



PROCEDURY

Nordic walking
zlepšuje tělesnou
kondici

STR. 6-7



JAK DO LÁZNÍ

Přehledný
manuál, jak přijet
do třeboňských lázní

STR. 8-9



LÁZEŇSKÁ POHODA

05

KVĚTEN 2021
ROČNÍK XIV.



Berta otevřena!

Bertiny lázně opět vítají své hosty

© Roman Růžička

LÁZNĚ

Bezpečnost hostů
máme na prvním
místě

STR. 4-5

ROZHOVOR

Herecký doyen
Petr Nárožný:
Zůstat pohyblivý

STR. 12-14

POBYT

Léčebně
rehabilitační
pobyt po covidu

STR. 16

+ ANKETA

Hlasujte a vyhrajte
s **POHODOU**
wellness pobyt!

VKLAD UVNITŘ

Vyplň anketu a vyhraž wellness pobyt



Vážení čtenáři, milí hosté, třeboňské slatinné lázně pro Vás připravily soutěž o wellnessový pobyt Pohoda v Lázních Aurora a další zajímavé ceny. Stačí odpovědět na 16 jednoduchých otázek týkajících se našeho měsíčníku, uvést svoji adresu a anketní lístek, který je součástí tohoto

vydání, poslat k nám do lázni. Anebo stejnou anketu, ale v elektronické podobě, naleznete na našich webových stránkách či facebookových profilech. Během pobytu můžete anketu také vyplnit na panelech s dotazníky spokojenosti v recepcích. Těšíme se na Vaše reakce a držíme palce. <

Očkování našich zaměstnanců

Bezpečí našich zaměstnanců a vás, našich klientů, pro nás vždy bylo a je prioritou, zvláště v této době. Proto na přelomu února a března vznesly Slatinné lázně Třeboň s.r.o., jako poskytovatel zdravotních služeb, požadavek na VZP na nasmlouvání vytvoření vakcinačního centra covid-19. Status očkovacího centra jsme získaly a Jihočeským krajem nám byly přiděleny

vakcíny. Od začátku března tak probíhalo očkování zaměstnanců třeboňských lázní první dávkou. Dle údajů výrobce by měla být účinnost vakcíny mezi první a druhou dávkou až 78%. Druhá dávka všechny očkované čeká nyní v měsíci květnu.

Věříme, že i tímto krokem přispíváme k vašemu dobrému pocitu z rozhodnutí absolvovat léčbu právě v třeboňských lázních. <



STÁTNÍ PŘÍSPĚVEK NA LÁZNĚ

Ukončení uplatňování voucherů

LIBUŠE KOTILOVÁ,
OBCHODNĚ PROVOZNI ŘEDITELKA LÁZNÍ

Vouchery byly spuštěny v loňském roce od 1. července a od počátku nebylo jasné, kolik jich budeme moci prodávat (první podmínky stanovily cca 1100 kusů). Prodej jsme zastavili z důvodu obrovského zájmu již 7. července. V srpnu jsme se dozvěděli, že bude schválen vyšší počet, ale stále jsme neměli z Ministerstva pro místní rozvoj rozhodnutí, které nás opravňovalo vouchery prodávat (tedy abychom mohli uplatnit vouchery, jež byly prodány mezi 1. a 7. červencem). Od 1. října 2020 jsme mohli díky novému vyššímu limitu začít přijímat opět vouchery na pobyty, které se měly uskutečnit v posledním čtvrtletí roku 2020. Netrvalo však dlouho a samoplátecké pobyty jsme v důsledku vládního nařízení museli na podzim ukončit, zrušili jsme také jak vánoční, tak silvestrovské pobyty. V loň-

ském roce proto byla vyčerpána pouze část voucherů, které bylo možné uplatnit v rámci projektu COVID-lázně I.

V důsledku podzimní vlny pandemie, kdy nebylo možné vouchery čerpat, požádalo Ministerstvo pro místní rozvoj Evropskou komisi o prodloužení Dočasného rámce. Na základě tohoto schválení připravilo MMR druhou výzvu, která umožňuje přijímání voucherů zpětně od 1. ledna 2021. Ministerstvu se podařilo u Evropské komise navýšit limit k čerpání na dvojnásobek s tím, že kromě programu podpory voucherů COVID-lázně II jsou podpořeny v rámci Dočasného rámce i jiné programy, například COVID-nájemné, COVID-ubytování II, Antivirus A+ a další.

Z hlediska lázní bylo třeba rozhodnout, jak podělit celkový limit mezi jednotlivé programy tak, aby lázně nemusely sahat k propouštění zaměstnanců a zároveň aby umožnily klientům čerpání voucherů. V třeboňských lázních bylo rozhodnuto, že budou vouchery čerpány podle data uskutečněných pobytů

od počátku roku do vyčerpání limitu cca 2800 voucherů. Odhadem jsme předpokládali, že můžeme prodávat do konce března, případně ještě v dubnu, vše záleželo na zájmu klientů. Někteří klienti uskutečnili v lednu a v únoru svůj náhradní termín za podzimní pobyt 2020, od března byly léčebně rehabilitační pobyty bohužel vládou opět zrušeny. Všechny pobyty s vouchery nasmlouvané na březen a duben jsme posunovali postupně až na květen. Při přepočtu potvrzených voucherů bylo nutné vyhlásit 13. dubna stop stav v jejich přijímání. Pokud tedy klient neměl uplatněný a lázněmi potvrzený voucher na pobyt v březnu nebo v dubnu, který je přesunut na květen, nemůže voucher v třeboňských lázních již uplatnit.

Každá dotace má svá pro a proti. Je nám líto, že nemůžeme dalším klientům vyhovět v přijmu voucherů, ale limit je bohužel vyčerpán a k dalšímu navýšení již nedojde. Klientům děkujeme za pochopení a rádi je přivítáme v našich lázních v „normálních časech“. <

OTEVŘENY JSOU OBA DOMY SLATINNÝCH LÁZNÍ TŘEBOŇ

Od 26. dubna opět můžete přijet do Bertiných lázní



MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

V pondělí 26. dubna znovu otevřely své brány Bertiny lázně. Značku Lázně Třeboň jasně identifikují dva lázeňské domy – Aurora a Berta. Každý z domů má svá specifika, genius loci i svou klientelu. Navzdory nelehké době a významným omezením provozů, v důsledku vládních opatření, jsme učinili rozhodnutí znovu začít využívat kapacit Berty. Víme, že pro řadu z vás je Berta doslova srdeční záležitost.

V době, kdy chodby Berty zely prázdnotou, jsme ale nezapomněli. Například u sauny je dnes vybudovaný zbrusu nový nerezový ochlazovací bazének. Po rozvolnění opatření se tak můžete těšit na příjemný nový interiér celé sauny a také na možnost volby barvy náladového osvětlení přímo v sauně.

Tým pracovníků Bertiných lázní se na vás těší, ať už se rozhodnete absolvovat komplexní či příspěvkovou lázeňskou péči nebo samoplátecký léčebně rehabilitační pobyt. V rámci platných vládních opatření můžete samoplátecký pobyt absolvovat v případě, že jste prodělali onemocnění covid-19 (laboratorně potvrzené) a od prvního pozitivního testu neuplynulo více než 90 dnů. Od 10. května můžete samoplátecký pobyt také absolvovat, pokud jste plně očkovaní (2 dávky) a od druhé dávky uplynulo nejméně 14 dní (bližší informace najdete na str. 4-5). Vybírat můžete samoplátecké léčebně rehabilitační pobyty v minimální

délce 6 a více nocí. Poslední novinkou je pobyt po covidu, který pro vás sestavili primáři obou lázeňských domů společně s odborným personálem lázní. Cílem tohoto pobytu je nastartovat regenerativní procesy v těle a podpořit reknavescenci jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Kompletní nabídku pobytů najdete na našich webových stránkách www.laznetrebon.cz. <

Bertiny lázně

✉ rezervace@berta.cz

☎ 384 754 555

Lázně Aurora

✉ rezervace@aurora.cz

☎ 384 750 555



BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Jak do lázní a co vás v lázních od 3. května čeká



MARTINA HERCHOVÁ
PR MANAGER

Od loňského roku pravidelně informujeme o všech opatřeních a pravidlech v třeboňských lázních ve spojitosti s koronavirovou pandemií. Naší prioritou vždy bylo a je bezpečí všech klientů i zaměstnanců. Abychom vám pomohli ve stále se měnící situaci zorientovat, připravili jsme přehled, kdo a za jakých podmínek může pobyt absolvovat a jaká opatření vás během pobytu čekají.

1. KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE – jak do lázní a co vás čeká

POSTUP, JAK SE DOSTAT DO LÁZNÍ (VÍCE NA STR. 8–9)

- Navštívíte lékaře specialistu a získáte jeho doporučení.
- Pošlete doporučení a výsledky vyšetření praktickému lékaři.
- Praktický lékař může přichystat lázeňský návrh i online, bez přímého kontaktu s pacientem.
- Lékař pošle návrh na pojišťovnu
- Pojišťovna schválí léčbu dle indikačního seznamu.
- Jedete do lázní.

Co vás čeká při nástupu a během pobytu

S platností od ledna do třeboňských lázní přijímáme pouze klienty s negativním testem na covid-19, případně klienty s potvrzením o prodělání infekčního onemocnění covid-19 nebo ty, kterým již byla podána očkovací látka.

- Potvrzení o negativním výsledku testu, ne starším než 5 dní, předáte při vstupu do budovy pracovníkovi recepcce.
- Potvrzení od lékaře nebo hygienické stanice o prodělání infekčního onemocnění covid-19 během předchozích tří měsíců před nástupem do lázní rovněž předáte při vstupu do budovy pracovníkovi recepcce.
- Potvrzení o komplexním očkování (2 dávky) nebo certifikát předložíte při vstupu do budovy pracovníkovi recepcce.
- V případě, že nepředložíte žádné z výše uvedených potvrzení, můžete se ihned po příjezdu nechat otestovat přímo v lázních. Antigenní testy jsou v obou lázeňských domech bezplatně prováděny každý den od 10.00 do 15.30 hodin (platí do odvolání). Výsledek testu je znám do 20 mi-

nut. V případě negativního výsledku antigenního testu se můžete ubytovat, v opačném případě vás, bohužel, nebudeme moci k pobytu přijmout.

2. SAMOPLÁTECKÉ POBYTY

POSTUP, JAK SE DOSTAT DO LÁZNÍ

- Vyberte si svůj pobyt na našich webových stránkách www.laznetrebon.cz.
- Vybírat můžete z nabídky léčebně rehabilitačních pobytů v délce trvání 6 a více nocí.
- Rezervaci pobytu můžete realizovat online na našich webových stránkách nebo prostřednictvím našich rezervačních kanceláří (rezervace@aurora.cz, 384 750 555 nebo rezervace@berta.cz, 384 754 555).
- Jedete do lázní.

Kdo může absolvovat samoplátecký pobyt

OD 3. KVĚTNA

- V rámci platných vládních opatření můžete samoplátecký pobyt absolvovat v případě, že jste prodělali onemocnění covid-19 (laboratorně potvrzené) a od prvního pozitivního testu neuplynulo více než 90 dnů.
- Za podmínky, že vám uplynula doba izolace dle platného mimořádného opatření MZČR.
- Zároveň musíte být občanem ČR, občanem Evropské unie nebo držitelem platného dlouhodobého víza nebo průkazu o povolení k dlouhodobému, přechodnému nebo trvalému pobytu na území České republiky vydaných Českou republikou.

OD 10. KVĚTNA

- V rámci platných vládních opatření můžete samoplátecký pobyt absolvovat v případě, že jste onemocnění covid-19 prodělali (pravidla popsány výše).
- Dále v případě, že jste plně očkovaní (2 dávky) a zároveň od aplikace druhé dávky uplynulo nejméně 14 dní.

Co vás čeká při nástupu a během samopláteckého pobytu

- Předložení potvrzení od lékaře nebo hygienické stanice o prodělání infekčního onemocnění covid-19 během předchozích tří



měsíců před nástupem do lázní předáte při vstupu do budovy pracovníkovi recepcce.

- Předložení certifikátu Ministerstva zdravotnictví ČR o provedeném očkování proti onemocnění covid-19 (pobyty od 10. května).

3. CO DĚLÁME PRO VAŠE A NAŠE BEZPEČÍ

ANTIGENNÍ TESTOVÁNÍ

- V průběhu pobytu (KLP, PLP) v lázních budete k antigennímu testu indikováni (objednáni) lázeňským lékařem v intervalu 3-7 dní od posledního testu. Toto pravidlo se nevztahuje na klienty, kteří onemocněli covid-19 prodělali během předchozích 3 měsíců.

LÉKAŘSKÁ VYŠETŘENÍ

- Při vstupním lékařském vyšetření i následných kontrolách naši lékaři věnují zvýše-

nou pozornost aktuálnímu zdravotnímu stavu klienta a po celou dobu pobytu je zdravotní stav klientů průběžně monitorován.

OČKOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ

- Naši zaměstnanci postupně absolvují očkování na onemocnění covid-19, více na straně 2.

VYLOUČENÍ VEŘEJNOSTI

- Zákaz návštěv, vstup pouze pro klienty čerpající naše léčebné služby; vstup je možný výhradně hlavním vchodem nebo na čip, který mají všichni naši ubytovaní hosté.

DEZINFEKCE OZONEM

- Každodenní dezinfekce lázeňských jídelen a balneoprovozů ozonem.
- Všechny pokoje jsou po odjezdu klienta/ů, kterému/kterým byl pobyt



ukončen ze zdravotních důvodů, dezinfikovány ozonem, větrány a 24 hodin po jeho/jejich odjezdu zde není nikdo ubytován.

STRAVOVÁNÍ

- Textilní ubrusy v jídelnách jsou měněny po každé směně nebo nejsou používány vůbec a po každé směně se provádí dezinfekce povrchu jídelního stolu.

DEZINFEKCE

- Stojany s dezinfekčními gely na ruce ve všech veřejných prostorech.
- Pravidelná dezinfekce všech prostor a kontaktních ploch.
- Během úklidu pokojů dbáme na zvýšená hygienická opatření a dezinfekci kontaktních ploch.

4. PLATNÁ VLÁDNÍ OPATŘENÍ

OCHRANA DÝCHACÍCH CEST

- Ve všech vnitřních prostorech lázeňských areálů platí pro veškerý personál i naše hosty povinnost nošení respirátoru třídy FFP2 a vyšší (nebo obdobný prostředek naplňující minimálně všechny technické podmínky a požadavky pro výrobek, dle aktuálního platného mimořádného opatření).
- Ve všech venkovních prostorech lázeňských areálů platí povinnost nošení ochrany dýchacích cest v souladu s aktuálním platným vládním opatřením.

TESTOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ

- Všichni zaměstnanci jsou pravidelně testováni na onemocnění covid-19 v intervalu 3-5 dnů.

VYLOUČENÍ VEŘEJNOSTI

- Bazénové komplexy jsou pro veřejnost zcela uzavřeny.
- Restaurační provozy a bary jsou pro veřejnost zcela uzavřeny.

STRAVOVÁNÍ

- Stravování probíhá v maximálním obsazení dvou klientů u jednoho stolu.
- Stravování zaměstnanců v zaměstnaneckých jídelnách probíhá ve směnách a v počtu jedné osoby u jednoho stolu.

KULTURA

- Veškeré kulturní a společenské akce jsou zrušeny (promítání kina, koncerty, přednášky, taneční večery). ◀



PROCEDURA V LÉČEBNĚ REHABILITAČNÍM POBYTU PO COVIDU

Nordic walking

Nordic walking, neboli severská chůze, je kondiční chůze s využitím speciálních sportovních holí. Na první pohled triviální pohybová aktivita může zlepšit naši tělesnou kondici. Zároveň si uijeme dynamický pohyb v přírodě s aktivním zapojením horní poloviny těla.

KAREL BUCHTA, FYZIOTERAPEUT

Historie

Tato metoda vznikla ve Finsku už v roce 1930 jako letní příprava sportovců na olympijské hry. Sportovci, zejména běžkaři, ji využívali nejen na dynamickou chůzi, ale také na běh s holemi Nordic Running, skvěle imitující odraz při běhu na lyžích. Ve Finsku byla v roce 1988 severská chůze využita pořadatelem jako náhrada za původně plánovaný běžkařský závod, který se pro nepříznivé sněhové podmínky nekonal. Technika tak byla prezentována širší veřejnosti, prošla svým vývojem a byla zkoumána pro terapeutické využití. V roce 2000 vznikla ve Finsku INWA (International Nordic Walking Association) a technika severské chůze se rozšířila do světa. V České republice je severská chůze profesionálně vedena od roku 2003.

Jaké vybavení je třeba?

