



ROZHOVOR

Barbora
Sedláčková, host
Lázní Aurora

STR. 6-9



LÁZNĚ

Květinová výzdoba
u Bertiných lázní
pohladí duši

STR. 13



LÁZEŇSKÁ POHODA

07

ČERVENEC 2021
ROČNÍK XIV.

DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

Čas na odpočinek,
skvělé zážitky,
nová energie...



KRÁTKÉ ZPRÁVY

Lázeňská atria



Součástí kolonády v Lázních Aurora, která vede od recepcce k wellnesscentru, jsou i dvě atria, která zejména v letních měsících nabízejí lázeňským hostům příjemnou relaxaci. <

Výstavba venkovního wellness



Také během měsíce června pokračovaly stavební práce na rozšíření wellnesscentra Lázně Aurora. <

Naši hosté



Mezi hosty třeboňských lázní jste na přelomu května a června mohli potkávat Ivo Viktora, legendárního československého fotbalového brankáře, který se může mimo jiné pyšnit i titulem mistra Evropy z roku 1976, kde byl zvolen i jako nejlepší brankář šampionátu. V témže roce v evropské anketě Zlatý míč obsadil třetí místo. Je trojnásobným mistrem republiky, pětinásobným fotbalistou Československa a členem Síně slávy. <

AKTUÁLNĚ

Dárkové poukazy do třeboňských lázní pro jižní Moravu a Ústecký kraj

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

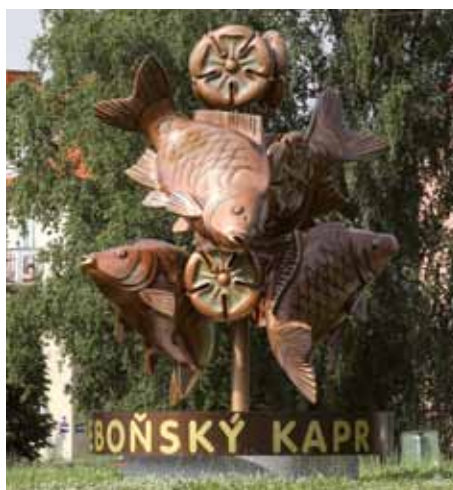
Jižní Morava se vzpamatovává z ničivého úderu tornáda, které se ve čtvrtek 24. června večer prohnalo Hodonínem a Břeclavskem. Nejpostiženějšími obcemi jsou Lužice, Mikulčice, Moravská Nová Ves, Hrušky a část Hodonína zvaná Pánov. Ve stejný den potkal podobný



osud i několik obcí v Ústeckém kraji na Podbořansku. Zde je situace nejvážnější ve Stebňě, Blatně a Kryrech.

Je zřejmé, že následky těchto tragických živelních katastrof budou ještě dlouhou dobu ovlivňovat celou řadu lidských osudů. Proto se jednatelé slatinných lázní Třeboň s.r.o. ihned v pátek 25. června rozhodli podpořit 8 výše vyjmenovaných obcí. Každá z nich obdrží dárkový poukaz do třeboňských lázní na týdenní léčebně rehabilitační pobyt pro dvě osoby v termínu dle vlastního výběru. Celková hodnota poukazů je 205 000 Kč. Na rozhodnutí vedení jednotlivých obcí pak bude, kdo z obyvatel poukaz obdrží. Věříme, že pobyt v třeboňských lázních umožní alespoň na pár dnů odpočinek od všech starostí a zajistí tolik potřebnou regeneraci po nesmírně náročném období. <

Kapři září novotou



Sousoší obrovských kaprů, které zdobí lázeňské město na kruhové křižovatce ze směru České Budějovice, Jindřichův Hradec a Praha, dostalo během června nový vzhled. Zmiňovaní kapři na tomto významném místě vítají návštěvníky Třeboně již 16 let (od května 2005) a za tu dobu přeci jen utrpěli nějaký ten šrám. Na renovaci, která kromě broušení, laminování a tří speciálních nátěrů zahrnovala i opravy prasklin na hřbetech ryb, pracoval umělecký štukatér a sochař Roman Bryxi s Davidem Ošmerou. Autorem díla je Josef Nálepa, a právě Roman Bryxi s ním na výrobě kaprů, které jsou mimochodem ze sklolaminátu, spolupracoval. <

Rozšířené parkoviště u Berty

V areálu Bertiných lázní vzniklo dvacet nových parkovacích míst na parkovišti č. 1. Klientům lázní jsou k dispozici od dubna letošního roku. Příjezd na parkoviště je z ulice Dukelská. <



ANKETA LÁZEŇSKÉ POHODY SE SOUTĚŽÍ

Výherci a vyhodnocení ankety

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

V uplynulých dvou měsících jste měli možnost vyjádřit se k měsíčníku Lázeňská pohoda, který pro vás vydávají Slatinné lázně Třeboň, a zároveň se vyplněním ankety zařadit do soutěže o wellness pobyt a další ceny. Velmi nás těší, že jste měli chuť anketu vyplňovat a odpovídat na uvedené otázky. Vaše názory a náměty jsou pro nás velmi důležité, protože časopis je určen především vám, našim klientům.

Z celkového počtu 8200 přímo oslovených odběratelů Pohody odpovědělo 1478 respondentů a návratnost tak dosáhla 18 %. Celkem bylo vyplněno 1629 anket, z toho 1216 v elektronické a 413 v tištěné podobě. Do slosování mohlo být, dle pravidel soutěže, zařazeno celkem 1541 kompletně vyplněných anketních lístků, ze kterých jsme vylosovali pět výherců.

Výherci

PRVNÍ CENU, čtyřdenní wellness pobyt Pohoda v Lázních Aurora pro dvě osoby, vyhrává **paní Hana B. z Chocně**.

DRUHOU CENU, sadu dárkových poukázek na procedury v Bertiných lázních, vyhrává **pan František O. z Jihlavy**.

TŘETÍ CENU, sadu dárkových poukázek na procedury v Lázních Aurora, vyhrává **paní Kateřina S. z Příbrami**.

ČTVRTOU CENU, třeboňský lázeňský balíček, vyhrává **pan Václav D. z Brna**.

PÁTOU CENU, třeboňský lázeňský balíček, vyhrává **paní Alena B. z Ostravy**.

Výhry budou všem vylosovaným zaslány na korespondenční adresu uvedenou v anketě. Srdečně gratulujeme.

Výsledky ankety

Potěšujícím zjištěním a oceněním naší dlouholeté práce jsou následující výstupy:

- Více než **65 % dotazovaných čte Pohodu pravidelně** každý měsíc.
- Celkem **87 % respondentů by Pohoda chyběla**, pokud by ji nedostávali.
- Nejsilnějším motivem, proč Pohodu čtete, jsou zajímavosti a aktuality z lázní.
- Nejoblíbenějšími rubrikami jsou informace (zprávy) z lázní, nabídka pobytů, seznámení s procedurami, tipy na výlety v okolí a rozhovory s našimi hosty.

➤ Pohoda pomáhá více než 80 % z vás při rozhodování o pobytu v třeboňských lázních.

➤ Přes **95 % z vás se k nám chystá přijet**.

