina. Správný název je podzemnice olejná. Arašídů jsou velmi bohaté na živiny. Obsahují 25% bílkovin, vysoké množství tuků a cukrů. Dále se v nich vyskytuje vitamín B1 (thiamin), B3 (niacin), B5, B6 a B9, antioxidanty a například i koenzym Q10.



Štědrovečerní večeře v podání Moniky Brýdové – bramborový salát se syrovou zeleninou a sójové plátky obalované v kukuřičných lupíncích se sezamovými a slunečnicovými semínky.

NÁŠ TIP NA PŘEDVÁNOČNÍ VÝZDOBU

Adventní věnce

KAŽDOROČNĚ TOUTO DOBOU, OTEVŘEME-LI ČASOPIS, NAJDEME ZDE ZMÍNKU O ADVENTU. TĚMĚŘ KAŽDÝ UŽ JE TEDY OBEZNÁMEN SE VZNIKEM, VÝZNAMEM A TRADICÍ TOHOTO KŘESŤANSKÉHO SVÁTKU. POKUD NE, GOOGLE MU NA JEHO OTÁZKY ODPOVÍ. ZE STRÁNEK SE NA NÁS VALÍ INFORMACE O TRENDYCH VE FLORISTICE, KTERÁ BARVA „HRAJE PRIM“. MOŽNÁ ČEKÁTE RADU, JAK BÝT TUTO VÁNOČNÍ SEZONU IN, ALE V TOM VÁS ASI ZKLAMU. NEŘÍDÍM SE TRENDY, JSEM ZASTÁNCE SPÍŠ KLASIKY, KTERÁ JE, JAK NÁS O TOM PŘESVĚDČUJE VE VŠECH OBLASTECH, NADČASOVÁ.

✂ Ivana Kopačková, zahradnice Bertiných lázní 📷 Roman Růžička

Když přemýšlím nad výzdobou interiéru, dívám se na věc především z hlediska praktického. Nejdůležitějším kritériem je pak soulad se stylem toho konkrétního místa. Zmíněné praktické hledisko se skládá z informací typu: životnost aranžmá, teplotní podmínky místa, zda se jedná o aranžmá statické, nebo má-li být přizpůsobeno častému přemísťování (např. servírovací stoly v restauracích).

Moje rada pro letošní advent tedy zní: Řiďte se tím, co se líbí vám. Pro ty z vás, které rády tvoříte, tu máme pár adventních věnců pro inspiraci.

1. Červený věnec

„Dávám přednost červené klasice...“, je nejčastější věta, kterou slyším v souvislosti s vánočními a adventními dekoracemi. Červenou barvu vnímáme pozitivně zřejmě z důvodu, že se v ní, jak tvrdí východní kultura, skrývá energie, síla a teplo, což jsou elementy, které postrádáme v podzimním čase nejvíce. Tento věnec je uvázaný ze stří-

brné jedle, která se nejlépe ze všech druhů jehličí vyrovná s teplem domácností, a i když po dvou týdnech seschne, stále vypadá dobře a opadává jen minimálně. Je ozdoben plody šípku, červenými kouličkami, hvězdičkami z březové kůry, bělenými klacíky a šiškami. Pokud jste okouzleny nordickým stylem, můžete přidat malé vkusné dřevěné figurky sobů, kovová srdíčka a čereno-bílé mašle různých šířek.

2. Bílý věnec

Pokud energie a teplo není to, co postrádáte v zimě nejvíce, ale naopak vám chybí kouzlo bílých Vánoc, pak si můžete navodit tuto atmosféru dekorací, kde převládá bílá barva. Tuto formu adventního věnce zvládne opravdu každý. Nepotřebujete vázací drát ani slaměný korpus. Kupte si v květinářství hmotu na mokré aranžování (florex). Kostku nechte napít, rozkrájejte ji na malé kvádříky (cca 8 x 4 x 4 cm), položte je po obvodu většího talíře a pospojujte je k sobě špejlemi, aby udržely kruhový tvar. K vytvoření iluze věnce použijte krátké větvičky jehličí a další



zelen, např. brusinku, hebe, buxus, břečťan... Toto můžete doplnit i o květy (zde použita eustoma). Dozdobte kuličkami, šiškami, skořicí, čím je libo. Pokud zalijete tento věnec troškou vody 2x v týdnu, budete se těšit z čerstvého věnce téměř do Štědrého dne. Náklady jsou přitom mnohem menší než na klasický vázaný věnec.

3. Oranžový věnec

Tento věnec je trochu netradiční, ale rozhodně si vás získá. Na slaměném korpusu jsou pistoli přilepené větší borové šišky. Tvoří asi 2/3 korpusu. Do zbývajících míst dolepte kouličky a v tomto případě mandarinky, upevněné vázacím drátem. Místo mandarinek můžete použít granátová jablka, jsou mnohem trvanlivější. Stejně trvanlivá jsou i jablíčka z okrasných jabloní, která můžete použít jednotlivě, nebo v celých trsech jako zde. Vzniklé mezery vyplňte větvičkami břečťanu a tymiánu. Břečťan byl Kelty považován za kouzelnou rostlinu, která je měla ochraňovat před čarodějnicemi a zlými duchy.





4. Adventní svícen

I malý adventní věnec může překážet na jídelním stole, který je, kvůli omezenému prostoru v bytech, spíš úzký. Možná to je důvod, proč letos vyměnit věnec za adventní svícen, který se přizpůsobí stolu snáz. Další výhodou je, že je vypichovaný do florexu, stejně jako v našem případě bílý věnec, což prodlouží jeho životnost. Úzké misky různých délek zakoupíte v květinářství již s aranžovací hmotou. Zajímavé větve umění ozvláštňují každé aranžmá. Zde jsou větve přísavníku třílaločného, známého jako psí víno. Nezapomeňte zalévat.



5. Adventní svícen – suchá varianta

Je pro vás čas nedostatkové zboží? Chcete každoroční jistotu v podobě krabice, ze které vyndáte věnec, trochu ho oprášíte a máte splněno? Věnec nebo svícen, do kterého pořídíte jen nové svíčky, vytvořený jako suchá dekorace interiéru, je vaše řešení. Jelikož několik sezon ušetříte za nákup adventního věnce, můžete si dovolit trochu víc investovat do jeho výzdoby, koupit zajímavou nádobu nebo luxusní svíčky. A pokud byste měla dojem, že je poněkud „neživý“, vynechte si v něm prostor třeba na malou vánoční hvězdu.