Aktivita není na vybavení nikterak náročná. Boty by měly umožnit volný pohyb v kotníku. Volíme je dle terénu. Pro pohyb po asfaltu využijeme silniční běžecké boty či obdobnou obuv s dobrým tlumením došlapu. Při pohybu v lese a ve volné přírodě je vhodné využít lehkou trekingovou obuv s wibram podešví. Samotné hole by měly být určeny speciálně pro nordic walking. Hole by měly být lehké (kompozit ze sklolaminátu či karbonu). Jejich kuželová konstrukce má být pevná tak, aby tělo holí tlumilo nárazy a nechvělo se při odrazu. Hrot holí by měl být opatřen snímatelnou gumovou botičkou pro lepší přenos síly při odrazu. Zásadní je rukavičkové poutko umožňující vypouštět hůl z dlaně a lehce ji chytat, což je nezbytné pro správnou techniku. Dál stačí jen lehké sportovní oblečení, popřípadě běžecká ledvinka s držákem na pití. Pozor na záměnu holí určených pro nordic walking za ho-

le trekingové. Rozdíl mezi nimi je asi jako mezi sjezdařskou a běžkařskou holí. Trekingové hole jsou teleskopické, umožňují snadné složení do batohu, jsou výrazně těžší a odolnější pro své použití v horském terénu. Jejich hlavní nevýhodou je robustní rukojeť s poutkem neumožňujícím vypouštění hole. Trekingové hole jsou primárně určeny pro odlehčení a oporu v terénu, zatímco hole nordic walking zvyšují dynamiku a rychlost chůze.

Výška holí a správná technika

Ideální je absolvovat úvodní lekci s instruktorem, popřípadě se poradit ve specializovaném obchodě. Pro samouky jen pár základů, jak nastavit výšku holí. Ruku nechám volně podél těla, ohnu ji v lokti do pravého úhlu a mírně sklopím dolů, jako na podání ruky. V té výšce by měla být rukojeť hole. Při samotné chůzi se snažím lehce prodloužit krok, soustředím se na došlap přes patu, na lehce

Ukázky
správného
stylu chůze





Špatné styly chůze

podsaženou pánev a vzpřímené držení těla. Pozor na předsunutou hlavu a prohnutou bederní páteř. Nezapomínáme na správnou práci rukou. Ruce jdou oproti nohám přirozeně do kříže. Před tělem je ruka sevřená v pěst, tlakem do poutka se odrážíme. Ke konci odrazu by měla být ruka v zapažení za tělem, kdy následně vypouštíme hůl otevřením dlaně a při pohybu paže vpřed podél těla ji znovu uchopíme a zapíchneme před tělem. Zápích hole do terénu provádíme mezi patou přední nohy a špičkou zadní nohy. S ohledem na sklon terénu a rychlost provádíme náklon trupu. Zadní noha, trup a zapíchnutá hůl před tělem by měly vždy tvořit rovnoběžky.

Co nám přináší nordic walking?

Positivně ovlivňuje pohybový aparát. Při chůzi nordic walking zapojíme až 90 % všech svalů v těle. Správnou technikou přeneseme váhu na horní končetiny a jsme schopni odlehčit až 10 % hmotnosti těla. Ulevíme kloubům



dolních končetin často postižených artrózou. Při správné technice prodloužíme krok, tím efektivně zapojíme zadní skupinu svalů dolních končetin, zejména lýtkové a hýžďové svaly. Na horních končetinách nám pracují mezilopatkové svaly a svaly zadní strany paže a ramenních kloubů. Správnou technikou podporujeme antigravitační práci svalů a vzpřímené držení těla. Dále dojde ke správnému pohybovému zapojení těla mezi pánví a pletenci ramenními, což se pozitivně projeví i na rotačním pohybu naší páteře.

Nemalý vliv má chůze nordic walking na kardiovaskulární aparát. Skrze zvýšení svalové práce zvyšujeme i tepovou frekvenci o 5 až 17 tepů za minutu v porovnání s klasickou chůzí. Navýšíme spotřebu energie až o 13 % v porovnání s klasickou chůzí. Tím můžeme dosáhnout efektivního zlepšení naší kondice a úbytku tělesné hmotnosti, a to vše bez přetěžování kloubů dolních končetin, ke kterému mnohem více dochází například při běhu. Dynamickou chůzí a pohybem na čerstvém

vzduchu pozitivně ovlivňujeme dýchací soustavu. Vhodné je nordic walking doplnit aktivním cvičením s prvky jógy a dechové gymnastiky. Cvičení je příhodné zařadit v průběhu chůze po zahřátí svalů. Po řádném protažení lépe zapojíme mezižeberní svaly, zlepšíme nasycení krve kyslíkem a bude se nám lépe dýchat. Pravidelným cvičením a pohybem v rámci nordic walking zvýšíme kapacitu plic. Podpoříme také produkci slizničního hleny, který představuje přirozenou bariéru proti vnějším patogenům.

V neposlední řadě je nordic walking skvělým způsobem relaxace. Při chůzi se soustředíme na rytmus chůze, zápích holí, a to vše venku na čerstvém vzduchu. Po aktivní fyzické zátěži se nám v těle vyplaví endorfiny a my se budeme cítit lépe. Budeme protažení, okysličené a s čistou myslí. <



Zásadní je rukavičkové poutko umožňující vypouštět hůl z dlaně a lehce ji chytat, což je nezbytné pro správnou techniku



Hrot holí by měl být opatřen snímatelnou gumovou botičkou pro lepší přenos síly při odrazu

Ceník nordic walking:

Procedura s instruktorem:	45 minut/160 Kč
Zapůjčení holí:	1 den/60 Kč
Vratná kauce za půjčení holí:	1000 Kč

LÁZNĚ AURORA:

V případě, že máte zakoupenou proceduru nordic walking s instruktorem, je zapůjčení holí zahrnuto v ceně procedury. Vycházíme od okénka Časování procedur, kde také dostanete hole. Pokud se chcete projít s holemi sami, třeba lázeňským parkem, rádi vám je za poplatek zapůjčíme na hlavní recepci, která má nepřetržitou službu.

BERTINY LÁZNĚ:

V případě, že máte zakoupenou proceduru nordic walking s instruktorem, je zapůjčení holí zahrnuto v ceně procedury. Vycházíme od tělocvičny v budově B, kde také dostanete hole. Pokud se chcete projít s holemi sami, rádi vám je za poplatek zapůjčíme v tělocvičně v budově B každý všední den od 14.15 do 14.45 hodin.



JAK DO LÁZNÍ

Potřebujete lázně?

Zažádejte svého lékaře o Třeboň!

DANIEL HAMR, MARKETING MANAGER

Zeptejte se svého odborného či praktického lékaře, zda máte nárok na vystavení návrhu na komplexní lázeňskou péči. U nás, v třeboňských lázních, jsme specialisté na léčbu poruch pohybového aparátu. Náš tým odborníků a naše černé zlato – slatina – jsou tu pro řešení vašich problémů.

A jak si vlastně návrh na lázeňskou péči zařídit? Co pro to máte udělat? Zde naleznete malý návod, jak postupovat a úspěšně zažádat vaši zdravotní pojišťovnu o pobyt v třeboňských lázních.

Kdo může komplexní lázeňskou léčbu (KLP) absolvovat

Tzv. komplexní lázeňská péče je určena všem občanům ČR, pojištěným u některé ze zdravotních pojišťoven v ČR.

Vystavení a schválení návrhu na KLP

Návrh na lázeňskou péči vystavuje ošetřující lékař (praktický či odborný) a po dohodě s vámi na něj uvede diagnózy i požadované lázeňské zařízení. Po správném vyplnění je návrh lékařem zaslán ke schválení a potvrzení reviznímu lékaři vaší zdravotní pojišťovny. Pokud je návrh revizním lékařem schválen, budete o tomto rozhodnutí vyzváni, případně je návrh přímo odeslán pojišťovnou do lázeňského zařízení uvedeného na návrhu na prvním místě (pro volbu třeboňských lázní doporučujeme uvést „Lázně Třeboň“, v tu chvíli je totiž možné vybírat z obou lázeňských domů – tedy Bertiných lázní či Lázní Aurora).

Rezervace termínu pobytu a délka platnosti poukazu

Lázeňské zařízení po doručení návrhu a jeho kontrole předá návrh k posouzení primáři lázní, v případě potřeby doložení dalších lékařských zpráv apod. budete k tomuto vyzvá-

ni rezervační kanceláří. Následně vás rezervační kancelář vyzve o nabízené variantě ubytování. Po odsouhlasení všech podmínek vašeho pobytu v třeboňských lázních vás pak písemně vyzve tzv. zvacím dopisem. Může se stát, že lázně budou mít plně obsazenou svou ubytovací kapacitu. V tom případě váš návrh na lázeňskou péči rezervační kancelář zašle do lázeňského zařízení, které je na návrhu zapsáno na druhém místě, a celá „procedura“ akceptace a následné rezervace pobytu se opakuje.