Z vašich námětů

Velmi nás také těší, že jsme si mohli přečíst mnoho kladně hodnotících a pochvalných recenzí. Z vašich námětů vzniklo několik okruhů témat, které byste si přáli častěji nebo podrobněji zařazovat:

- Zdravotní okénko – rozhovory s našimi lékaři, názory, doporučení, cvičení zaměřená na konkrétní oblasti.
- Informace o procedurách – jejich účinky.
- Představování jednotlivých provozů a pracovníků – informace a zajímavosti o fungování těchto provozů.
- Tipy na výlety v Třeboni a okolí.
- Kultura v Třeboni a okolí.

Těmto tématům se bude redakční rada pravidelně věnovat. Věříme, že pro vás bude Lázeňská pohoda i nadále srdeční záležitostí, u jejíchž stránek, ať už doma nebo v třeboňských lázních, strávíte příjemné chvíle plné POHODY. <

Provoz Wellnesscentra Aqua viva

KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE:

Bazénový komplex

Pondělí–pátek:	7.00–16.00 hodin
Sobota:	7.00–14.00 hodin

Fitnesscentrum

Pondělí–sobota:	8.00–13.00 hodin
-----------------	------------------

SAMOPLÁTCI:

Bazénový komplex

Pondělí–neděle:	7.00–22.00 hodin
-----------------	------------------

Fitnesscentrum

Pondělí–neděle:	8.00–20.00 hodin
-----------------	------------------

Finská sauna

Pondělí–neděle:	14.00–22.00 hodin
-----------------	-------------------

VEŘEJNOST:

Bazénový komplex

Pondělí–pátek:	16.00–22.00 hodin
----------------	-------------------



Sobota:	14.00–22.00 hodin
Neděle:	7.00–22.00 hodin

Finská sauna

Pondělí–neděle:	14.00–22.00 hodin
-----------------	-------------------

Fitnesscentrum

Pondělí–pátek:	13.00–20.00 hodin
Sobota–neděle:	8.00–20.00 hodin

Vstup do wellnesscentra bude klientovi z řad veřejnosti umožněn, pokud:

- prodělal onemocnění covid-19 (je zde předpoklad protilátek do 180 dnů od pozitivního testu, klient předloží písemné potvrze-

- ni o prodělení onemocnění covid-19),
- předloží certifikát o očkování jednodávkovým (v intervalu 14 dnů až 9 měsíců od aplikace dávky),
- předloží průkaz či potvrzení o aplikaci první dávky u očkování dvoudávkového (po první dávce v intervalu 22 až 90 dnů),
- předloží certifikát u ukončeném dvoudávkovém očkování (po druhé dávce aplikované v řádném termínu, nejdéle však do 9 měsíců),
- předloží písemné potvrzení o absolvování negativního RT-PCR testu, které má platnost nejdéle 7 dnů,
- předloží písemné potvrzení o absolvování negativního antigenního testu, které má platnost do 72 hodin. Tento test musí být proveden zdravotníkem (nebo testy ve školách či v zaměstnání).
- děti do 6 let věku budou vpuštěny do bazénového komplexu bez omezení. <

OCENĚNÍ PRO LÁZNĚ

Třeboňské lázně finalisty letošního ročníku ocenění Gentlemanská firma

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

Sdružení CZECH TOP 100 je již bezmála čtvrt století partnerem českého průmyslu a hospodářství. Kromě tradičního žebříčku 100 nejvýznamnějších firem v ČR uděluje také samostatná ocenění, která mají za cíl ocenit firmy úspěšné v jednotlivých konkrétních oblastech. Jedním z těchto projektů je rovněž zvláštní cena „Gentlemanská firma“, hodnotící etiku podnikání



GENTLEMANSKÁ FIRMA

a řádné chování firem. Ocenění je udělováno firmám, které jsou jednak úspěšné ekonomicky, a jednak při své činnosti ctí principy etiky,

společenské odpovědnosti, podpory rozvoje, ekologie a dlouhodobé udržitelnosti podnikání i péče o vlastní zaměstnance. Slatinné lázně Třeboň s.r.o. se v letošním roce dostaly mezi čtyři finalisty v této kategorii, což potvrzuje, že se naší společnosti daří naplňovat dlouhodobě nastavená kritéria fungování včetně vize a politiky kvality. Zároveň tak třeboňské lázně potvrdily svou roli spolehlivého partnera, nejen ve vztahu k dodavatelům a zaměstnancům, ale také ve vztahu k vám, našim klientům. <

PŘEDSTAVUJEME

Fyzioterapeuti Lázní Aurora

JANA VONEŠOVÁ,

ODBOURNÝ GARANT BALNOPROVOZŮ LÁZNÍ
A VEDOUCÍ FYZIOTERAPEUT LÁZNÍ AURORA

Oklienty v Lázních Aurora se mimo jiné stará i skupina 24 fyzioterapeutů, kteří mají velké uplatnění v různých sférách léčebně-rehabilitačního procesu. Na starosti mají individuální fyzioterapii, skupinové cvičení v bazénu, skupinové cvičení v tělocvičně s různými pomůckami, zacvičí si s vámi i jógu, spirální stabilizaci, můžete se s nimi projít v rámci lekce nordic walking po Třeboni, ale jsou i na elektroléčbě. Jejich

hlavním úkolem je pomáhat klientům při problémech s pohybovým aparátem a navrátit klienta do co možná nejlepšího zdravotního stavu tak, aby mohl zvládnout všechny pohybové aktivity, které jsou pro něj důležité. Protože každý klient je jiný, má jiné zdravotní obtíže, ale i jiné požadavky, je důležité, aby se fyzioterapeut na každého z nich díval individuálně a následně podle toho zvolil vhodný přístup a aktivitu. Proto je potřebné zkombinovat jak cvičení, tak různé oblasti fyzikální terapie, tedy například laser, magnetoterapii, elektroterapii, vakuum-kompresní terapii, ultrazvuk, ale i různé druhy koupelí, masáže a velkou roli hraje samozřejmě slatina.

Na těchto dalších procedurách se podílejí i ostatní lázeňští pracovníci jako maséři, sanitáři, zdravotní sestry, a to vše je pod zastřešením lékařů, kteří jednotlivé procedury indikují. Právě tento navzájem provázaný systém je podstatou lázeňské léčby a umožňuje na klienta nahlížet komplexně.

Velmi nás těší, že naše práce přináší pozitivní výsledky nejen ve srovnání zdravotního stavu na závěr léčebného pobytu, ale často nás motivují i ohlasy klientů i po několika letech, kdy se do Třeboně vrátí třeba jen na víkendový pobyt. Právě takové výsledky pak dodávají této práci nezastupitelnou přidanou hodnotu a dělají toto povolání tolik krásným. <



Na snímku zleva: Bc. Eliška Kasperová, Tereza Konečná, Hana Slivčáková, Alena Vališová, Jaroslav Švec, Marie Čermáková, Libuše Walterová, Jana Štichová, Tereza Kamišová, Mgr. Vojtěch Hlouch, Pavlína Rezková, Bc. Monika Kuklová, Bc. Karel Buchta, Veronika Rektorisová, DiS., Ladislava Horníková, Mgr. Jana Vonešová, Petr Voborský, Helena Bednářová.