6. Vánoční hvězda

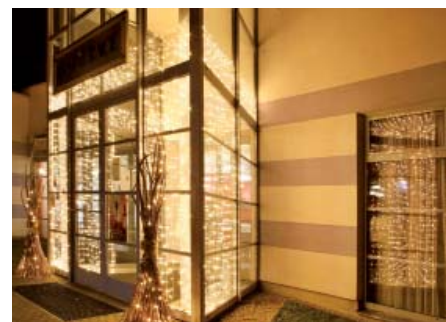
A nakonec „vánoční hvězda“, neodmyslitelný prvek Vánoc. Sluší jí to v proutěných koších, plechových vázách, stejně jako v luxusních obalech. Je to zkrátka hvězda všech interiérů. A jak by poznamenala moje dcera, je sexy, ať už necháte vyniknout její krásu tak, jak byla stvořena, nebo ji oblečete do drahých šatů. A nezapomeňte, má ráda teplo, vlhko od nohou, ale nesmí stát ve vodě.



Že kovářova kobyla chodí bosa, to je víc než pravdivé rčení. Platí to i o mé profesi. Nenajdete u mě doma žádný tradičně nebo netradičně úžasný věnec. Období věnců a jejich alternativ mám už za sebou mnoho zim. Do starého keramického chlebníku postavím čtyři sloupovité vysoké, bílé svíce, obložím je červenými jablíčky různých velikostí a posypu je badyánem a skořicí. Ještě se mi to po těch letech neokoukalo :-).

Většina lidí si stýská po létě a těžko se srovnává se změnou času. Já to mám ráda. Potřebujeme zpomalit, odpočinout si a trochu lenošit. Nic vám v tom nepomůže víc než dlouhý podzimní večer. Nechte se unášet jeho atmosférou. Zapomeňte alespoň někdy na žehlení prádla a neumyté nádoby. Provoňte si byt vůní skořice a badyánu ve svařeném víně. Zhasněte světla a zapalte svíčky. Za zimních večerů hoří nejlépe. Když si s vámi nikdo nechce povídat, pusťte si černobílý film, čtete svou oblíbenou knížku. Povinnosti si nás stejně najdou, tak proč se nerozmazlit, když to naše tělo a mysl potřebuje nejvíc. 

Voňavý advent přeje
Ivana Kopačková



Přijďte se podívat

V letních měsících lidé obdivují její záhony, nyní vánoční svícny či věnce. Adventní výzdobu má na starosti zahradnice Bertiných lázní Ivana Kopačková. S výsledky její práce se lázeňští hosté setkávají prakticky na každém kroku, ať již jde o výzdobu vstupních prostor či interiéry, například v restauraci Adéla (viz foto níže).



Lázně Třeboň jako dárek

VÁNOCE UŽ SE OPĚT KVAPEM BLÍŽÍ! ZAČÍNÁTE UŽ PŘEMÝŠLET, JAKÝ DÁREK VĚNUJETE SVÝM NEJBLIŽŠÍM? V DOBĚ, KDY VŠICHNI ŽIJEME VE STRESU VŠEDNÍHO DNE A NÁŠ ČAS JE ČÍM DÁL VZÁCNĚJŠÍ, NABÍZÍME JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ, A NAVÍC VŠE ZVLÁDNĚTE Z POHODLÍ SVÉHO DOMOVA.

✉ Martina Herchová, obchodní oddělení lázní 📺 Jiří Jan a archiv lázní

Lázně Aurora

Stačí navštívit e-shop nebo on-line rezervace pobytů na webových stránkách Lázní Aurora, vždyť jaký může být hodnotnější dárek než zdraví a relaxace?

Pro tuto příležitost jsme pro vás připravili dárkové poukazy na pobyty, ale i na jednotlivé procedury.

E-shop

- ☑ wellnesscentrum (bazén, či sauna nebo fitness)
- ☑ koupele
- ☑ masáže
- ☑ wellness masáže a rituály
- ☑ ve finanční hodnotě (100 Kč, 500 Kč) – obdarovaný si volí sám, jaké služby bude v našich lázních čerpat (léčebné a relaxační pobyty, jednotlivé procedury nebo služby wellnesscentra)
- ☑ výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- ☑ platnost všech poukázek jeden rok od data vystavení
- ☑ dárkové poukazy zasíláme v dárkovém obalu na dobírku za 49 Kč
- ☑ www.aurora.cz/cz/e-shop

☎ tel.: 384 750 333

On-line rezervace – široký výběr relaxačních a léčebných pobytů

- ☑ pobyty od 4 do 30 dnů
- ☑ výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- ☑ možnost platby kartou či on-line bankovním převodem
- ☑ Po úhradě pobytu od nás dostanete e-mailem dárkový poukaz a můžete vložit vlastní věnování
- ☑ www.aurora.cz/cz/relaxacni-pobyty
- ☎ tel.: 384 750 555



Dárkový poukaz s věnováním:

Zakoupili jste svým blízkým k Vánocům, narozeninám nebo jiné příležitosti relaxační pobyt v třeboňských lázních prostřednictvím našeho on-line rezervačního formuláře na www.aurora.cz či www.berta.cz? Chcete pro ně vytvořit dárkový poukaz? Je to jednoduché... Stačí tento pobyt uhradit a po připsání platby na náš účet obdržíte e-mail s daňovým dokladem k přijaté platbě, ve kterém zároveň naleznete odkaz na vytvoření vlastního dárkového poukazu s možností vepsání věnování. To vše z pohodlí vašeho domova a během několika minut.

Novinka

Bertiny lázně

Objednávejte v e-shopu Bertiných lázní poukázky na procedury nebo v on-line rezervacích objednejte víkendový či týdenní relaxační pobyt.

E-shop

- ☑ koupele
- ☑ masáže
- ☑ wellness masáže a rituály
- ☑ Třeboňský slatinný rasul
- ☑ výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- ☑ platnost všech poukázek je do 31. 10. 2017
- ☑ dárkové poukazy zasíláme na dobírku za 49 Kč
- ☑ www.berta.cz/cz/e-shop
- ☑ tel.: 384 754 111

Poukaz dle vašich představ

- ☑ restaurace Adéla (150 Kč, 500 Kč, 1000 Kč, 1500 Kč)
- ☑ Pizza restaurant Top-Spin (150 Kč, 500 Kč, 1000 Kč, 1500 Kč)
- ☑ tenis, squash, bowling
- ☑ ve finanční hodnotě – adresát si volí sám, jaké služby bude v našich lázních čerpat

- ☑ poukazy mohou být vystaveny přímo na jméno
- ☑ termín je možné dohodnout předem či podle přání adresáta poukazu
- ☑ sleva pro držitele Sphere Card
- ☑ zakoupení poukázek do kina na filmy 2D (cena za 1 ks/120 Kč při min. odběru 5 ks) – na tuto akci se nevztahuje Sphere Card
- ☑ recepc@berta.cz
- ☑ tel.: 384 754 111

On-line rezervace – široký výběr relaxačních pobytů

- ☑ pobyty od 4 do 7 dnů
- ☑ výpočet ceny se slevou pro držitele Sphere Card
- ☑ možnost platby kartou či on-line bankovním převodem
- ☑ Po úhradě pobytu od nás dostanete e-mailem dárkový poukaz a můžete vložit vlastní věnování
- ☑ www.berta.cz/cz/relaxacni-pobyty
- ☑ tel.: 384 754 555