Termín vašeho pobytu je dán platností návrhu. Standardně jsou to tři měsíce ode dne vystavení návrhu, případně tři měsíce od data konání operačního zákroku. Z důvodu současné epidemiologické situace některé zdravotní pojišťovny také umožňují svým klientům návrh na lázeňskou péči prodloužit. O tomto se vždy informujte u své pobočky zdravotní pojišťovny. Termín je pro vás závazný, lze jej měnit pouze z vážných důvodů.

Na jaké indikace můžete jet do třeboňských lázní

Pro úplnost doplníme souhrn indikací, o které je možné v třeboňských lázních žádat. O určení a specifikaci vašich zdravotních problémů se, prosím, poraďte se svým lékařem.

- > **Degenerativní onemocnění kloubů (osteoartróza, zejména koxartróza a gonartróza)**
- > **Revmatická onemocnění**
- > **Bechtěrevova nemoc**
- > **Dna a hyperurikemický syndrom**
- > **Osteoporóza**
- > **Artritidy**
- > **Vertebrogenní algický syndrom**
- > **Funkční poruchy kloubů, svalů apod.**
- > **Bolestivé stavy páteře a kloubů**
- > **Bolestivé stavy měkkých tkání**
- > **Stavy po úrazech a operacích pohybového aparátu (včetně operací s náhradou kloubní)**

Doplatky za ubytování a jiné poplatky

A jak je to s úhradou doplatků za ubytování a kolik budete doplácet na váš pobyt nad rámec úhrady vaší zdravotní pojišťovny?

To závisí na vybraném typu ubytování. Naším klientům poskytujeme ubytování v akreditovaných pokojích buď v hlavních budovách obou lázeňských domů, nebo v tzv. depandancích - penzionech, které se nacházejí vždy v docházkové vzdálenosti lázeňských areálů. Všechny varianty vám budou nabídnuty v závislosti na volných kapacitách rezervačních kanceláří. Povinnou úhradou pak byla v minulých letech tzv. lázeňská taxa, dnes nazvaná místní poplatek z pobytu. Komplexní lázeňská péče je ale od tohoto poplatku v letošním roce 2021 osvobozena, takže jej nebudete hradit.

Spousta z vás má jistě kamaráda nebo známého, který o lázních mluví, zajímá ho způsob možného zajištění lázeňského pobytu. V tom případě mu půjčte Lázeňskou pohodu a dejte mu návod **Jak do třeboňských lázní?** ☺

V příštím čísle vás seznámíme s průběhem a realizací druhé varianty zdravotní pojišťovnou hrazené lázeňské léčebné rehabilitační péče, a to s příspěvkovou lázeňskou péčí.

Těšíme se na vás v Třeboni. Všechny vaše dotazy rády zodpoví kolegyně z rezervačních kanceláří. <

Lázně Aurora

REZERVAČNÍ KANCELÁŘ

pondělí–pátek 8.00–18.00 hodin
sobota–neděle 8.00–16.00 hodin

☎ 800 611 009, 384 750 555
✉ rezervace@aurora.cz

Bertiny lázně

REZERVAČNÍ KANCELÁŘ

pondělí–pátek 8.00–18.00 hodin
sobota 8.00–16.00 hodin

☎ tel.: 384 754 555
✉ rezervace@berta.cz



HOST LÁZNÍ AURORA ZDENĚK GRABMÜLLER

Dopřát si lázně minimálně jednou ročně

Třeboňské lázně přišly začátkem února s léčebně rehabilitačním pobytem, primárně určeným pro samopláteckou klientelu, která již prodělala covid-19. Pobyt v délce sedmi dnů byl sestaven lázeňskými odborníky ze speciálních procedur. Lázeňští lékaři věří, že tento či podobné pobyty budou časem zařazeny do indikačního seznamu a hrazeny pojišťovny jako léčebný pobyt.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Mezi prvními, kteří absolvovali v Lázních Aurora zmiňovaný léčebně rehabilitační pobyt, byli manželé Lucie a Zdeněk Grabmüllerovi z Plzně. Následný rozhovor se Zdeňkem Grabmüllerem se konal tři týdny po jejich návratu domů do Plzně, aby měli dostatek času na vyhodnocení pobytu.

Kdy a jak jste se dozvěděli o novém pocovidovém pobytu třeboňských lázní?

S manželkou jsme po Novém roce začali mít potíže se zády, a potřebovali jsme se dostat na nějakou rehabilitaci nebo si alespoň zaplavat, a zjistili jsme, že jedinou možností jsou lázně. Lázeňské pobyty jsme vzdáleně sledovali někdy od podzimu, ale žili jsme v domnění, že lázně jsou spíš pro starší, pro naše rodiče. Když se u nás objevily problémy se zády, začali jsme se o lázně více zajímat a nakonec jsme si řekli, že vyrazíme, abychom si odpočinuli od fyzické i psychické bolesti. Zároveň jsme chtěli využít lázeňský čtyřtisícový covidový voucher, a tak jsme hledali možnost, kde je možné tento voucher uplatnit, protože ne každé lázně jej akceptovaly. Nejvíce nás zaujala nabídka třeboňských lázní, které měly pobyt postavený jako léčebný po prodělaném covidu, a tak jsme usoudili, že bude fajn spojit příjemné s už-

tečným a objednali jsme si tento pobyt.

Znamená to, že jste již prodělali covid-19?

Ano, oba dva.

Do lázní jste tedy jeli na léčení pro prodělaném covidu-19, nebo kvůli bolestem zad?

Hlavním důvodem byly potíže se zády, ale rádi jsme využili právě tento léčebně rehabilitační pobyt. Myslím si, že naše problémy se zády souvisí s prodělaným covidem. Sice jsme se z onemocnění vyhrabali, ale následky cítíme pořád.

Kdy jste se definitivně rozhodli, že pojedete do lázní, a proč do Třeboň?

Zvažovali jsme, do jakých lázní pojedeme. Manželce se líbí Františkovy Lázně, protože tam to trochu známe i z předešlých wellnessových pobytů, navíc jsou u nás v Západočeském kraji, jenomže zrovna v té době v chebském a sokolovském okrese propukla velká vlna nákazy. Druhá volba padla na Třeboň, kterou pro změnu známe coby cykloturisté, kde jsme byli několikrát na kolech. A v rámci těchto cykloturistických výletů jsme párkrát navštívili i wellnesscentrum Lázní Aurora, tak jsme si vybrali Třeboň. Že pojedeme do třeboňských lázní jsme se rozhodli týden před vlastním nástupem.

V třeboňských lázních jako takových jste byli poprvé?

Ano. Většinou jsme s manželkou jezdili pouze na prodloužený víkend do nějakého hotelu s wellness programem, ale nikdy na klasický lázeňský pobyt. Toto bylo úplně poprvé.

Jak jste byli spokojeni?

Byl to super relax, pohlazení po těle i po duši, jak mají lázně ve sloganu. Opravdu. Navíc nám vyšlo perfektní počasí. Než jsme odjeli, měli jsme částečné obavy z možné nákazy covidem, ale ty se rozplynuly již při nástupu. Příjemně nás překvapil přístup lázní, veškerá hygienická opatření, vstupní testování, i testování v průběhu pobytu, to vše nás přesvědčilo, že jsme vlastně přijeli do bezpečné zóny.

Nechávali jste se testovat v lázních, nebo jste přijeli s vlastním testem či potvrzením o již prodělaném covidu-19?

Antigenní testování jsme raději absolvovali předem. Obávali jsme se bezpříznakové covidové nákazy, tak abychom nepřijeli natěšení do lázní a na recepci nám neskončil pobyt dříve, než by začal. Proto jsme si udělali test před odjezdem. V Plzni bylo na týden dopředu plno, proto jsme museli jet do stodské nemocnice, což je asi 30 kilometrů od Plzně, a když test vyšel pro nás pozitivně, čili byl negativní, bylo to fajn. V té chvíli začalo svítit sluníčko a duchem jsme už byli v lázních. Na pobyt jsme se velmi těšili, ale po nástupu do lázní





bylo naše očekávání maximálně překonáno. Perfektní přístup personálu, nic nebyl problém, ubytování na velmi vysokém standardu, pokoj s balkónem, kde jsme se mohli právě díky počasí i slunit, relaxovat mezi procedurami, fakt fantazie. Wellnesscentrum s bazénem jsme si užívali jako nikdy, protože kvůli covidu nemůže do lázní veřejnost, takže wellness byl téměř privátní.