Na snímku chybí: Eva Makovičková, Sabina Dalíková, Mgr. Barbora Křížová, Bc. Petr Hořejší, Mgr. Kateřina Štichová a Bc. Adéla Sýkorová

PROCEDURY

Sauna v Bertiných lázních

Saunování je nejen příjemný způsob relaxace, ale také posiluje imunitu a má velmi dobrý preventivní účinek proti alergiím, infekcím horních cest dýchacích, povzbuzuje a vyladuje nervové i hormonální funkce organismu a v neposlední řadě se využívá k prohřátí kloubů a k lepšímu prokrvení končetin. Sauna má prokazatelně blahodárné účinky na psychiku člověka i regeneraci celého organismu.

IRENA ŠIMKOVSKÁ,

VEDOUČÍ BALNEOPROVOZU BERTINÝCH LÁZNÍ

Princip saunování spočívá v důkladném prohřátí celého těla a jeho následném prudkém ochlazení. Teplota vzduchu se u klasické sauny pohybuje kolem 90 °C. Délka pobytu v sauně je pro každého individuální – platí pravidlo být v sauně tak dlouho, dokud je vám to příjemné. Dospělí by neměli překračovat 15 minut. Následuje ochlazení v ochlazovacím bazénku, studenou sprchou či pobytem na chladném vzduchu. Ohřátí a ochlazení střídáme, obvykle stačí 3×. Saunování je vhodné provádět pravidelně, alespoň jedenkrát týdně, a to dokonce i v letních měsících.

Pokud máte nějaký zdravotní problém, měli byste se poradit s lékařem a zjistit, zda je pro vás sauna vhodná s ohledem na váš zdravotní stav.

Kontraindikace:

- při horečce
- při akutních zánětech, především zánětech horních cest dýchacích
- těhotným ženám a při menstruaci

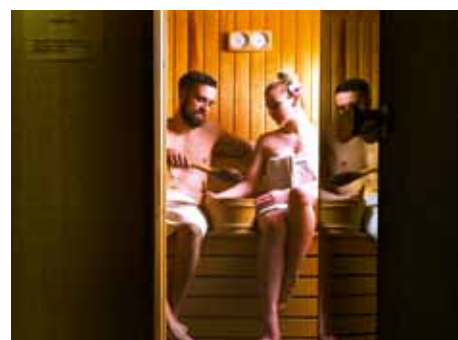
- osobám s vysokým krevním tlakem
- pacientům s nemocným krevním oběhem a srdcem
- lidem, kteří mají nemocná játra nebo ledviny (ty jsou bohatě prokrvené a může dojít k poškození cév)
- pacientům s epilepsií
- lidem s cukrovkou
- při kožních chorobách (vyjma akné)

Také se nedoporučuje navštěvovat saunu ihned po jídle či bezprostředně po fyzické námaze.

Zajímavosti ze saunování

✓ Z historických podob sauny se nejhojněji uchovala sauna finská. Je typická dřevěnou konstrukcí, vysokou teplotou mezi 85 a 95 °C a nízkou vlhkostí vzduchu od 10 do 20 %. Pomáhá prokrvení celého těla a posílení imunity, neméně účinná je při odbourávání stresu.

✓ Většina nováčků s nedůvěrou čte „Vstup bez plavek, pouze s ručníkem“. Stydlivější jedinci by si tak měli připravit ručník navíc – jeden pro zahalení citlivých partií a druhý, který se především z hygienických důvodů vždy dává pod tělo.



✓ V sauně se doporučuje trávit nanejvýš 15 minut v kuse, což však není cíl. Tělo samo nejlépe pozná, kdy má vysoké teploty dost. Nejčastěji to dává najevo ztíženým dýcháním či pálením rtů a bradavek.

✓ Čtvrt hodinový pobyt v sauně si nezkracujte konverzací, a to nejen kvůli ostatním, ale i ochraně plic. Při dýchání ústy se totiž horký vzduch nestačí ochladit a může poškodit plicní sklípky.

✓ Správně bychom měli v sauně dýchat nosem, jehož sliznice díky husté síti kapilár vzduch ochladí. Pokud se k dýchání ústy uchylujete kvůli nepříjemnému pálení v nose, zakryjte si jej na chvíli rukou a dýchejte přes ni. Kromě okamžitého ochlazení vzduchu má dýchání nosem jako trvalejší efekt i zvýšení imunity proti virům a bakteriím, které se do těla dostávají skrz dýchací ústrojí.

✓ Důležitý je pitný režim jak před saunováním, tak podle potřeby i při něm.

✓ Při saunování působí na kůži, kromě horkého vzduchu, i nadměrně produkovaný pot. Přestože se klasická sauna vyznačuje nízkou vlhkostí, vlivem potu se pokožka hydratuje. Hydratace spolu se zvýšenou krevní cirkulací pak přispívají k lepší funkčnosti pokožky.

✓ V případě, že se vám na těle hojí jizvy, sauně se raději vyhněte. <



Během provozní přestávky došlo i na rekonstrukci sauny v Bertě

HOST LÁZNÍ AURORA: BÁRA SEDLÁČKOVÁ

Snažím se žít co nejvíce naplno

Třeboňské lázně jsou specializované na léčbu pohybového aparátu, na rehabilitaci po úrazech, operacích či nemocech, a klienty na vozíku zde potkáte spíše výjimečně. Pro ně jsou určena specializovaná střediska, jako například rehabilitační ústav v Kladrubech. Přesto v Lázních Aurora strávila celý květen, na komplexní lázeňské péči, 19letá vozičkářka Bára Sedláčková z Českých Budějovic postižená neuropatií, která je známá svým malováním ústy.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Doprovod ji dělala maminka Milada, jež zastává funkci asistentky a bez níž se Bára v žádném případě neobejde. Pouze při malování. I tak jí musí připravit barvy, štětce, papír, kalíšky s vodou a teprve pak se Bára může věnovat svému umění – malování pusou. Respektive štětcem, který drží v ústech. Následný rozhovor i fotografie vznikly v jejich bezbariérovém lázeňském pokoji. Notabene i obrázek, který věnovala třeboňským lázním a který visí zarámovaný i s Bářinou podobenkou na kolonádě.

V třeboňských lázních jste poprvé?

BÁRA: Už jsem tu byla asi před třemi lety na prodloužený víkend. Tenkrát jsem měla v Třeboni výstavu, navíc jsem pro město dělala péefko a od vedení lázní jsem tehdy dostala poukaz na krátkodobý pobyt. Nyní jsem v lázních na čtyřtýdenním léčebném pobytu.

Proč jste chtěla právě do Třeboně?

BÁRA: Měli jsme dobré reference a také je zde bazén a já miluju plavání.

MAMINKA: Před čtyřmi lety jsem spadla z koně a zlomila si obratel. Následně jsem byla na měsíčním léčení v Bertiných lázních a už tehdy

dy jsem si kvůli Báře lázně otukávala, ptala se klientů, tahala z nich rozumy, jak se jim tu líbí, jak lázně pomáhají. Pak jsme tu byly zmiňované tři dny a líbilo se nám tady, tak jsme chtěly opět do Třeboně. A udělaly jsme dobře, jsme zde velmi spokojené.

BÁRA: Super.

MAMINKA: Pouze u bazénu bych očekávala nějakou židli na kolečkách, abych se tam nemusela pohybovat s vozíkem, se kterým jezdím venku. Zato pokoj je skvěle udělaný, bezbariérový, koupelna super. Pro vozičkáře je také výborné venkovní prostředí, dokonce je tu i několik tras, kam můžeme vyrazit.