Dárkový poukaz

Milá babičko, přejeme Ti krásné Vánoce!
Daník a Tereška

**DÁRKOVÝ POUKAZ NA TÝDENNÍ RELAXAČNÍ POBYT
„Lázeňské uvolnění“**

pro paní Zdeňku Novákovou
termín dle výběru

HOST LÁZNÍ AURORA: KARDINÁL MILOSLAV VLK

Jihočešství je otázka srdce

TŘI ŘÍJNOVÉ TÝDNY STRÁVIL V LÁZNÍCH AURORA KARDINÁL MILOSLAV VLK. BĚHEM SVÉHO LÉČEBNÉHO POBYTU SE V LÁZEŇSKÉM MĚSTĚ SETKAL S ŘADOU LIDÍ, ALE TAKÉ S VEDENÍM MĚSTA A ZAVÍTAL I DO TŘEBOŇSKÉHO HOSPICU SVATÉHO KLEOFÁŠE. KRÁTCE PŘED SVÝM ODJEZDEM A CESTOU DO ŠVÉDSKÉHO LUNDU, KDE SE SPOLEČNĚ S PAPEŽEM FRANTIŠKEM A VATIKÁNSKOU DELEGACÍ ZÚČASTNIL SETKÁNÍ U PŘÍLEŽITOSTI 500. VÝROČÍ POČÁTKU REFORMACE, POSKYTL ROZHOVOR PRO LÁZEŇSKOU POHODU.

✂ Jitka Bednářová, tisková mluvčí města a lázní

Vážený pane kardinále, hostem lázní jste nebyl poprvé. Pociťujete nějaký rozdíl oproti svým předchozím pobytům, případně vývoj – ať už jde přímo o třeboňské lázně nebo lázeňství obecně?

Poprvé jsem byl v Lázních Aurora v roce 2007 a za těch 9 let se tu hodně změnilo, nejen co se týče úpravy prostorů. Například vzpomínám, jak se zaváděly místo klíčů čipy, přes které se lázeňský host dostává jednoduše, kam potřebuje. Rovněž fungování lázeňského provozu, lékařská služba, procedury, jsou velmi pečlivě organizovány.

V Auroře je dnes velmi bohatý kulturní život, je tu mnoho akcí, které mohou hostům zpestřit jejich pobyt. Zájezdy, informace o dění v Třeboni. Velmi jsem si všiml, že i úprava města, domů v Třeboni je opravdu výrazná. Mohu to srovnávat nejen s dobou, kdy jsem tu byl naposledy v lázních, ale vzpomínám na dobu, kdy jsem v roce 1960 po vystudování archivnictví v Praze nastoupil právě do Třeboně do zaměstnání.

Mohu také srovnávat dnešní stravování – ten veliký výběr jídel, teplý a studený pult, oba s velkou nabídkou. Cítil jsem často problém, co si z takové nabídky vybrat, a také pokušení vybírat si víc, než jsem zvyklý jíst, protože tu bylo tolik dobrých věcí. A byla tu k ruce obsluha, která pomohla v jakémkoliv problému.

Bylo milé, že se ke mně hlásila řada přátel, i když jsem je zvláště nevyhledával. Úsměvné bylo, že mi mnozí říkali: „Vy jste někomu podobný.“ Říkával jsem žertovně: „Ano, sám sobě.“

Jste čestným občanem města Třeboně – hraje tento fakt roli v tom, kterým lázním dáváte přednost?

To, že jsem čestným občanem Třeboně, nehraje při výběru lázní zvláštní roli. Vybírám si lázně podle zdravotních potřeb. Tentokrát jsem cítil potřebu postarat se o své pohybové ústrojí, a tak bylo jasné, že to bude Třeboň. V minulých letech jsem potřeboval lázně pro srdce, a tak jsem šel do Poděbrad. Samozřejmě i krásné okolí lázní, rybníky, historický kontext – to vše při volbě rozhoduje.

Co vám poslední pobyt v třeboňských lázních přinesl?

Kromě léčebného programu to byl i odpočinkový režim a různé příjemné kontakty s řadou přátel, které v Třeboni mám z doby, kdy jsem se více zdržoval v jižních Čechách.

Návštěvníci lázní z řad osobností veřejného života nezůstávají nepovšimnuti ze strany ostatních lázeňských hostů. Někteří si odnášejí zajímavé poznatky, setkávají se i s netypickými reakcemi – přece jen se tato setkávání odehrávají ve specifickém prostředí. Máte podobnou zkušenost?

Vzhledem k tomu, že tu byla v jednom prostředí velká řada lidí, tak moje přítomnost, i když jsem se pohyboval hodně civilně a nenápadně,



Čestný občan města Třeboně, kardinál Miloslav Vlk, na setkání se zástupci města – se starostkou Terezií Jenisovou a místostarostou Josefem Píndrochem.

neušla pozornosti. Bylo milé, že se ke mně hlásila řada přátel, i když jsem je zvlášť nevyhledával. Úsměvné bylo, že mi mnozí říkali: „Vy jste někomu podobný.“ Říkal jsem žertovně: „Ano, sám sobě.“ Nebo jiní říkali: „Jste to vy?“ Mnoho lidí zapřádalo hovory na různá témata, duchovní i osobní.

Hrdě konstatujete: „Jsem Jihočech.“ Jste rodák z Písecka, značnou část svého profesního života jste strávil na jihu Čech, v Českých Budějovicích jste studoval, v toku času jste působil jako archivář, biskupský sekretář i biskup. Co je podle vás „jihočešství“ – z pohledu „domorodce“ i z pohledu církevního hodnostáře?

To nedovedu definovat, to není ani otázka rozumu, ale srdce – zamilovat si tu oblast, krajinu, rybníky, kopce, hory, Šumavu, ale i její historii a způsob uvažování, dobrosrdečnost, smysl pro pravdu a právo a snahu vytvářet společenství, přátelské, mezilidské vztahy. Z pohledu domorodce či hodnostáře – to se nerozlišuje.

Žijeme ve světě, kde se vše odvíjí rychle. Myšlenky jsou zhuštěné, nad vším vévodí jednoduchá hesla, jsme schopni ve dvaceti vteřinách reklamy uvěřit, co je pro nás nejlepší. Jak se v této atmosféře působí někomu, kdo pracuje s lidmi?

Znovu a znovu si uvědomuji, že se musíme učit myslet a hledat pravdu, nepolykat pouze – jak říká básník, a nebýt jen povrchní, nebrat jen to, co se píše a říká v médiích za pravdu, ale snažit se si to ověřit. O tom píší opakovaně na své webové stránce www.kardinal.cz.

Jednoduchou rétorikou se podávají informace, které ve zkratce ani nelze vysvětlit, natož pochopit. Cítíte takový přístup i v případě otázek týkajících se církve?

Tady bych odkázal na svou webovou stránku, kde jsou stovky článků na toto téma.

Komunikační prostředky se mění, sám se moderní formy komunikace ani techniky nezřikáte. Vnímáte to jako nutnost nebo coby užitečné pomocníky?