Pocovidový pobyt byl sestaven odborníky lázní, kteří vybrali ze svých procedur ty, které by po prodělaném covidu měly pomáhat. Jak na vás procedury působily?

Kvůli problémům se zády jsme si navíc připlatili hodinovou masáž. Co se týká procedur, tak byly velmi příjemné. Byly z poloviny zaměřeny především na zlepšení dýchání, což jsme ocenili a určité zlepšení na sobě skutečně pocítujeme. Myslím, že vybrané procedury představují jakousi průřezovou ochutnávku možností lázní. Nejzajímavější asi byly slatinné koupele, které pro nás s manželkou představovaly neskutečný zážitek a opravdu jsme si je užívali. Procedury na dýchání jako inhalace Vincentky či oxygenoterapie byly bezvadné, hodně zajímavá

byla suchá koupel v oxidu uhličitým, a pak tam byla procedura nordic walking, chození s hůlkami, u které bych se chtěl zastavit. My jsme ji zpočátku brali jako – nechci, aby to vyznělo špatně – ale jako takovou okrajovou proceduru, které jsme nepřikládali žádný velký význam. Pak jsme však byli velmi překvapeni. Pan fyzioterapeut nám v úvodu vysvětlil správné používání nordic walkingových holí, jaké jsou rozdíly mezi trekningovými holemi a holemi pro nordic walking. Už dříve jsme s manželkou, jako laici, pokukovali pro trekových holích, které jsou i dostupnější, a vůbec jsme nevnímali rozdíly. Zpočátku jsme si mysleli, že chození s hůlkami je přeci absolutně přirozené a automatické a není třeba žádného fyzioterapeuta. Ale právě vstupní instruktaž v rámci procedury nás z tohoto omylu vyvedla a ubezpečila nás, že jsme udělali dobře, když jsme si trekningové hůlky nepořídili. Teprve zrovna včera jsem objednal nordic walkingové hole a vím, že je na základě získaných zkušeností z lázní budeme používat tak, jak se má. Na vlastní kůži jsme poznali, že správná chůze s holemi zlepšuje dýchání a zároveň zpevňuje záda, což jsme potřebovali. Takže je každému vřele doporučuji.

Stále si myslíte, po nabytých zkušenostech, že lázně jsou jen pro starší klientelu?

Tento názor jsme absolutně přehodnotili. Po absolvování lázeňského pobytu v Třeboni jsme si s manželkou říkali, že člověk jezdí na různé dovolené, hledá různé, někdy exotické destinace, a přitom pobyt v lázních mu dá daleko víc než kdejaká dovolená. Člověk by si lázně měl dopřát minimálně jednou ročně. Alespoň na týden. Úplně se oddat fyzickému i psychickému relaxu. V lázních se nemusíte o nic starat, pouze hlídat hodiny, abyste byl včas na proceduře či v jídelně. Navíc v Lázních Aurora je všechno pod jednou střechou, což je luxus. Chodit na procedury, do bazénu v županu, na stravu v košili, kalhotách a pantoflích, bez jakéhokoli převlékání a přemístování se z budovy do budovy, třeba za špatného počasí. Jinde se člověk musí oblékat, svlékat, po masáži jít rozpařený na studený vzduch či do deště. To zde neexistuje.

Uvažujete o tom, že se do treboňských lázní vrátíte?

Určitě rádi. Jak jsme si zamilovali samotnou Třeboň, tak nyní i treboňské lázně. Až nám to situace dovolí a bude ta možnost, určitě

se do treboňských lázní rádi vrátíme. Zatím ještě máme načerpanou energii a sílu, ale doba je taková, že především psychická síla mizí velmi rychle. Koronavirová epidemie silně poznamenala ekonomiku, podnikání, vzdělávání, ale také lidskou psychiku. Člověk se cítí jako vězeň a nikdo neví, jak dlouho to bude trvat. S napětím vyhlížíme světlo na konci tunelu. Osobně jsem si naivně myslel, že světlo uvidím na přelomu roku, že covid byl záležitostí roku 2020. Najednou dvacítkový rok pomínil a nastoupila druhá, třetí vlna. Přišlo mi, jako by se tunel zatočil a světlo se trochu ztratilo, což má velký dopad na psychiku. Snad se podaří rozjet očkování, snad vědci přijdou s léky proti těžkému průběhu. Člověk se nyní setkává s velmi těžkými průběhy covidu, i s případy, které neskončily dobře. Takže i z psychického hlediska určitě chceme lázeňský pobyt zopakovat a věříme, že se stejným pozitivním výsledkem, jako byl ten současný. Když jsme si s manželkou užívali vířivku, vzpomněli jsme si na plno našich příbuzných a známých, kteří by si lázně také zasloužili, ale z nějakých důvodů nejeli. My jsme z treboňských lázní byli opravdu nadšeni. ◀

HOST LÁZNÍ AURORA – PETR NÁROŽNÝ

Na jevišti musíte mít velkou dávku energie

Velmi oblíbeného herce Petra Nárožného můžete vidět na televizních obrazovkách, na divadelních prknech, na plátnech kin, slyšet z rádia nebo se s ním potkat v Třeboni, třeba na kole. Během letošních březnových dnů jste jej mohli vídat i v Lázních Aurora, kde byl na komplexní lázeňské péči po totální endoprotéze kyčle. V lázních jako takových byl podruhé. Před mnoha lety se léčil v Bertiných lázních se zhmožděnou patellou.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Nyní jste v lázních, ale jinak je Třeboň vaše srdeční záležitost. Co vás sem přivedlo?

Jestli to říkám správně, tak před 49 lety, když jsem se ženil, kamarád Karel Hovorka mi říkal: *Kam pojedíš na svatební cestu? Já povídám: Nikam. A on: Byl jsi v Třeboni? Povídám: Byl, krásné městečko, vždycky jsme tam hráli s Rengers a druhý den v Jindřichově Hradci. On na to: Já chodím do loděnice, mám tam spoustu kamarádů a v loděnicích jsou pivovarský sudy. Já to zařídím a oni ti ho pronajmou. Je to levný, budete tam mít kola, můžete jezdit... No a takhle já jsem objevil Třeboň, s manželkou, a od té doby, kromě jednoho nebo dvou let, pravidelně každé léto trávíme s rodinou v Třeboni. Děti tady vlastně vyrostly, my tu měli spoustu známých. Bohužel, většina z nich, jak z loděnice, tak Třeboňských, už není mezi námi.*

Koupili jste si v Třeboni domeček?

Ne, ne, byt. Já nejsem typ, který by byl nadšený, že jeden rok dělám komín, příští rok plot, pak okapy, že bych sem jezdil dělat. Já chci v Třeboni tři věci – číst, jezdit na kole a koupat se.

Chodíte plavat do bazénu ve wellnesscentru Lázní Aurora?

Teď to mám zakázané, ale jinak ano. Jsem rád, že se Třeboňští rozhoupali k výstavbě venkovních bazénů. Když sem přijede normální smrtelník, který je trochu háklivý na přírodní vodu a bojí se vlézt do Světa, tak se nemá kde vykoupat. Proč tu není nějaká „vodní země“, místo zimního stadionu? V Třeboni se vždycky hrála hlavně házená, kvalitní veslování a dokonce se zde v dobách mého mládí provozoval jachting. To všechno je nějak na druhé koleji. Postavil se tu obrovský krásný fotbalový areál, jaký nemá lekc- které ligové mužstvo, a batolí se na něm dvacet dětí. Nevím, co by tady pak ještě chybělo, možná odpalovací rampa pro lety na Měsíc. Takže zaplať bůh, když jsem viděl výkopy a chystá se stavba bazénů pro letní provoz. I připravovaný saunový svět. Lidé si to zaslouží, vždyť spousta jich od- tud, když je špatné počasí, jezdí do Gmündu a jsou nadšení, že jsou v areálu, kde se nechá strávit celý den.

Jinak jsem velký fanda cyklistiky a v mém věku je příjemné mít takovýto terén, který je zde kolem, a kde se dá všude dojet. Navíc s manželkou máme také elektrokola, takže se můžeme vydat i relativně daleko, což je nesmírně příjemné. Máme zdejší cyklostezky poměrně hodně projeté, a kdyby se jednou provždy zrušila ta příšerná panelka, tak by to bylo úplně bezvadné.

Kterému kolu dáváte přednost?

Klasické kolo mám velmi rád, i manželka, ale když se chceme vydat trošičku dál nebo kde je nějaké stoupání, bereme si elektrokola. Ale jinak do 30 kilometrů jezdíme na klasickém lehkém kole.

Jak často jezdíte na kole, když jste v Třeboni?