Když je řeč o vozičcích, kolik jich máte?

BÁRA: Mám mechanický a s sebou ještě elektrický, ale asi více se pohybuji na mechanickém, protože s ním je jednodušší manipulace. „Električák“ má přes 100 kilo, na druhou stranu na mechanickém mi musí někdo pomáhat, protože delší trasy nezvládám. Ujedu pouze několik metrů po rovině. Mechanický vozík mám asi čtvrtý.

Protože se opotřeбуje, nebo z něj člověk vyroste, nebo jsou modernější?

BÁRA: Všechno dohromady. Jednak jsem z vozíku vyrostla a už nešel zvětšit, a také se opotřebovává, odchází jí hlavně kola.

Měníte často kola nebo pláště na kolech? Mají nějakou životnost na kilometry či roky, jako například zimní pneumatiky u aut?

BÁRA: Používání plášťů není nijak specifikováno, mění se podle opotřebení. Je pravda, že u předchozího vozíku jsme pořád měnili duše, protože jsem každou chvíli píchla. První elektrický vozík jsem měla 13 let a u něj byl totálně sjetý vzorek.

MAMINKA: Nyní máme vozík od firmy Ultina a je TOP, je lehoučký, parádní. On byl vlastně pro mě, byl to můj sen. Je lehký a pohodlně se skládá do auta, je s ním výborná manipulace. Bára si ho vymyslela, navrhla a skvěle se jí na něm jezdí.

BÁRA: Mohla jsem si přát cokoli mi vyhovovalo a chlapi vymysleli, jak to udělat, a udělali. U jiných firem je trošku problém s komunikací. Mají několik typizovaných vozíků a vy si musíte vybrat ten, který je k mání.

Takže máte vozík dělaný na míru?

BÁRA: Ano. A mám ještě jeden na míru, také z Ultiny, ale ten je speciální na florbal. Já totiž hraju ještě florbal.

Moment, florbal se hraje hokejkou, která se drží v ruce, a vy ruce příliš používat nemůžete, když v nich neudržíte ani štětec a malujete pusou.

BÁRA: Já hraju speciální florbal – powerchair hockey, na elektrických vozících, což je trošku jiné než na mechanických. Místo hokejky mám takové „týčko“ připevněné pod stupačkou a tím ovládám míček. Navíc jsem v brance. Nehraju v poli, tam jsou hráči, kteří mají normální hokejku a dávají góly. Já hlavně bráním a blokuju.

Takže máte dva elektrické vozíky. Nestačí jeden?

BÁRA: Nestačí. Na florbal musí být upravený, musí pod ním projít míček, což pod civilním neprojde. Jednou jsem kvůli tomu byla diskvalifikovaná. Navíc má speciální kolečka a s těmi nepřejezu ani malý prázek v hale, to mi musí někdo pomoci.

Proč jste vlastně skončila na vozíku, co se stalo?

MAMINKA: Barča se narodila jako zdravé dítě. Ve třech letech začala zakopávat, občas jí něco vypadlo z ruky. Postupně se stav horšil, a tak stanovili diagnózu, že jde o genetické záležitosti. Když bylo Báře 14 let a její zdravotní stav se neustále zhoršoval, prosadila jsem si genetické vyšetření v Brně. To bylo v září před čtyři a půl rokem. V zimě 19. prosince Bára upadla do kómatu. Ucpala se jí plíce a manžel ji musel resuscitovat. Odjžděli s Bárou s tím, že se pak máme přijít rozloučit, že to je špatné. Celí vyděšení jsme za ní chodili na jipku, včetně Alenky

Binterové (pozn. aut. – novinářka, tisková mluvčí na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity, právě ona nám zprostředkovala setkání s Bárou), která jí denně chodila číst nebo vyprávět. Pravidelně jsme se u Báry střídali, přestože nám v nemocnici řekli, že už se neprobere. Na Štědrý den se probírala. Nicméně se pořád dusila, tak jí museli zavést tracheostomii. Do toho mi volali z Motola, že jim omylem přišly výsledky z brněnské genetiky, a že by Báru rádi viděli, že jim něco nesedí. Domluvili jsme se na květnovou návštěvu, Bára tehdy vážila 16 kilo. Koncem ledna ji pustili z nemocnice, ale protože měla tracheostomii, tak nesměla ven, když bude vítr, mráz nebo horko. Začala jsem zjišťovat, jak to chodí ve světě, a zjistila, že lidé s tracheostomií dělají prakticky všechno, takže 15. března jsme s ní byli lyžovat v Alpách na monoski. V květnu jsme nastoupili do Motola, kde nám sdělili, že je špatně stanovená diagnóza, že se nemoc dá léčit.

Bára údajně prodělala nějaký zánět, který se nemusel projevit. Jenomže byl neléčený. Když přišly první příznaky, tak kdyby dostala třeba kortikoidy nebo něco podobného, nechalo se to bez následků vyléčit. Když bylo Báře šest let, odjeli jsme do nemocnice v Krči, a již tehdy paní doktorka stanovila diagnózu, kterou má dneska (CIDP – chronická zánětlivá demyelinizační polyradikuloneuropatie – zjednodušeně: neuropatie). Bohužel tato diagnóza byla potvrzena až v roce 2017 a Bára měla již nevratné změny na těle. Díky správně nastavené léčbě a skvělému přístupu lékařů a sester v nemocnici Motol se projev onemocnění zastavil. A tak po dva roky, každý měsíc na týden, ležela v Motole a dostávala infuzi Ivig. Tím jí vlastně zachránili život a následně zlepšili jeho kvalitu.

Od kdy jste neuropatii začali léčit tak, jak se mělo?

MAMINKA: Od roku 2017.

BÁRA: Jenomže ještě před tím se mi udělala skolióza, a jak jsem byla slabá, tak jsem nemohla na operaci, nemohla jsem dělat ani žádná cvičení, takže můj stav se zhoršo-



val, což je dost problém, protože mi to brání v pohybu.

MAMINKA: Ona se nyní lepší, po dvou letech se zánět dostal do chronického stavu a vyvolal autoimunitní reakci těla, takže tělo vlastně bojuje samo se sebou. Tím, že jí dávali infuzi, tak se dostala do remise, tělo bylo schopné samo sebe léčit, a tak jí postupně kapáčky ubírali. Nyní Báře pomalinku dorůstají nervy, které tělo vlastně samo zabilo. Už jsme se dostali někam k rukám. Problém je, že má ztuhlou páteř. Má ji v takovém stavu, že i kdyby se nohy zpevnily, tak by se na ně nepostavila. Je spousta věcí, které opravit nepůjdou, ale je mnoho věcí, které opravit jdou. Zbavila se prášků, nemá už ani ventilátor, protože nebyla schopna v noci dýchat sama. To už všechno zvládla. Už uplave sto metrů v bazénu! Dokonce vyhrožuje, že začne plavat závodně.

Část loňského léta jste strávily v Centru Hájek, které vám údajně velmi pomohlo.

BÁRA: Ano, tam jsme hodně cvičili, posilovali a hodně se mi tam rozhýbaly ruce. Do Centra Hájek jezdíme dvakrát ročně, je to účinné, ale na víc nemáme.

MAMINKA: Dva týdny rehabilitace v Hájkách s ubytováním vyjde přibližně na 70 tisíc.