Člověk je stvořen pro mezilidské vztahy, nebo jinak řečeno je stvořen k lásce. A k realizaci tohoto určení mohou dobře sloužit komunikační prostředky.

Otázka zcela laická – co dělá kardinál v důchodu?

Tady je třeba si trochu vysvětlit, že kardinál do důchodu nechodí, kardinál je titul, který zůstává do smrti. Do důchodu se chodí z funkce biskupa či arcibiskupa. Když kardinál složí funkci biskupa či arcibiskupa, znamená to, že je volný od úředních povinností, které vyplývají z jeho funkce. Takže je volnější a může si své pracovní programy dělat sám. Určitě ale nezahálí, pracuje však svým tempem duchovně dál.

Vysoká funkce, již jste zastával, si určitě žádá jistou dávku diplomacie. Říkají se vám teď některé věci snáz? Případně které?

Jako důchodce jsem svobodnější a mohu hovořit o společenských poměrech více bez obalu, ale i teď je třeba, aby ten styl nepřesahoval určitý smysl pro pravdu říkanou v lásce.

V čase adventním jsme vybízeni k zastavení, ke zklidnění, zamyšlení... Jistě by to neměla být jen výsada předvánoční doby, žádají si to nejen jiné svátky, ale především životní situace, do nichž se dostáváme. Mnohdy volnější tempo neumíme nastavit. Obáváme se, že bychom o něco přišli, zameškali, nestihli. Možná bychom potřebovali – tedy, co bychom především potřebovali?

Je třeba se učit žít racionálně, vědět, že náš lidský život má své zákony a pravidla, která jsou daná, nemyslet si, že my jsme pány života, že my sami určujeme jeho zákony, že svoboda je neomezená, ale že také ten druhý má svůj prostor a svá práva.



Kardinál Miloslav Vlk na návštěvě Hospice sv. Kleofáše. (foto Barbora Drachovská)

NEKUŘÁČKÁ KLIMATIZOVANÁ RESTAURACE V LÁZNÍCH AURORA

Restaurace Harmonie

ZVEME VÁS DO NEKUŘÁČKÉ RESTAURACE S CELKOVOU KAPACITOU 100 MÍST, WI-FI POKRYTÍ ZDARMA. RESTAURACE HARMONIE SE NACHÁZÍ V PŘÍZEMÍ AREÁLU LÁZNÍ, NABÍZÍ POKRMY ČESKÉ I MEZINÁRODNÍ KUCHYNĚ, RYBÍ SPECIALITY, POLEDNÍ MENU.

Otevírací doba:

1. –23.12.: 11.00–22.00 hodin

24. 12.–1. 1. 2017: viz strana 4

Každé úterý a sobotu **taneční večírky** od 19.00 do 22.00 hod.

Na měsíc prosinec je v restauraci Harmonie pro hosty připravena řada specialit a speciálních menu, některá i s překvapením.

V nabídce je samozřejmě i **Třeboňský smažený kapr s bramborovým salátem a rybí polévka.**

Zveme vás také na **domácí punč s ovocem a ořechy.**

V době vánočních svátků **káva espresso** podávána s **domácím vánočním cukrovím** za zvýhodněnou cenu 59 Kč.



Mikulášsko-čertovské menu:

Ve dnech 3.–6. prosince

5. prosince malá pozornost ke každému jídlu.

Předkrm: **1 ks Čertovská topinka s pikantní masovou směsí**

Polévka: **Jemně pikantní Luciferova gulášovka, pečivo**

Hlavní chod (i pro děti): **500 g Pečená andělská kuřecí křídélka podávaná s petrželovým zámeckým bramborem**

Dezert (i pro děti): **1 ks Nebeská palačinka podávaná s vanilkovou zmrzlinou, přelitá malinovým rozvarem a zdobená šlehačkou**

Zvýhodněná cena při objednání celého menu.

☎ 384 750 677 | 🌐 www.aurora.cz

24. prosince obědová nabídka (bezmasá, postní)

Štědrodenní nabídka:



Polévka: **Jemný hráškový krém s máslovými krutony**

Hlavní chod: **Domácí jihočeská vánoční zelnice** podávaná se **šťouchaným bramborem** s cibulkou

Vánoční houbový kuba

Dezert: **Káva espresso** podávaná s **domácím vánočním cukrovím**

od 25. do 30. prosince

Vánoční nabídka:

Předkrm: **Pečené kapří mlíčí na bylinkové vinaigrette s pečenou bagetou**

Grilovaný Hermelín podávaný na carpacciu z červené řepy a s čerstvým chlebem

Polévka: **Třeboňská polévka z kapřího filátka**

Hlavní chod: **Nadívaná vepřová panenka** se slaninou a olivovou pastou, **šťouchaný brambor**

Grilovaný kuřecí steak podávaný na bylinkovém másle s karotkovým pyré

Pro děti: **Kuřecí miniřízečky** se smaženými chipsy

Dezert: **Jemné domácí lívanečky** podávané s meruňkovo-pomerančovou polevou a zdobené šlehačkou

od 1. do 5. ledna

Novoroční nabídka:

Polévka: **Domácí krémová česnečka s máslovými krutony**

Hlavní chod: **Grilovaný candát** podávaný s krémovou čočkou a rybí omáčkou demi-glace

Přírodní kuřecí filírovaný steak podávaný s restovanými fazolkami na slanině

Dezert: **Tvarohový koláč** podávaný s borůvkovým rozvarem



Čepujeme piva:

- třeboňské pivo Regent 11°
- třeboňské pivo Regent 13° (polotmavé Petr Vok)
- Plzeňský Prazdroj 12°



Salonky Harmonie

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

Rezervace:

☎ 384 750 677

🌐 www.aurora.cz

DENNÍ BAR LÁZNÍ AURORA

Zimní zahrada

ZVEME K POSEZENÍ V NOVĚ UPRAVENÝCH PROSTORÁCH DENNÍHO BARU ZIMNÍ ZAHRADE.

Otevřeno denně:

8.00–13.30 a 17.30–21.00 hodin

24. 12.–1. 1. 2017: viz strana 4

Možnost celodenního sledování sportovních přenosů v samoobslužné části restaurace.

Nekuřácký bar s celkovou kapacitou 30 míst k sezení se nachází v prvním patře areálu lázní. Široká nabídka míchaných nápojů, kávy a zákusků. Možnost připojení k internetu.

Dále točíme piva:

- třeboňské pivo Regent
- Plzeňský Prazdroj

☎ **384 750 879**



Od 5. prosince nabízíme pro chladné dny

- horký punč s ovocem a ořechy
- svařená vína
- teplé ochucené nealkoholické nápoje

Nabídka na období vánočních svátků

káva espresso s domácím vánočním cukrovím za zvýhodněnou cenu 59 Kč



Bowling Bar

OD 3. PROSINCE 2016 SE MŮŽETE TĚŠIT NA NOVĚ UPRAVENÝ INTERIÉR BOWLING BARU.