V Třeboni se nechodí, to bych rád zdůraznil, v Třeboni se jezdí na kole. V létě, v zimě. Třeboňáčku rodem poznáte, že nikdy nemá čepici nebo kulicha. Má vždycky udělanou hlavinku a nikdy na ní nemá čepici, může být deset pod nulou a jede na kole. Jinde jsou oblečené, mají kulichy, ale třeboňské dámy tohle nepěstují. Ty mají hlavičku jako do kočáru.

Máte své oblíbené trasy?

Mám. Rád jezdím zadní cestou na Chlum, na Hejtman, mám rád cestu kolem Majdaleny, ale i na druhé straně. Jezdíme celá rodina, včetně vnoučat.

Je jízda na kole součástí péče o vaše tělo?

Když je vám 83 let a hrajete divadlo, máte dvě možnosti. Buďto chcete ještě divadlo hrát, tak potřebujete energii, určitou páru, určitou jistotu. Nemůžete si dovolit, což diváci rychle poznají, aby z vás nešla energie ven. Musíte být před představením energií doslova nabitý, abyste ji předal lidem, abyste je strhl. Nikdy se nesmíte dostat

do situace, že by divák trnul, jestli představení dohrajete. Měl by o vás strach, že špatně chodíte, že jste se zranil, že kulháte. Jak se říká mezi zkušenými herci, když hrajete sebevětší komedii a někdo se třeba škrábně na ruce a začne mu téct trošičku krev, tak je po komedii. Všichni v hledišti se budou dívat na ten prst a nikdo se už nebude smát. Takže nemít pupek, alespoň ne obrovský, a být trochu pohyblivý – to prostě patří k profesi. Až přijde chvíle, kdy si herec na roli netroufne, nemá na jevišti co dělat.

Do lázní jste nastupoval v době, kdy se republikou šířila nákaza koronavirem. Neměl jste obavu, že se zde nakazíte?

Ne. Já jsem covid prodělal koncem října. Měl jsem lehký průběh, neztratil jsem ani čich ani chuť, ale provázelo mě těžké nechutenství. Nemohl jsem sníst žádná jídla. Po dvou soustech jsem měl pocit sytosti. Trvalo to asi deset dní. Měl jsem velice mírné horečky, nekašlal jsem, nedušil se, byl jsem jenom doma a nicméně jsem se z toho dostal. Každý se s covidem pere po svém. Nechci být černý havran špatných proroctví, ale bojím se, že ještě dlouho po, až odezní, až bude patřit do kategorií, a pevně tomu věřím, zvládnutých epidemií, se kterými umí lékařská věda zacházet, tak že dědictví koronaviru bude dlouhé. Spousta lidí je ve špatném psychickém stavu,

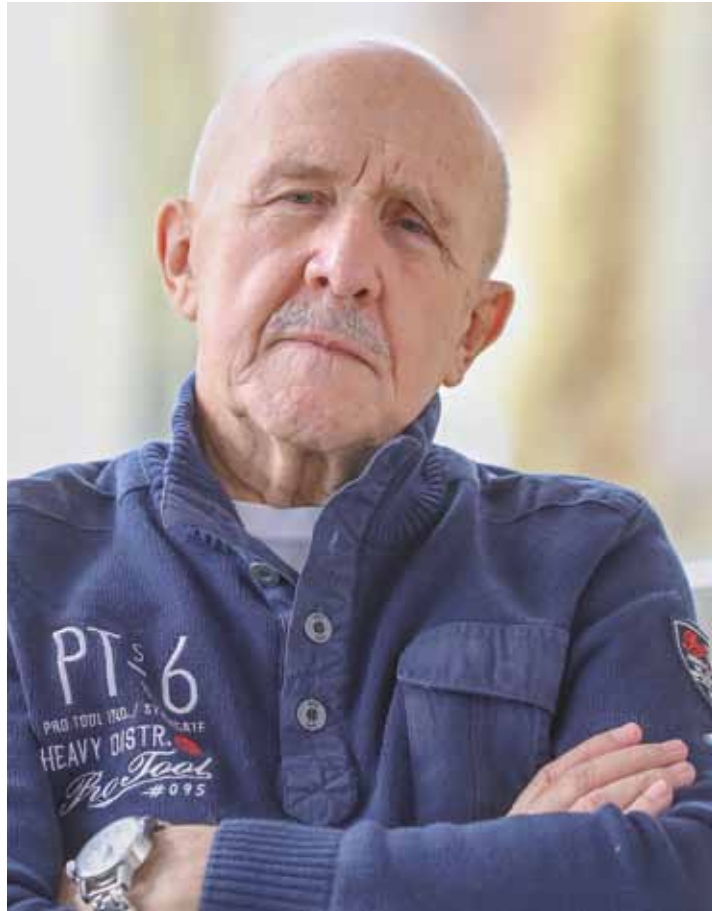
jsou zdeprimovaní, když jsou imrvéře zavřeni, bez kontaktu s ostatními lidmi, s příbuznými, s vnoučaty, s dětmi, a hlavně to nemá konce. Víme, že epidemie neskončí ani za týden, ani za měsíc, a já si přidám špatné proroctví na konec – nejvíce to odnesou divadla, protože divadlo bude poslední instituce, kterou otevřou, což má i svou logiku. Chceme-li zamezit kontaktu mezi lidmi, tak je nemůžeme od sebe v krámě držet dva metry, aby si pak večer sedli vedle sebe do hlediště, kde jsou hlavy od sebe tak 50 centimetrů. Kdo divadlo hrál, tak ví, že od října do dubna, jak se otevře opona, začnou lidi pokračovat. A to je za normálních okolností. Přes den stojíte venku před lékárnou, dva metry od sebe, čekáte, až se uvolní místo, a pak si koupíte lístek do divadla, kde je 300 lidí těsně vedle sebe?

Divadla přestala hrát loni v březnu.

Když pomíneme pár letních představení. Rok je dlouhá doba.

Nezapomenou herci naučené texty, nezapomenou hrát?

Problém je jinde. Já osobně, a mnoho mých kolegů herců, máme problém hrát po prázdninách. Text za dva měsíce nezapomenete, to ani nejde. Hlava je vycvičená si ho pamatovat, navíc se dělá tzv. oporašovací zkouška, kdy se celé představení projede, připomene, opraví se chyby. Když někomu vypadne text, nápověda mu ho řekne a dotyčný si ho podtrhne ve scénáři, doma si jej znovu projede a odehraje představení. Většina diváků a laiků na herectví obdivuje, jak si můžeme zapamatovat šest her. Povídám – to naučím každého, to není tak těžké. Když budete tři měsíce zkoušet čtyři hodiny denně a stále si text opakovat... Říkám – kolik jste se učili písniček Karla Gotta? Ani jednu. A skoro všechny, když je zpívá, můžete zpívat s ním. Máte je naposlouchané, a totéž herec. Ovšem jiná věc je, abyste divadlo mohl odehrát, potřebujete notnou dávku suverenity, musíte mít vnitřní energii, vědět, že to zvládnete, že to odehrajete, že to zabere, že přesvědčíte lidi, že nevyhodili peníze, že se je někdo poctivě snaží rozesmát ne-



bo rozplakat. Na jevišti nesmí přijít nikdo, na kom je vidět, že bojuje sám se sebou. Musíte mít velkou dávku energie, suverenity, a rok už je strašlivá pauza. Divadlo je jako formule jedna. Jak se odstartuje, už ho nezastavíte, představení už běží. Nemůžete říct – počkejte chvíli, mě je trochu blbě, já se vydejchám, dám si kafe a dohrajou to. To nejde. Musíte být suverén. Divák velmi rychle pozná, jestli z herce vyzáruje energie, nebo jestli pouze odříkává text.

Po Třeboni má okružní jízdu turisty oblíbený vláček Třeboňáček, do kterého jste před několika lety namluvil komentář. Už jste jel Třeboňáčkem a slyšel sám sebe? Představa, že jezdím vláčkem po Třeboni a poslouchám sám sebe, tak to po mně nemůžete chtít, to ne. Vnoučata to mají rády, ale já se bez svého hlasu opravdu obejdu.

Loni v červnu jste vydal audioknihu Škoda každého slova, které padne vedle. Jak si vede na trhu?

Ani nevím a možná to neví ani vydavatel. Přišla v nevhodnou dobu. Plánovali jsme krásný křest, který měl být v Činoherním klubu, ale nakonec se konal pouze ve velmi komorním duchu.

O čem audiokniha pojednává?