Řekla jste, že na to nemáte.

Znamená to, že si léčbu, rehabilitace platíte sami?

MAMINKA: Ano, většinou.

Není tajemstvím, že mnoho léků, rehabilitací, které člověku pomáhají a skutečně léčí, pojišťovny neproplácí. Když slyším nebo čtu, že někdo pořádá sbírku pro souseda, kolegu, pro naše lidi, a pak z jiných zpráv se dozvím, že stát ze svého rozpočtu odeslal miliony do zahraničí a při tom svým občanům není schopen pomoci, je mi smutno...

MAMINKA: To je jeden z důvodů, proč jsem odešla z práce a zůstala doma. Jsem Bářin asistent a „manažer“.

Ale když jste zůstala doma, nevyděláváte, tak jak získáváte finance na léčbu?

MAMINKA: Dokud Bára byla dítě, bylo to snazší, protože pro děti se shánějí peníze přes nadace. Snáz. Nadace rozdělují prostředky, které dostávají od lidí či firem. A lidi obecně raději přispívají dětem, takže se nechalo žádat. Nyní, když je dospělá, možnost příjmu z nadací je omezenější. Proto děláme různé kampaně nebo získáváme sponzory. Barča namaluje péfko nebo kalendář pro nějakou firmu a oni nám přispějí. To jsou pro-

středky, které máme čistě na rehabilitaci. Vedle primární péče o Báru mě hodně zaměstnává shánění financí. Je pravdou, že jsou dárci, kteří se ozvou sami od sebe, většinou před Vánocemi. Někdo pošle 1000 korun, někdo 10 tisíc. Ale musí se pro to něco dělat. My máme štěstí, že Bára je schopna malovat. O to míň žádáme nadace, protože tam by měli žádat především ti, kteří nemají co nabídnout nebo nemají jinou možnost.

Nadace musíte žádat, nebo jste někde zaregistrováni a ony vám posílají finanční prostředky podle nějakého klíče?

MAMINKA: Musíme žádat a starat se sami o sebe.

Z druhé strany – nesoupeříte s ostatními vozíkáři, postiženými mezi sebou o peníze? Přeci jen jde o konkurenci, je to boj o přežití. Jak se říká: hodně slimáků, málo salátů.

MAMINKA: Už jsme se setkali s pomluvami, ale není to běžné a hlavně, mně je to úplně jedno. Bára je schopná určité prostředky získat malováním.

Abychom i my pomohli druhým, začaly jsme s kamarádkou pořádat tábor pro děti s dystrofiemi. Letos bude opět v Pluhově Žďáru, v penzionu u zámku. Majitel je pan Beneš, prasnovec našeho bývalého prezidenta, který je neskutečně přívětivý, snaží se pomáhat lidem s handicapem. Jeho ubytování je zcela bezbariérové.

Jak je to s invalidními vozíky?

BÁRA: Každý vozíčkář má nárok na příspěvek od pojišťovny na koupi vozíku. U elektrického je to tuším jednou za sedm let, u mechanického jednou za čtyři pět let.

MAMINKA: Pojišťovna přispívá na základ, takže zbytek si samozřejmě musíte doplatit, protože na základním vozíku by člověk ani nemohl být. Ale dobře. Je pravdou, že záleží na tom, kdo jaký vozík potřebuje. Například Bára nemůže mít vozík z prodejny, protože je atypická a musí jej mít dělaný na míru. Cenově se mechanické vozíky pohybují od 40 tisíc, což je opravdu holý základ, až třeba

do 200 tisíc. Taková průměrná cena je 100 tisíc. U elektrických vozíků se cenové rozpětí pohybuje od 80 až klidně do 500 tisíc. Náš speciální vozík na florbal vyšel na 290 tisíc.

Na svoji léčbu i na vozíky si přivyděláváte malováním. Kdy jste s malováním začala?

BÁRA: Ještě než jsem byla na vozíku, rukama. Jenomže když jsem nastoupila do školy, už jsem neudržela ani tužku. Řekli mi, ať zkusím psát pusou, a ono to šlo. Tak jsem zkoušela i malovat. Za pár měsíců mě vzali do kroužku malování,

kde jsem se učila malovat pusou, i když všichni ostatní kolem malovali rukama. Později, když jsem chodila do Arpidy, jsem každý pátek místo školy navštěvovala kroužek malování.

Jaký je rozdíl malovat pusou a rukama?

BÁRA: Žádný, štětec místo v ruce držím v puse. Pouze mi musí někdo připravit barvy.

Které technice dáváte přednost? Četl jsem o nástavcích na křídly.

BÁRA: To jo, ale hlavní je akvarel, který je pro mne nejjednodušší.



Bára Sedláčková:

Ochably mi ruce i nohy a můžu jenom trochu pohybovat klouby. Proto musím většinu času sedět na invalidním vozíku a jsem téměř zcela závislá na pomoci druhých. Každopádně mi to chuť k životu nevzalo, a snažím se žít co nejvíc naplno. Lékaři mi ale dávají naději na zlepšení mého stavu, a tak jsem se rozhodla tuto naději přizívat, co to dá. Vytvořila jsem si svůj barevný svět – místo zoufání si беру štětec, fix nebo pastelku do úst a představuji svému okolí vlastní výtvarný styl, kterému říkám pusopis. Ráda maluju zvířata a přírodu, inspiřují mě i různé tradice, například lidové kroje se spoustou zajímavých detailů. Mým největším snem je být jednou méně závislá na pomoci okolí.

Vezmu štětec do pusy, mamka mi přinese vodu a barvy a hotovo. Kreslím i tužkou, zkoušela jsem křídly, ale nevyhovovaly mi právě ty nástavce. Musela jsem mít neustále někoho vedle sebe, kdo by mi křídly měnil. Zato akvarel zvládnou v podstatě sama.

Stále chodíte do kroužku malování, nebo už jedete vlastní cestou?

BÁRA: Na malování mám dvě učitelky. Jedna se mnou dělá přípravu na přijímačky na vysokou školu (Bára chce jednou být bytovou či zahradní architektkou – pozn. aut.), druhá je akademická malířka a s ní se učím jiné způsoby, hledám jiné možnosti, jiné techniky.

Jak vznikají náměty na obrázky?

BÁRA: Nejraději mám nějaká zadání. Nebo když mě někdo nebo něco inspiřuje. Nejhorší je nápad, vizí už mám dobrou.

Můžu vám zadat téma? Namalujete obrázek pro lázně, do Pohody?

BÁRA: Klidně, ale zadejte téma (smích).

Mělo by být zřejmé, že obrázek vznikl během vašeho pobytu v Lázních Aurora.

BÁRA: Tak jo, už mám nápad, přes víkend to zvládnou, tak přijedte v pondělí. (Bára skutečně přes víkend namalovala hned dva obrázky. Jeden bude viset na kolonádě. Děkujeme.)

Kolik času potřebujete na jeden obrázek, A3, akvarel?

BÁRA: Když denně maluju 3–4 hodiny, tak čtyři dny.

Máte stanovený počet, kolik obrázků musíte nebo chcete namalovat za rok?

BÁRA: Tucet obrázků musím namalovat do kalendáře, dalších 5–10 posílám do UMÚNu (Sdružení umělců malujících ústy a nohama), pak obrázky pro výstavu, která by měla být alespoň jednou za rok. Dělá to kolem 60 akvarelů ročně.