Bowling Bar se nachází v přízemí wellnesscentra (schody dolů za vstupem do bazénového komplexu). Nabízí dvě bowlingové dráhy, šipky, sledování sportovních přenosů. Možnost pronájmu celého baru, vhodné pro firemní akce. Bowling Bar je nekuřácký.

Otevírací doba:

denně 16.00–23.00 hodin

☎ **384 750 331**

🌐 **www.aurora.cz/cz/volny-cas-2/rezervace-bowlingu**



2 bowlingové dráhy

cena: 180 Kč / hod. / dráha

Rozšiřujeme nabídku:

- domácí nakládaný Hermelín
- pikantní utopenci vlastní výroby
- zvěřinová paštika s brusinkami

Pro chladné dny nabízíme punč s ovocem a ořechy a svařená vína.

BERTINY LÁZNĚ: ŠPIČKOVÁ RESTAURACE I PIZZA RESTAURANT S BOWLINGEM

Restaurace Adéla

KLIMATIZOVANÁ NEKUŘÁCKÁ RESTAURACE

Otevírací doba:

PO-NE 11.00–22.00

hodin

Štědrý den (24. 12.)

11.00–14.00 hod.

Silvestr (31. 12.)

11.00–14.00 hod.

od 1. 1.

11.00–22.00 hod.

každé pondělí a středu
od 19.00 do 22.00 hodin**TANEČNÍ VEČÍRKY**

Mimořádně zařazujeme:

Neděle 25. prosince

(19.00–22.00 hod.)

Taneční večírek**s Falco Melody****polední menu** od 85 Kč**domácí zázvorová****limonáda** 11 / 69 Kč**horká Brusinka** 45 Kč**Aperol Spritz** 79 Kč**mátový nebo**
zázvorový čaj s medem
a citronem 35 Kč

Svatba na klíč:

Vše na jednom místě
včetně obřadu
v romantickém
altánku. Možnost
využití salonku pro
uzavřenou společnost
(pro 22 osob).

Oslavy konce roku:

Oslavy konce roku se
blíží – využijte salonek
restaurace Adéla,
vhodné místo pro
klidné posezení
s přáteli, zaměstnanci,
rodinou.

Rezervujte si místa:

☎ 384 754 436

✉ svarcova@berta.cz

🏠 www.adelatrebon.cz



Čertovská nabídka 2.–5. prosince

Předkrm: Toasty s pikantními husími játry
a rajčatovým tatarákem 95 Kč**Hlavní jídlo (pro dospělé): Vepřové medailonky**
grilované ve slaninovém kabátku s pikantními
fazolečkami a šťouchaným bramborem s jarní
cibulkou 235 Kč**Hlavní jídlo (pro ratolesti): Kuřecí prsíčko**
zapečené s mozzarellou a rajčaty, smažené
bramborové hranolky 125 Kč

Ke každému hlavnímu jídlu sladké překvapení.

Adventní a vánoční menu 6.–31. prosince

Předkrm: Smažené kapří mlíčky s česnekovou
bagetkou 105 Kč**Polévka: Třeboňská rybí** 45 Kč**Hlavní jídlo: Candát pečený na kmíně s houbovým**
kubou 255 Kč**Dezert: Domácí jabl. závin s ořechy a rozinkami** 40 KčAkční nabídka vybraných vín z Templářských
sklepů Čejkovice po celý měsíc prosinec.

Pizza restaurant Top-Spin

Otevírací doba:

PO-ČT 15.00–01.00 hodin

PÁ-SO 15.00–02.00 hodin

NE 15.00–01.00 hodin

24. 12. 15.00–01.00 hodin

31. 12. 15.00–02.00 hodin

1.–8. 1. ZAVŘENO



Prosincové akce v Top-Spinu

*Speciální nabídka
po celý prosinec:***Čertovská pizza** 160 Kč**Vepřová pikantní panenka**
s opečenou bagetkou
155 Kč**Mátový čaj s medem**
a citronem 35 Kč**Aperol Spritz** 79 Kč**Captain Morgan s colou**
50 Kč

2 bowlingové dráhy

Cena jedné dráhy 150 Kč/hod.

🏠 www.topspintrebon.cz

Myslete už nyní na oslavu konce
roku – firemní akce, večírky apod.Přijímáme rezervace na tel.:
384 754 400 denně od 16.00 hodin
nebo na e-mailu: svarcova@berta.cz.

TŘEBOŇSKÝ ADVENT a VÁNOCE 2016

24. listopadu

10:00 - 17:00 Adventní dekorace pro každého,
tvůrčí dílna, Městská knihovna Třeboň

26. listopadu

9:00 - 19:00 Rozsvícení vánočního stromu
s adventním trhem, Masarykovo náměstí

28. listopadu

18:00 Koncert žáků ZUŠ Třeboň,
koncertní sál ZUŠ Třeboň

30. listopadu

19:00 Nezmaři, koncert, Společenský sál Aurora

3. prosince

ČERTOVSKÉ ROJENÍČKO, Masarykovo náměstí

15:00 Vánoční Bonsai č.3, koncert folkové kapely

16:00 Advent na kolečkách, Divadlo Kvelb, ČB

17:00 Přehlídka čertíků, Mikulášů a andělů

17:30 Čerti a strašidla z bavorských lesů

15:30 - 17:00 Tvořivá dílna pro děti,
Dům Štěpánka Netolického

4. prosince

15:00 O Ďasuli a Čertirádovi, Divadelní spolek
Kajetán, mikulášská pohádka s nadílkou,
Divadlo J. K. Tyla

19:00 Adventní koncert, Klarinetový soubor
Prachatice, Společenský sál Aurora

6. prosince

19:30 Musica Bohemica, Koncerty pro Rožmberky,
Divadlo J. K. Tyla

7. prosince

19:30 Skořápka, divadelní představení,
Divadlo Ungelt, Divadlo J. K. Tyla

8. prosince

19:00 Koncert žáků ZUŠ Třeboň,
Společenský sál Aurora

9. prosince

19:30 Zuzana Stíráská a FINE GOSPEL TIME,
Adventní koncert, Divadlo J. K. Tyla

10. prosince

9:00 - 16:00 Vánoční trh s programem,
Masarykovo náměstí

10:00 Emoce Jirky Vondráka, Vánoční melodie

14:00 Vánoční koncert souboru Ráček
ZUŠ Sezimovo Ústí

15:30 O silném Honzovi, pohádka,
Spolek třeboňského loutkového divadla

14. prosince

14:00 - 17:00 Vánoce u Dubulíků, tvořivé odpoledne
pro děti, Dům přírody Třeboňska

18:00 Česko zpívá koledy, Vánoční zpívání
s třeboňskou Hrází, Masarykovo náměstí

15. prosince

19:00 Třeboňská nocturna, Adventní koncert,
Kateřina Kněžíková /zpěv/,
Kateřina Englichová /harfa/, Divadlo J. K. Tyla

17. prosince

19:00 Adventní koncert, Klarinetový soubor
Prachatice, Společenský sál Aurora

20. prosince

16:00 Koledování s MŠ Sluníčko, Masarykovo náměstí

18:00 Vánoční Miniturné IV., koncert žáků ZUŠ Třeboň,
Divadlo J. K. Tyla

21. prosince

17:00 Živý betlém, Borovanští betlémáři,
Masarykovo náměstí

19:00 Vánoční koncert, Old Steamboat Jazzband,
Společenský sál Aurora

24. prosince

13:00 Namaluj nám tvůj stromek,
výtvarná akce pro děti

14:00 Vánoční troubení, Masarykovo náměstí

1. ledna 2017

17:30 Novoroční koncert

18:00 Novoroční ohňostroj, Masarykovo náměstí

VÝSTAVY A PROHLÍDKY

10. 12. - 6. 1.