Dnes každý píše knihu o svém životě, protože mu připadá, že právě ten jeho život byl něčím výjimečným. Vláda Menšík, vyšlo o něm asi 11 knih, ale on o sobě žádnou knihu nikdy nenapsal. Některé jsou povedenější, jiné jsou vysloveně špatné. A Vláda Menšík říkal jednu věc, kterou já také rád říkám, kdykoli někdo přišel s nápadem, abych napsal knihu: *Já bych ji napsal, říkal Menšík, ale to bych nesměl číst, abych nevěděl, jak má vypadat literatura. Karel Čapek nebo Stefan Zweig, tak to jsou trochu jiní autoři, a proč já bych se někam cpal?* U toho Ládi to je možná škoda, protože kdyby někdo sestříhal jeho autentické vyprávění vtípů a historek, vznikla by velice tlustá kniha a byla by báječná.

Já jsem žádnou knihu nechtěl psát, ale měl jsem pár příhod, které jsem si pro sebe napsal v žertu,

například *Anatomie vernisáže*. Vernisáž je velice nudná záležitost, kterou musejí kolegové umělci absolvovat, a já jsem zahažoval možná sto výstav. Nebo lidé si často říkají – jak se pozná, že už je člověk starý? Podle čeho? Jsou nějaké markanty, symptomy stáří? Tak jsem si pro sebe napsal *Starý jste, když...* Snažil jsem se, aby to byla spíše sranda, protože lidský osud, jak říká Zdeněk Svěrák, je pouze špatně napsaný scénář. Hezky začíná, ale vždycky blbě končí.

Vydal jsem tuhle knihu, která je autentická. Jde o moje příhody, které jsem zažil, ne co jsem slyšel někde od někoho, je v ní i pár zamýšlení, právě třeba zrovna nad tím stářím. Už se mi ozvalo pár lidí, na kterých mi záleží, že se jim kniha líbí, že jsou rádi, že ji mají. Prý, když na ně přijde blbá nálada, pustí si třeba sprostou pohádku a je jim o něco líp. Kdyby nic víc, tak pánbůh zaplať.

Tento projekt jste od začátku připravoval jako audioknihu?

Ne. Já chtěl od začátku vydat CD, což je dneska téměř archivní záležitost, protože svět už je zase někde dál a samozřejmě klasická námitka je: *Pane Nárožný, ale CD už se neprodávají, nebo se prodávají špatně. Lidi si všechno stahují*. Já jsem argumentoval: *Ne, ne, moje publikum je 65+ a ty nic nestahují. Ty si stahují kalhoty doma večer, když si berou pyžamo, jinak nic nestahují. Ty musej mít něco v ruce, konkrétního, co se někam zašoupne, něco se zmáčkne a slyšej to, víte?* Tak jsme nakonec udělali kompromis. Kniha je ke stažení nebo jako dvojCD. Jirka Stivín udělal drobné hudební přechody a Tomáš Vondrovec, můj dobrý přítel a velice pečlivý režisér, to celé režíroval.

Na své vlastní texty a čtení jste měl k sobě režiséra?

I taková věc, kdy mluvíte sám za sebe, tak kupodivu chce dobrého režiséra, aby vás poslouchal. Řekne své připomínky kde zvolnit, kde se do textu položit nebo kterou větu vypustit. Je dobré své ucho svěřit někomu, komu důvěřujete a máte zkušenost, že je pečlivý a že má rozhlasové ouško. ➤

Nechybí v rozhlasových stanicích právě mluvené, respektive čtené slovo? Přitom rozhlasová četba je nejstarší dosud existující pořad. Osobně jsem měl velmi rád, ještě na „drátáku“, různé vyprávěny, například Dobře a ještě lepší jitro Františka Nepila, ale také čtení románů na pokračování. I když, Dvojka Českého rozhlasu má ve svém programu čteného slova dost.

Hodně se toho změnilo. Ubylo pořadů, přibylo rozhlasových stanic. Ale když mě občas veze v Praze taxikář, řekne, že mě poslouchá každou noc. Z rádia. V minulém režimu existovala redakce zábavy, kde byli autoři, kteří uměli napsat rozhlasovou scénku, což je dost velké umění, přitom jde o velmi malý žánr. Například: U holiče – holič a zákazník, Na fotbale – dva fandové, Manželská hádka – kvůli nějaké blbosti. Tohle uměli napsat a autorů bylo tenkrát hodně a dokonce psali rádi, protože to bylo mimo politický dosah. Každé pondělí v měsíci byli různí herci povoláni do rozhlasu, každý dostal tři scénky, které se na místě natočily. Z deseti jich bylo osm blbých, ale dvě byly dobré, a ty zůstaly. Dnes jde o ohromný fond Českého rozhlasu, kterým se dá leccos zalátat a lidi to rádi poslouchají, třeba na nočních směnách nebo v autě. Redakce zábavy dávno neexistuje a hlavně nejsou autoři, kteří by tento malý žánr do rozhlasového skeče psali. Ono to asi není výhodné na peníze a myslím si, že ani v rozhlase není poptávka. Spíš se dělají se různé rozhovory... Já se můžu zbláznit, když je například rozhovor s gynekologem, který mluví o operaci dělohy a moderátorka do toho řekne: *A teď si dáme písničku. Zase řeknou šest vět a zase Teď si dáme písničku.* Zřejmě to tak musí být, ale naštěstí jsou stanice, třeba R+ (Český rozhlas Plus), které rád poslouchám, které jsou prosty této vložkové hudby, nebo i zmiňovaná Dvojka.

Po šestiletém působení v divadle Semafor jste v roce 1980 vstoupil do Činoherního klubu, kterému jste zůstal věrný až doposud.

Loni jsem se chtěl rozloučit derni-

érou, ale protože jsme nehráli, tak k tomu nedošlo. (Jedná se o grotesku *Maska a tvář* s Ivanou Chýlkovou, Ondřejem Vetchým a Petrem Nárožným v hlavních rolích. Dění byla původně naplánována na 12. září 2020. Za bezmála 18 let bylo odehráno 283 repríz v plném divadle – pozn. aut.). Možná letos. Mám celkem tři představení, ale dvě už hrát nebudu.

Co vás drží 41 let v jednom divadle?

V Činoherním klubu jsem velmi spokojený a hlavně jsem se tam kdysi toužil dostat. To byla moje velká touha – Činoherní klub. Vznikl v pětadesátém roce a já se tam dostal o 15 let později, což



sice byla úplně jiná situace, ale naštěstí, klíčová osoba, která má lví podíl na založení Činoherního klubu, je režisér Vláďa Smoček. Když jsem nastoupil, dostal jsem poměrně velkou roli – Viléma Voigta v komedii Hejtman z Kopníku (12. února 1980) – a my jsme si s Láďou Smočkem nesmírně sedli. Osobně ho pokládám za jednoho z největších českých poválečných divadelních režisérů. Byl jsem v Klubu šťastný a byl jsem obklopen řadou vrstevníků, s kterými jsem si rozuměl. Ale osudy jsou křivolaký, všelijaký, nenaplanovatelný, a mně se přihodilo něco... Kdyby mi někdo řekl před třiceti lety, že zbydu já, jako doyen, že všichni ti kluci umřou daleko dřív než by měli,

vlastně mladí... Do Činoherního klubu jsem přišel za lidmi, jako byli Jirka Hrzán, Peťa Čepek, Jirka Zahajský, Jirka Kodet, Josef Vondráček, Jiřina Třebická, Eva Jakoubková. To byla plejáda báječných herců, a byli to právě oni, kteří v 60. letech udělali filmový žánr. A ti herci, když pomínu manžele Abrahámy, Libušku a Pepu, a skutečného žijícího doyena Josefa Somra, velikého českého herce, který už nehraje, a letos ještě umřel 91letý Jirka Hálek, tak jsem tam nejstarší. Ale já vlastně osaměl již před 27 lety, kdy umřel Peťa Čepků. Byl mladší než já, Jirka Zahajský byl mladší než já. Mám na koho vzpomínat a zároveň se mi po těch lidech strašně stýská.

Moji kolegové, se kterými hraji divadlo, jsou jenom dva – Jára Dulava, šedesátník, a Ondra Vetchý, který má před 60, ale to jsou kluci, kteří jsou skutečně mladší o celou jednu generaci.

Většina herců občas vystřídá divadlo...

Já jsem opravdu nikdy nechtěl z Činoherního klubu odejít, jsem tam velice, převelice šťasten. Za komunistů to bylo takové trpěné divadlo, občas se udělala vynucená dramaturgie, ale musím říct, že když jsem přišel v 80. roce, tak jsme hráli neuvěřitelné věci. Kdybych byl v Divadle na Vinohradech, tak bych hrál v příšerných blbostech, a to se o Činoherním

klubu nedá říct, tam jsem v blbostech nehrál.