Děláte na zakázku? Máte prodejní výstavy?

BÁRA: To ne, i když nyní jsem ilustrovala knížku, takovou krimi-

nální pohádku od Pavla Vosoby, který si mě vyžádal.

Prý jste malovala pro herce Petra Nárožného?

BÁRA: Když jsem měla v Třeboni výstavu, tak na vernisáž přišel pan Nárožný a říkal, že se mu líbí jeden obrázek, a jestli si ho může koupit. Řekla jsem, že ano, ale že ho ještě potřebuji na další nasmlouvané výstavy.

MAMINKA: Po nějaké době mi pan Nárožný zavolal s tím, že na obrázek nezapomněl, a že by jej chtěl. Nakonec si pro něj přijel i s manželkou k nám domů do Budějovic, což nás velmi potěšilo.

Nyní v lázních také malujete, nebo jen relaxujete?

BÁRA: Chystám se, ale z procedur přijdu vždy taková strhaná, tak odpočívám a musím dělat i úkoly do školy.

Na jaké škole studujete?

BÁRA: Waldorfské lyceum, což je takové gymnázium. Nyní jsem ve druháku, takže matura za dva roky.

Kam máte namířeno po střední?

BÁRA: Čím jsem starší, tím to je pro mne horší rozhodování, jakoby se mi nyní otevírají různé obzory, zatím nevím. Uvažuji o výtvarném směru.

MAMINKA: Když slyším, jak se jí otevírají obzory, tak trnu. Vidím, co nás zase čeká. Teď jí ve florbalu vzali do reprezentace... Když začala korona a v televizi řekli, že nesmíme nikam vycházet, byli jsme s manželem šťastní, že můžeme ležet v posteli a v neděli nemusíme na florbal. Během toho roku jsme si docela „voráčili“, ale už nám to zase začne. Bára hraje v Budějovicích, za Plzeň, plus je v repre. Třikrát týdně do tělocvičny, dvakrát týdně rehabilitace, ve středu plavání v Arpidě, chodila na zpívání, v zimě lyže. Jasně – chce žít, je čínorodá, což my podporujeme, ale někdy to je náročné, a když řekne, že se jí rozšiřují obzory? A to jsem zapomněla na malování, organizování výstav a podobně. Po maturitě chce jít do Prahy, to nám řekla otevřeně. **BÁRA:** Já si jsem vědoma, že to je pro naše složité, a hlavně s nimi nechci být pořád (smích).

Když vyjmenováváte aktivity, je malování stále na prvním místě, nebo se už vytrácí?

BÁRA: Nevytrácí. Sport je sport, ale když něco umím, tak na tom musím pracovat, zlepšovat se. Malování mi zůstane napořád, sportovat můžu jen omezeně.

MAMINKA: Po každém svém dítěti jsem chtěla, aby rozvíjelo to, čím je obdařeno. Víme, že Bára se sportem žít nebude a my ji také nemůžeme žít do nekonečna. Podporujeme její samostatnost.

Máte nějaký vzor?

BÁRA: Mám některé oblíbené umělce, být jde o jiný směr. Například Pasta Oner, je to úplně něco



jiného, než maluju já, ale z jeho tvorby mám inspiraci.

Se sestrou jste navštívila řadu galerií ve Francii. Slovanskou epopej jste také viděla?

BÁRA: Ano. Byla jsem nadšená, byla super. Viděla jsem toho hodně, ale epopej byla nejlepší. A hlavně – má smysl, alespoň pro mě. Na některé obrazy koukám a říkám si, co tím chtěl básník říct?

Váš stav se malinko zlepšuje.

Zkoušela jste už malovat rukou?

BÁRA: Malovat ne, ale zkoušela jsem psát, jenomže písmo je hrozně roztřesené. Nicméně budu dál bojovat. <

Vánoční a silvestrovské pobyty teď pouze v Bertiných lázních

**Jsme rádi,
že vám můžeme
nabídnout vánoční
a silvestrovské
pobyty, které
jsme připravili
v Bertiných lázních.**

Rekonstruované pokoje a jídelny.
Příjemné lázeňské procedury,
vánoční atmosféra či
silvestrovský večer s živou
hudbou.

Přijďte si odpočinout a strávit
přelom roku v naší péči. Těšíme
se na vás!



VYBERTE SI Z NAŠICH POBYTŮ V BERTINÝCH LÁZNÍCH:

Vánoce v Bertě	22.–28. prosince 2021
Vánočně-silvestrovský pobyt v Bertě	23. prosince 2021–2. ledna 2022
Silvestr v Bertě	29. prosince 2021–2. ledna 2022
PF 2022 v Bertě	27. prosince 2021–2. ledna 2022

Rezervace a informace na
www.laznetrebon.cz



LÁZNĚ TŘEBOŇ

ROZHOVOR S JANOU VONEŠOVOU

Klienti v lázních vždycky rozkvetou

Od 1. června je novým odborným garantem pro balneoprovoz třeboňských lázní a vedoucím fyzioterapeutem Lázní Aurora **Mgr. Jana Vonešová**. Do té doby působila jako fyzioterapeut v Bertiných lázních, kde začínala pracovat brigádně. Letos v říjnu tomu bude šest let, kdy do Bertiných lázní nastoupila s čerstvým bakalářským diplomem na pozici fyzioterapeuta.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

V současné době je odborným garantem a má na starosti odbornost metodických postupů v obou lázeňských domech. V Lázních Aurora pod ni spadají fyzioterapeuti, fyzioterapeutičtí asistenti a zdravotní sestry balneoprovozu.

Proč jste si vybrala právě tuto profesi?

Jak se říká – odříkaného chleba největší krajíc. Původně jsem chtěla dělat medicínu, ale na ni jsem se nedostala. Proto jsem šla na fyzioterapii, ale s tím, že za rok se znovu pokusím dostat na lékařskou fakultu. Jenomže fyzioterapie mě úplně pohltila, navíc v rámci praxe jsem se dostala do Bertiných lázní. Také jsem si říkala, než někde v lázních, tak raději v nemocnici. Ale v Bertě se mi tak zalíbilo, že jsem okamžitě věděla – chci dělat tohle a tady.

Kdo se chce věnovat fyzioterapii, musí mít vysokoškolské vzdělání?

Dříve stačila střední škola plus odbornost, později vyšší odborná škola. V dnešní době je tento obor možné studovat jako vysokoškolské studium.

Kde jste studovala?

Bakalářské studium jsem absolvovala na Jihočeské univerzitě



v Českých Budějovicích, magisterské jsem si dodělávala dálkově v Bratislavě. Nechtěla jsem z práce odcházet, proto jsem se rozhodla pro dálkové studium, a protože magisterské studium tímto způsobem v Čechách není možné, byla jedinou možností Bratislava. Tam jsem studovala tři roky a skončila letos na konci května.

Vedoucí pozici, kterou nyní zastáváte, vám vedení lázní nabídlo již během studia v Bratislavě, nebo až po jeho zakončení?

Až po získání diplomu.

Přibližte práci fyzioterapeuta v lázních. Co všechno musí umět, znát, že je k tomu třeba vysokoškolské vzdělání?