Třeboňský betlém, Masarykovo náměstí

26. 11. - 3. 12. / 10:00 - 17:00 /

Andělské zvonění, výstava třeboňského klubu Mája,
Zámecká galerie

10. - 23. 12. / 10:00 - 17:00 /

Výstava betlémů a vánočních dekorací, soutěž
o nejhezčí vánoční stromek, Muzeum a galerie Třeboň

6. - 11. 12. / 10:00 - 17:00 /

Skleněné Vánoce, tradiční výstava výrobků studentů
sklářského oboru SOŠ a SOU Třeboň s prodejem,
Zámecká galerie

28. - 30. 12. / 13:30 - 16:30 /

Vánoce na zámku, tradiční procházky

NAVŠTIVTE PROHLÍDKY TŘEBOŇSKÉHO ZÁMKU A SCHWARZENBERSKÉ HROBKY I V PROSINCI

Adventní a vánoční prohlídky

V PROSINCI BUDE PROVOZ TŘEBOŇSKÉHO ZÁMKU A HROBKY PODLE UVEDENÉHO ROZPISU. PRO KLIENTY LÁZNÍ I OSTATNÍ NÁVŠTĚVNÍKY BUDE ZÁMEK OTEVŘEN KAŽDÉ ÚTERÝ VE 14 HODIN A SCHWARZENBERSKÁ HROBKA KAŽDÝ ČTVRTEK ROVNĚŽ OD 14 HODIN AŽ DO 22. PROSINCE 2016. VÁNOČNÍ PROHLÍDKY ZÁMKU BUDOU PROBÍHAT 28.-30. PROSINCE V UVEDENÉ ČASY.

Zámek

Úterý 6 prosince, 14.00 hodin, trasa B
Úterý 13. prosince, 14.00 hodin, trasa A
Úterý 20 prosince, 14.00 hodin, trasa B

Hrobka

Čtvrtek 1. prosince, 14.00 hodin
Čtvrtek 8. prosince, 14.00 hodin
Čtvrtek 15. prosince, 14.00 hodin
Čtvrtek 22. prosince, 14.00 hodin

Vánoční prohlídky

ve dnech 28.-30. prosince

Zámek

Začátky prohlídek: 13.30, 14.00, 14.45,
15.15, 16.00, 16.30 hodin
Informace na telefonu: 384 721 193

Hrobka

Začátky prohlídek:
13.00, 14.00, 15.00 hodin

Výstavy v zámecké galerii

26.11.-3.12. **Kouzlo Vánoc**
(prodejní výstava klubu Mája)
6.-11. prosince **Skleněné Vánoce**
(prodejní výstava SOŠ Třeboň)

www.zamek-trebon.eu/cs



Trasa A:

Rožmberské renesanční interiéry

Tato prohlídková trasa, která byla reinstalována v roce 2009, připomíná dobu posledních Rožmberků, Viléma a Petra Voka.

Dvořanská světnice působí honosně a naznačuje ušlechtilost a moc tehdejších pánů z Růže, pánů z Rožmberka. Celému prostoru vévodí zrcadlová klenba, v jejímž středu je namalován rožmberský jezdec, symbol urozenosti a moci rodu.

Jídlna je vybavena renesančním nábytkem, ale i sadou číší, pohárů a stolovacího nádobí typického pro 17. století.



Trasa B – salon knížete.

Trasa B:

Soukromá schwarzenberská apartmá

Poslední majitele třeboňského panství, Schwarzenberky, představuje celkem 11 místností, které obývali ještě v minulém století a kde trávili každé Vánoce.

Salon knížete je zařízený v duchu dobové módy 2. poloviny 19. století s dřevěným intarzovaným obložením stěn. Na původních kachlových kamnech z konce 16. století se setkáváme s plastickými motivy živých a mrtvých hlav jako symbolů smrti a ohraničenosti lidského života. ☺

PianoDuo Classic... ne příliš klasicky!

Název recitálu napovídá, že zazní skladby klasické (od A. Dvořáka, J. Brahmsa a Camilla Saint-Saëns), ovšem mezinárodní duo Jitka Štěrbáková (Česká republika) a Firmin Martens (Francie) je publiku představí neklasickým humorným způsobem.

Jitka Štěrbáková a Firmin Martens se na koncertním pódiu setkali na Conservatoire ve Štrasburku, kde vznikla jejich vzájemná spolupráce. Výjimečnou zkušeností byla pro oba možnost objevit nový rozměr v jejich profesi, a to propojení hudby s kabaretním uměním.



Klavírní koncert

Středa, 28. prosince / 19.30 hodin
Společenský sál Lázní Aurora
Vstupné: 130 / 150 Kč

retním uměním. Pod vedením Marca Locci, francouzského herce, kaskadéra, komika a vynikajícího profesora, tvoří vlastní představení a vystupují sólově i jako netradiční klavírní duo. Jejich záměrem je představit publiku klasickou „vážnou“ hudbu, avšak s úsměvem a lehkostí. Zlomit předsudky, že klasika je pouze pro intelektuální, vzdělané publikum.

Prodej vstupenek v předprodeji za 130 Kč (v Turistickém a informačním centru Třeboň, Infocentru Lázní Aurora a na www.itrebon.cz), na místě za 150 Kč. ☺

MARCIN SZCZYGIELSKI

Skořápka



Divadlo Ungelt

7. prosince / 19.30 hodin
v předplatném

Divadlo J. K. Tyla v Třeboni

Režie: Pavel Ondruch

Hrají: Alena Mihulová, Petra Nesvačilová

V zapadlé knihovně se schází nesourodá dvojice, zakřivená knihovnice a suverénní zlatokopka. Co přinese toto setkání? Komédie o nečeka-

ném přátelství a cestě ke svobodě. Na hru *Skořápka* z Divadla Ungelt se přijďte podívat 7. prosince. V režii Pavla Ondrucha se můžeme těšit na Alenu Mihulovou a Petru Nesvačilovou.