Jedna bývalá kostymérka Činoherního klubu mluvila o hercích a nehercích. Jak to myslela?

Tak to nebylo. Ona říkala – to JE divadelní člověk, nebo NENÍ divadelní člověk. Divadelní člověk je ten, kdo je v divadle rád. Což vůbec nesouvisí s popíjením, vůbec ne, to není pravda. Alkohol u toho je, ale to může být malé pivo, pozor na to! Takže v dobách za komunistů byl Činoherní klub něco víc než divadlo. Chodila k nám spousta lidí třeba proto, aby si opláchlí duši, nebo přišli až po představení za námi do klubu. Sešli se herci, primáři, inženýři, nejrůznější lidi, kteří měli rádi divadlo, měli rádi srandu a hledali úlevu pro duši v té šedivé době. Divadlo bylo i místo setkávání, potkávání se. Mohli si tam, jak se říká, pustit hubu na špacír bez nějaké obavy, že je někdo praskne.

Bojují herci mezi sebou o role?

Herci jsou také jenom lidi, jako ostatní. Divadlo je velmi soutěživé prostředí, každý se chce prosadit a čas je velmi limitovaný. V divadle se rychle stárne. Dnes máte možnost roli hrát, ale za pět let už ji hrát nemůžete, protože na ni nevypadáte. Není to jako dříve, kdy šedesátiletí chlapi hráli třicátníky, nebo dvacetiletý kluk hrál dědečka. To už dneska nejde. Dříve to bylo na divadle běžné, dnes by to bylo komické. Takže doba na kariéru, kdy by se měl herec prosadit, prezentovat, je velice krátká, a do toho televize nabízí spoustu herecké „rachoty“, nevím jak to nazvat jinak – to jsou dělníci seriálů. Ale co má dělat mladý herec? Inscenace se netočí, pohádky se netočí, točí se jedna na Štědrý den. Kdysi se točilo přes čtyřicet pohádek ročně, i když v papundeklových levných kulisách. Spousta jich byla blbých, ale spousta dobrých, vtipných, které mají lidi rádi a rádi se na ně dívají. Kdyby Česká televize neměla archiv, tak by byla ve svízelné situaci. Naštěstí ho má a byla generace výborných režisérů, kteří v televizi začínali, učili se, a byli to opravdoví mistři svého oboru, skvělí režiséři, takže se máme občas na co koukat. <

VOLNÝ ČAS

Úschovny jízdních kol

LÁZNĚ AURORA – Úschovna jízdních kol se nachází v areálu Lázní Aurora v prostorách u budovy ředitelství, poblíž parkoviště u wellnesscentra. Otevírací doba v květnu: pondělí–neděle od 10.00 do 18.00 hodin, polední přestávka: 12.00–12.30 hodin. Cena: 25 Kč/1 den. Úschovna kol je určena pouze pro ubytované klienty lázní.

BERTINY LÁZNĚ – Úschovna jízdních kol se nachází v areálu lázní na parkovišti č. 1. Na vyžádání vám recepce za vratnou zálohu 50 Kč zapůjčí klíček od úschovny. Úschovna kol je zdarma a je určena pouze pro ubytované klienty lázní.

Změna provozní doby vyhrazena. Přijďte a vychutnejte si Třeboňsko na kole. <



Dotazníky spokojenosti

Výherci soutěže s dotazníky za 1. Q. 2021

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

Začátkem dubna proběhlo další losování pravidelné soutěže s dotazníky spokojenosti, tentokrát za první čtvrtletí roku 2021. Velmi nás těší, že se celková spokojenost všech zúčastněných respondentů s našimi službami za sledované období pohybuje vysoko na čísle 93%. Z kompletně vyplněných dotazníků na panelech v recepcích lázeňských domů, na našich webových stránkách a v tištěné podobě byli vylosováni tito tři výherci.

Paní **Jitka H. z Havlíčkovy Brodu** – vyhrává poukázku do Bertiných lázní na Kleopatřinu masáž

Pan **František P. z Prahy** – vyhrává poukázku do Lázní Aurora na Indickou antistresovou masáž

Pan **Pavel T. z Ořechu** – vyhrává poukázku do Lázní Aurora na rituál Bylinkové pohlazení

Výhercům srdečně gratulujeme, těšíme se brzy na viděnou v třeboňských lázních a přejeme příjemný zážitek při absolvování vyhrané procedury.

Váš názor je pro nás důležitý! Zkuste při svém pobytu také soutěžit, vyplnění dotazníku vám nezabere více než minutu a půl. <

tiráž



LÁZEŇSKÁ POHODA

05/2021

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. Martina Herchová, Daniel Hamr, Roman Růžička, Jan Plch

Náklad: 4000 ks

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

Vychází měsíčně jako informační materiál.

Toto číslo vyšlo 3. 5. 2021.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

Pokud máte zájem o zaslání e-mailem, pište na adresu: pr@laznetrebon.cz.

NOVINKA Týdenní pobyt s vybranými procedurami, které vám pomohou v boji s následky onemocnění covid-19. Přijďte k nám do Třeboně a dopřejte si odpočinek.



Lázně Aurora

7denní léčebně rehabilitační pobyt zahrnuje:

- 6x** ubytování dle vybrané kategorie
- 6x** polopenze bufetovou formou
- 2x** oxygenoterapie
- 2x** inhalace
- 1x** slatinná koupel/slatinný zábal (dle indikace lékařem)
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** suchá uhlíčitá koupel – plynová obálka
- 1x** lekce nordic walking
- 1x** bylinná koupel s přísadou eukalypt, levandule
- +** volný vstup do bazénového komplexu

Povinná vstupní lékařská konzultace

Cena za pobyt/osoba:	Mimosezona	Hlavní sezona
	1. 11.-21. 12. 2021	1. 4.-31. 10. 2021
Jednolůžkový pokoj Superior****	13 580 Kč	16 520 Kč
Jednolůžkový pokoj Superior + balkon****	14 780 Kč	18 380 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior****	10 940 Kč	13 280 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon****	11 660 Kč	14 060 Kč
Apartment Klasik + balkon****	12 680 Kč	16 400 Kč
Apartment Prezident****	13 280 Kč	17 120 Kč
Apartment DeLuxe****	14 060 Kč	17 720 Kč
Apartment DeLuxe + balkon****	14 720 Kč	18 500 Kč

☎ 800 611 009, 384 750 555 (po-pá 8.00 - 18.00 hodin, so-ne 8.00 - 16.00 hodin)

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



Bertiny lázně

7denní léčebně rehabilitační pobyt zahrnuje:

- 6x** ubytování dle vybrané kategorie
- 6x** polopenze bufetovou formou
- 2x** oxygenoterapie
- 2x** inhalace
- 1x** slatinná koupel/slatinný zábal (dle indikace lékařem)
- 1x** klasická masáž částečná
- 1x** suchá uhlíčitá koupel – plynová obálka
- 1x** lekce nordic walking
- 1x** bylinná koupel s přísadou eukalypt, levandule
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem

Povinná vstupní lékařská konzultace



Cena za pobyt/osoba:	Mimosezona	Hlavní sezona
	1. 11.-21. 12. 2021	1. 4.-31. 10. 2021
Jednolůžkový pokoj Klasik***	11 720 Kč	13 280 Kč
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa***	12 620 Kč	14 720 Kč
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa****	14 780 Kč	18 380 Kč
Dvoulůžkový pokoj Klasik***	9 560 Kč	10 940 Kč
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa***	9 920 Kč	11 660 Kč
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa****	10 760 Kč	12 740 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior****	10 940 Kč	13 280 Kč
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon****	11 660 Kč	14 060 Kč
Apartment Klasik + balkon****	12 680 Kč	16 400 Kč
Apartment Superior****	13 280 Kč	17 120 Kč
Jednolůžkový pokoj Penzion	10 550 Kč	12 890 Kč
Dvoulůžkový pokoj Penzion	8 990 Kč	9 950 Kč

☎ 384 754 555 (po-pá 8.00 - 18.00 hodin, so 8.00 - 16.00 hodin) | ✉ rezervace@berta.cz | 🏠 www.berta.cz

UPOZORNĚNÍ: Místní poplatek z pobytu ve výši 35 Kč/den není součástí pobytu a bude zúčtován v den příjezdu na hlavní recepci. Na místní poplatek z pobytu nemůže být uplatněna sleva.

Aktuální informace o možnosti rezervace samopláteckých léčebně rehabilitačních pobytů sledujte na našem webu www.laznetrebon.cz.