Jde o velmi široký záběr, protože musí znát nejen lidské tělo, ale také fyzikální terapii obecně. Například parafín, diadynamické proudy, Träbertovy proudy, laser, magnetoterapii, ultrazvuk a další. Mimo jiné vede i cvičení v bazénu či tělocvičně, na základě různých kurzů může dávat lekce s nordic walkingovými holemi, cvičit spirální stabilizaci, ale i provádět manuální ošetření, mobilizace a podobně v rámci individuální fyzio-

terapie, kdy se zacílí na konkrétního klienta. Například když člověk přijede po operaci kolene, tak fyzioterapeut dostane předpis od lékaře, na co by se měl zaměřit, čeho by se mělo léčbou dosáhnout. Přesto si fyzioterapeut klienta vyšetří i sám a zhodnotí, zda se bude koleno nejprve posilovat, nebo naopak v první řadě potřebuje protáhnout, jestli by jako první nebylo vhodnější cvičení na nestabilních podložkách, zda cvičit vsedě, vleže, vestoje, atd. Vzhledem k tomu, že tělo je vlastně hezká spojená nádoba, je možné, že i když k nám někdo přijede po operaci kolene, tak jej zároveň bolí záda, protože než se dostal na operaci, na nohu s pochroumaným kolenem napadal. Proto začneme řešit i záda.

Při fyzioterapii člověka sledujeme jako komplexní jednotku. Není to jenom o bolesti v kolenu, protože může bolet třeba kvůli spadlé klenbě, anebo že při běžných denních aktivitách dělá něco, co se tělu nelíbí. Takže řešíme i to, jak dotyčný sedí, stojí, chodí, jak se zvedá z postele, jak zvedá těžká břemena atd. a snažíme se vymyslet, jak by se na tom dalo něco změnit tak, aby to bylo pro tělo vhodnější. Tohle vše, a skoro bych se nebála říci, že ještě mnohem více je v kompetenci fyzioterapeuta. Měl by se snažit člověka navnímat, zjistit, zda bydlí v paneláku ve 3. patře bez výtahu, jaké má zájmy, jaký rád dělá sport, ale i jakou má povahu, zda je citlivý nebo spíše problémy bagatelizuje, a i to

všechno by pak měl zohlednit při terapii a stanovit dlouhodobé i krátkodobé plány, jak s klientem pracovat v lázních a co mu doporučit při odjezdu. Zní to asi složité, ale většinou to všichni děláme podvědomě a automaticky.

Mám představu, že když budu na lázeňské péči, bude se o mě starat jeden fyzioterapeut. Ano nebo ne?

U individuální fyzioterapie se to snažíme dodržovat, nicméně z provozních důvodů to ne vždy lze zařídit. Je nás fyzioterapeutů na obou lázeňských domech kolem 40, klientů lázní kolem 1000 a nikdo z nich nemá každý den individuální fyzioterapii, ale má i jiné neméně podstatné procedury. Systém je nastaven tak, aby klient procházel individuální i skupinovou fyzioterapii. Při skupinovém cvičení se vlastně jeden fyzioterapeut najednou věnuje více klientům, při individuálním cvičení to vychází asi na 14 klientů denně s tím, že obvykle pondělí, středa, pátek se klienti opakují u téhož fyzioterapeuta. Nutno však dodat, že se slouží i sobotní směny, za které dostane zaměstnanec volno v pracovní den, a také jsme všichni lidé, kteří rovněž občas potřebují zajít třeba k lékaři, a tak je někdy nezbytné se vystřídat. Snažíme se, ale podotýkám – snažíme se – aby to bylo ideální pro obě strany. Ale kdyby nás bylo víc, bylo by to jen dobře.

Máte i zpětné vazby?

Ano, a díky za ně! Do našich lázní jezdí chroničtí pacienti nebo bechtěrevici, a obecně říkají, že z naší lázeňské léčby žijí dalšího půl roku, že mají daleko menší bolesti, že jsou pohyblivější. A to je pro nás všechny velká motivace a odměna a zásluhu na tom má každý zaměstnanec lázní, od pokojské přes gastronomický úsek nebo zahradníky až po primáře.

Jaká je spolupráce lázeňských fyzioterapeutů a lékařů?

U nás v lázních máme od lékařů volnou ruku a důvěru. Například, když paní Vomáčková přijde s kolenem a zrovna se jí v noci zablokovala krční páteř, tak nám lékaři věří natolik, že krční páteř může



me „poladit“ sami, aniž bychom jim volali nebo klienta posílali na vyšetření. Je nám svěřena důvěra, že můžeme na klienta tímto způsobem nahlížet, ale je jasné, že nejsme lékaři, a jsou situace, které lze řešit pouze přes lékaře.

Vystudovala jste bakaláře i magistra na fyzioterapii, takže jste odborník na slovo vzatý. Ale díky těmto dvou titulům je z vás najednou úředník místo odborníka v praxi.

To zní hrozně, ale tak hrozně to zase není. Vedoucí dělám pár dní, takže ano, papírování je více než dost. Svým způsobem mi kontakt chybí, ale až administrativu nějakým způsobem pokořím, tak doufám, že budu mít možnost opět přijít s klienty do fyzického kontaktu. Nerada bych zůstala jen v kanceláři. Beru to tak, že nyní můžu přijít do kontaktu s lidmi, kteří nově nastupují, se studenty na praxi, jimž můžu ukazovat, jak fyzioterapie funguje, že naše práce je fajn, že má smysl. Zároveň v rámci mé kompetence odborného garanta je také navrhovat další vzdělávání, a to nejen fyzioterapeutů, ale i jiného lázeňského personálu, vymýšlet, co by se mohlo zlepšit, čím bychom mohli naše lázně posunout dál. Další vzdělávání řešíme i s vedoucími jiných úseků, a to nejen na Auroře, ale i dohromady s Bertou, přece jen jsme sice dva domy, ale stále jedna společnost. Dále musím zajišťovat třeba i pravidelný servis přístrojů

na elektroléčbě, nebo když se něco porouchá...

To chodíte se šroubovákem a voltmetrem po lázních?

Ne, ale musím zajistit pravidelný a odborný servis.

Když hovoříte o vzdělávacích kurzech, znamená to, že jsou stále nové a nové trendy v rehabilitaci a léčení?

Jsou nové poznatky, přístroje, masáže, nové trendy, různé přístupy, jak je možné vše propojit. Samozřejmě koleno má stále stejný úkol – kam a jak se pohybovat, sval má své funkce, a to člověk nepřepíše. Ale můžeme ovlivnit jeho funkci například určitým cvičením palce u nohy, protože se tím podpoří klenba a koleno pak pracuje lépe tak, jak má. Objevují se nové a nové souvztažnosti nebo přístupy, jak a co nejefektivněji udělat, také různé pohledy, jak na člověka nahlížet. Některé koncepty řeší příčiny problémů, jiné následky úrazů. Je toho mnoho a ne na všechny funguje to samé, a i proto je další vzdělávání důležité, a to nejen u fyzioterapeutů.

Mají vaši lidé zájem o vzdělávání, nebo je musíte nutit, přesvědčovat?

Jsem zde krátce, ale myslím, že náš kolektiv má velký zájem o vzdělávací kurzy, dokonce lidé sami přicházejí s některými tipy a nápady a nutit nikoho určitě muset nebudu.