Třeboňská nocturna zima 2016/2017



15. prosince

Adventní koncert

Kateřina Kněžíková / zpěv
Kateřina Englichová / harfa

26. ledna

Klavírní duo

Ivan Klánský / klavír
Lukáš Klánský / klavír

23. února

Hudba a poezie

Doležalovo kvarteto
Valerie Zawadská / přednes

23. března

Houslový recitál

Olga Šroubková / housle
Slávka Vernerová-
Pěchočová / klavír

Koncerty se uskuteční v Divadle J. K. Tyla v Třeboni od 19.00 hodin. Pořady uvádí Dušan Vančura. Předprodej vstupenek je v TIC Třeboň na Masarykově náměstí.

www.trebonskanocturna.cz

Adventní akordeonový koncert

pátek 9. prosince / 20.00 hodin
Lázně Aurora / Společenský sál
vstup zdarma

V ůně purpury a adventního času je zase zpět. Přijďte se zaposlouchat do skladeb starých mistrů, vídeňských valčíků, tangových rytmů a mnohých dalších melodií z celého

světa včetně vánočních písní a koled s klavírním doprovodem. Již čtvrtým rokem se scházejí někteří absolventi akordeonové třídy paní učitelky Růženy Vonešové ke společnému koncertu, aby se pokusili zavzpomínat na její pedagogickou práci a společně si zahrát. Přestože se nikdo z nich hudebně profesně nevěnuje, každoroční obrovská ná-

vštěvnost a velký zájem posluchačů je utvrzuje v tom, že se jejich hudební radost dá přenést i na posluchače. Koncert se uskuteční **v pátek 9. prosince 2016 od 20.00 hodin ve Společenském sále Lázní Aurora v Třeboni. Vstup je zdarma**, projekce textu pro zpívající posluchače bude zajištěna. Všichni jste srdečně zváni, těšíme se na vás. 

Prosincové akce v Lázních Aurora

Úterý 6. prosince / 19.00 hodin / vstupné: 100 Kč

KDYŽ TY, TAK JÁ TAKY... – francouzská komedie Marca Camolettioho, divadelní představení DS Ludvíka Němce Bystřice z.s.

Středa 7. prosince / 19.30 hodin / vstupné zdarma

MIKULÁŠSKÁ GAMA THE SHADOWS SOUND – koncert, revival populární anglické skupiny 60. let The Shadows

Čtvrtek 8. prosince / 19.00 hodin / vstupné dobrovolné

KONCERT – ZUŠ Třeboň

Pátek 9. prosince / 19.00 hodin / vstupné zdarma

**ADVENTNÍ AKORDEONOVÝ KONCERT
S KLAVÍRNÍM DOPROVODEM**

Neděle 11. prosince / 19.30 hodin / vstupné: 100 Kč

NA VÁNOCE DLOUHÉ NOCE – předvánoční koncert, folklorní soubor JAVOR a JAVORÁČEK z Lomnice nad Lužnicí

Pátek 23. prosince / 19.30 hodin / vstupné: 100 Kč

OLD STEAMBOAT JAZZBAND – vánoční koncert

Pondělí 26. prosince / 19.30 hodin / vstupné zdarma

PĚSLAV OZVĚNA – adventní koncert pěveckého sboru

Středa 28. prosince / 19.30 hodin / vstupné: 130 Kč (předprodej), 150 Kč (na místě) **PIANODUO CLASSIC... ne přilíš klasicky!** – vánoční klavírní koncert

Veškeré akce jsou určeny i pro ty zájemce, kteří nejsou klienty našich lázní.

Všechny koncerty se konají ve Společenském sále Lázní Aurora.

Předprodej vstupenek:

Infocentrum Lázní Aurora, recepce Bertiných lázní, TIC Třeboň.

 384 750 127

Prosinec v kině Světozor

✂ Karel Fical, vedoucí kina 📁 archiv kina

Každé **pondělí** od 17.00 hodin **promítáme pro seniory nad 60 let se slevou.**

Další bonusy v naší kinokavárně ke vstupenkám pro všechny diváky.

Pondělní tipy nejen pro seniory nad 60 let

Instalatér z Tuchlovic

- 5. prosince od 17.00 hodin
Senioři nad 60 let za 60 Kč



Anthropoid

- 12. prosince od 17.00 hodin
Senioři nad 60 let za 60 Kč

Božská Florence

- 19. prosince od 17.00 hodin
Senioři nad 60 let za 60 Kč

Doporučené premiéry

Anděl páně 2

- 1., 2., 6., 10., 18. a 21. prosince

Anděl Petronel stále pracuje u Nebeské brány, ale je přesvědčen, že by si zasloužil lepší službu. Jeho věčný pokušitel, čert Uriáš, začne Petronela ponoukat. Stačí utrhnout jablíčko ze stromu Poznání a bude vědět to, co ví jen Bůh! A cesta k zaslou-



ženému uznání bude volná. Hádky Petronela s Uriášem o jablko Poznání ale skončí neslavně. V potyčce se vzácné ovoce skutálí až na Zemi. Anděl-popta a jeho kamarád čert-pokušitel musí šupem na svět jablko Poznání najít a přinést zpátky. V předvečer svátku svatého Mikuláše se zamotají do podivuhodného reje. Než se jim podaří jablko najít a vrátit tam, kam patří, bude třeba zažít velké dobrodružství a projít několika nebezpečnými situacemi.

Režie: Jiří Strach

Hrají: Ivan Trojan, Jiří Dvořák, Vica Kerekes, Jiří Bartoška, Bolek Polívka, Vojtěch Dyk, Jiřina Bohdalová, Josef Abrhám, Aňa Geislerová, Veronika Žilková, Petr Čtvrtníček a další.

Rogue One: Star Wars Story

- 15. a 17. prosince

Rogue One: Star Wars Story je první z nové série samostat-



ných filmů Lucasfilmu. Vypráví příběh skupiny netradičních hrdinů, kteří se dají dohromady, aby splnili odvážný a zdánlivě nemožný úkol: ukrást plány Hvězdy smrti.

Režie: Gareth Edwards

Hrají: Felicity Jones, Diego Luna, Riz Ahmed a další.

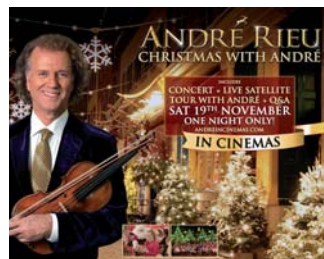
Speciální akce

Záznam satelitního přenosu koncertu ANDRÉ RIEU: Vánoce s André

- 10. prosince od 20.00 hodin

Vánoce s André jsou sváteční oslavou, která zahrnuje záznam vánočního koncertu plného oblíbených vánočních koled jako Hallelujah, Jingle Bells, White Christmas, Amazing Grace a mnoho dalších.

André zve fanoušky do svého rodného města na osobní prohlídku maastrichtských kouzelných vánočních míst. Doplní ji živým rozhovorem s Charlotte Hawkins. 📺



Upozornění:

Od 23. prosince do 4. ledna 2017 je kino uzavřeno.

Kino Světozor:

☎ 384 722 850
✉ kino@kinotrebon.cz
🌐 www.kinotrebon.cz

Sleva pro držitele

Sphere



Kinokavárna:

Prosincový provoz:

PO-NE: 14.00–22.00 hod.

Opět zveme diváky na

PONDĚLKY PRO SENIORY
A NEJENOM PRO NĚ:

Ke každé pondělní vstupence v prosinci káva a zákusek za akční cenu 45 Kč.

Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro seniory nad 60 let za 60 Kč.

Dále nabízíme:

Prosecco (0,15l) 60 Kč

- Veltlínské zelené z Templářských sklepů Čejkovice (0,2l) 40 Kč
- prodej zákusků
- možnost pronájmu prostor kina pro konferenční účely
- free Wi-Fi

Dárkové poukázky do kina Světozor

Také v prosinci si můžete zakoupit dárkové poukázky na 2D filmy promítané v treboňském kině Světozor. Minimální počet poukázek je 5 ks v hodnotě 600 Kč. Tato nabídka platí do 22. prosince 2016. Prodejní místa: recepce Bertiných lázní a pokladna kina Světozor.

I v prosinci do kina s balíčkem:

sprite + popcorn
+ cappy za 100 Kč

Prosincové zájezdy nejen pro klienty lázní



Advent v Solné komoře

nejkrásnější část Rakouska

neděle, 4. prosince

CZ / * 990 Kč

Zastavení u jezer Mondsee a Wolfgangsee. Prohlídka městečka Bad Ischl s vánočními trhy a historického centra s průvodcem, návštěva Císařské vily (vstupné cca 13 €). Dále prohlídka městečka Gmunden s návštěvou vánočních trhů na Jezerním náměstí.



Adventní Salcburk

perla mezi městy

neděle, 11. prosince

CZ / * 950 Kč

Prohlídka historické části města, které je pro množství památek nazýváno „Benátka-mi severu“ a zároveň je rodištěm hudebního skladatele W. A. Mozarta. Návštěva vánočního trhu.



Adventní Linec, Pöstlinberg

výlet na poutní místo

neděle, 18. prosince

CZ / * 650 Kč

Prohlídka historické části města – sloup Nejsvětější Trojice, renesanční radnice, farní kostel s barokní úpravou, Starý a Nový dóm, měšťanské domy a zámek s muzeem. Adventní trh na hlavním náměstí. Výjezd na Pöstlinberg – poutní místo s kostelem.

Odjezdy:

CZ celodenní zájezd:

8.00 hodin Lázně Aurora

8.10 hodin Bertiny lázně,
Tyršův stadion

*Pozn.: *Baliček místo oběda, večeře. Pouze pro klienty, kteří mají polopenzi či plnou penzi zahrnutou v pobytu v lázních – nutno vyzvednout u snídaně!*

Přihlášky a platby zájezdu v INFOCENTRU Lázní Aurora nebo na recepci Bertiných lázní ve čtvrtek do 16.00 hodin před každým zájezdem.

Zájezd se uskuteční při 25 platících účastnících. CK GEOTOURIST je pojištěna ve smyslu zákona 159/1999 Sb. u GENERALI POJIŠŤOVNY, a. s.

Katalog relaxačních pobytů 2017



Lázně Třeboň – pohladí tělo i duši. Takový je zcela nový katalog relaxačních pobytů pro rok 2017. V elektronické podobě naleznete katalog na našich webových stránkách www.laznetrebon.cz v sekci relaxační pobyty. A pokud máte chuť katalogem zalistovat a užít si jej doma, napište nám na adresu katalog@laznetrebon.cz, do předmětu uveďte KATALOG 2017, dále vaši poštovní adresu a můžete se na katalog těšit! 

LÁZEŇSKÁ
pohoda
prosinec | 2016



LÁZNĚ TŘEBOŇ

VYDAVATEL:

Lázně Aurora s. r. o.
Lázeňská 1001
379 13 Třeboň
IČ: 25179896
pohoda@aurora.cz

Bertiny lázně Třeboň s. r. o.
Tylova 171
379 15 Třeboň
IČ: 60067837
pohoda@berta.cz

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

REDAKČNÍ RADA:

Šéfredaktor: Ing. Sabina Kodlová, členové:
PhDr. Milan Kramárik, Ing. Martin Blažek, Daniel Hamr,
Roman Růžička, Ing. Martina Herchová, Monika Kurková,
Jan Pilch, Mgr. Jitka Bednářová, PhDr. Luděk Švejcar

Náklad: 10 000 ks

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

Vychází měsíčně jako informační materiál.
Toto číslo vyšlo 5. 12. 2016.
MK ČR E 17981. Neprodejné.

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

Last
moment

Kouzelný advent

NABÍDKA PLATÍ OD 11. DO 17. PROSINCE A OD 17. DO 23. PROSINCE 2016.



Cena za pobyt na osobu v Kč:

Jednolůžkový Superior + balkon****	7 888
Dvoulůžkový Superior + balkon****	6 838

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

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



LÁZNĚ AURORA

Prožijte
předvánoční čas
v Lázních Aurora.
Těšíme se na vás!

Týdenní pobyt zahrnuje:

- 6×** ubytování dle vybrané kategorie, polopenze bufetovou formou
 - 2×** slatinná koupel, klasická ruční masáž částečná
 - 1×** koupel „Kouzelný advent“, masáž vonnými oleji „Kouzelný advent“, poukázka na svařáček, poukázka na adventní prohlídku třeboňského zámku, lázeňská taxa
- volný vstup do bazénového komplexu, fitness a sauny
- BONUS:** parkování v rámci pobytu
- Povinná lékařská konzultace

LÁZNĚ AURORA

Není bazén? Nevadí!
Třeboň Vám to nahradí...

6denní pobyt zahrnuje:

- 5×** ubytování dle vybrané kategorie, polopenze bufetovou formou

- 1×** slatinná koupel, klasická ruční masáž částečná, masáž vonnými oleji Aurora, koupel s živou magnéziovou solí, relaxační masáž pro unavená záda a nohy, lázeňská taxa

Povinná lékařská konzultace

BONUS:

parkování v rámci pobytu

UPOZORNĚNÍ:

Bazénový komplex
Wellnesscentra Aqua viva bude
v termínu 3.-8. ledna 2017
z provozních důvodů uzavřen!

Tříkrálový lázeňský „time-out“

NABÍDKA PLATÍ OD 3. DO 8. LEDNA 2017



Cena za pobyt na osobu v Kč:

Jednolůžkový Superior****	7 092
Jednolůžkový Superior + balkon****	7 492
Dvoulůžkový Superior****	5 692
Dvoulůžkový Superior + balkon****	6 092
Apartmá Klasik + balkon****	6 692
Apartmá President + balkon****	7 092
Apartmá DeLuxe****	7 492
Apartmá DeLuxe + balkon****	7 892

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

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



Sleva pro držitele

Sphere