Kdy je, podle vás, ideální nastoupit do lázní k rehabilitaci po endoprotéze? Termín je stanoven do tří měsíců po operaci, ale často se objevují názory, že nejlépe to je tzv. z lůžka na lůžko, tedy co nejdříve.

Je to individuální. Někdo by měl přijet okamžitě, ale ten je pak ochuzen například o vodní procedury, protože nejprve se musí zahojit jizva. Za mě ideální stav je, když vzápětí po operaci nastoupí rehabilitaci v nemocnici. U nás ji samozřejmě rovněž poskytujeme, ale některé procedury by kvůli svému aktuálnímu zdravotnímu stavu nemohl absolvovat, což je škoda. Je dobré, když operovaného dají trošku dohromady na rehabilitačních odděleních a u nás vše doladíme.

Ale po třech měsících je asi pozdě?

Opět je to individuální a záleží na mnoha faktorech, nejen na samotné operaci, ale i na tom, jaký byl výchozí stav před operací. Někdo třeba přijede dva měsíce po operaci a chodí bez berlí, jiný je neodloží za celý lázeňský pobyt, i když přijede později.

Co vám přináší profese fyzioterapeuta?

Na fyzioterapii se mi ohromně líbí, že se na zdravotní problémy můžeme dívat z globálního hlediska, protože všechno souvisí se vším. A hodně velkou roli při léčení a rehabilitaci hraje i psychika, což je v lázních velmi důležité, a treboňské lázně dokáží pohladit tělo i duši. Nejde jen o výstižný slogan, ale je to prostě pravda. Vidím, jak klienti u nás v lázních vždycky doslova rozkvetou. Kolikrát přijedou s bolestmi, těžko se hýbou a již během pobytu vidím, jak se mění, jak rozkvétají. Přijdou a říkají, jak se jim najednou náramně ulevilo, a při tom leckdy mám pocit, že jsem neudělala ještě ani polovinu toho, co bych mohla.

Myslím si, že i proto se k nám do treboňských lázní lidé rádi vrací, a my na nich vidíme, že to, co jsme s nimi dělali před rokem nebo dvěma, jim pomohlo a že naše práce má smysl. <



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211

Výhra pro vaše zdraví

Ať děláte cokoli,
jistíme vám záda.



www.211.cz

KVĚTINY, KAM OKO DOHLÉDNE

Třeboňské lázně pohladí tělo i duši...

Bertiny lázně, které jsou prakticky v centru historické Třeboně a kolem kterých se vine Zlatá stoka, jsou obklopeny neskutečným množstvím květin. Jejich barvy a tvary se mění od jara do pozdního podzimu. Posezení pod hradbami u fontány obklopeni vůní kvetoucích růží ve stínu břechtanu nebo pod kvetoucími vistáriemi na kolonádě či v altánu s rožmberskými růžemi opravdu každému pohladí duši. Toto nádherné dílo, které svým pohlazením po duši přispívá ke zdárnější relaxaci hostů, má na svědomí lázeňská zahradnice Ivana Kopačková.



Restaurace Harmonie



Klimatizovaná restaurace Harmonie s celkovou kapacitou 100 míst se nachází v přízemí areálu Lázní Aurora. Nabízíme pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality a polední menu. Provozní doba denně **11.00–22.00 hodin**.



Dovolujeme si vás pozvat do restaurace Harmonie na příjemné posezení a dobré jídlo.

Letní akce:

- Zmrzlinové ovocné sorbety

Speciální nabídka od 30. července do 1. srpna

- Pečené husí stehno, jihočeský drbák, červené zelí

Salonky Harmonie

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



Restaurace Harmonie

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



Bar Slatinka

V přízemí Lázní Aurora, vedle Společenského sálu, je znovu otevřen Bar Slatinka.

PROVOZNÍ DOBA:

Pondělí–úterý

18.30–23.00 hodin

Čtvrtek–sobota

18.30–23.00 hodin

ČEPUJEME:

- Prazdroj 12°
- Třeboňské pivo 11°

Denní bar Zimní zahrada



PROVOZNÍ DOBA

pondělí–neděle

10.00–19.00 hodin

Čepujeme Třeboňský ležák 12°.

Do Zimní zahrady vás zveme na výborné zákusky od naší skvělé cukrářky Zuzany Novotné.

Restaurace Adéla

Špičková klimatizovaná restaurace v Bertiných lázních.

Otevírací doba

Denně 11.00–22.00 hodin

Restaurace Adéla v Bertiných lázních vás zve do svých klimatizovaných prostor, kde si můžete pochutnat na skvělých rybích specialitách, hovězím steaku, minutkách z kuřecího masa, vegetariánských jídlech nebo na lehkém osvěžujícím salátu.

Kdo dává přednost venkovnímu pobytu pod širokou oblohou, respektive pod markýzou, určitě přivítá možnost klidného posezení na terase nad Zlatou stokou nebo v nové pohodlné předzahrádce přímo u restaurace Adéla. Posezení si můžete zpříjemnit vynikající kuchyní, zmrzlinovými poháry nebo chutnými zákusky od naší lázeňské cukrářky Věrky Chatové. K osvěžení doporučujeme domácí limonády,



čepovaný plzeňský Prazdroj nebo třeboňský Regent. Nabídnout můžeme i čepované nealko pivo Birell nebo Birell pomelo.

Pro klienty lázní je otevřen i Terasa bar (9.00–15.00 hodin), který se nachází v prvním patře, nad recepcí lázní s nádherným výhledem na Zlatou stoku, zámecké hradby s dominantní věží kostela sv. Jiljí Panny Marie Královny. <



Sleva pro držitele
Sphere

Restaurace Adéla

Tylova 171, 379 01 Třeboň
+420 384 754 436
svarcova@berta.cz
www.berta.cz

OTEVŘENA TERASA NAD ZLATOU STOKOU!



TŘEBOŇSKÁ GASTRONOMICKÁ SPECIALITA

Chlorella – tentokrát na jídelním lístku

První ochutnávku zelené řasy Třeboňská Chlorella mohli hosté Bertiných lázní vyzkoušet v roce 2017, kdy kuchyně restaurace Adéla přišla s nově připraveným chlorellovým menu. Následně jsme každoročně připravovali nabídku jak

pro lázeňské hosty, tak i pro širokou veřejnost, a ochuzení nebudou ani letos. Každou červencovou středu naši kuchaři připraví několik druhů speciálně připravených pokrmů obsahujících sladkovodní mikrořasu Třeboňská Chlorella.

Vybrat si můžete například:

- Tousty se sýrovou pomazánkou, s česnekem a Chlorellou
- Pečený třeboňský kapr s chlorellovým máslem, vařené petrželové brambory
- Okurkový salát s chlorellovým dipem <



Dům Štěpánka Netolického zve opět k návštěvě

V tomto historicky zajímavém domě na třeboňském náměstí se od roku 2016, kdy dům prošel rozsáhlou rekonstrukcí, návštěvníci setkávají s výjimečným skvostem gotické, renesanční a barokní architektury. Uvnitř domu, který se stal už v roce 1522 domovem jednoho z velkých stavitelů rybníků Štěpánka Netolického, vznikla po jeho rekonstrukci Stálá expozice rybníkářství s interaktivními prvky, jako jsou Zlatá stoka a rybníky napájené vodou. Velkou část domu tvoří rozsáhlé galerijní prostory pro krátkodobé výstavy. Historickým skvostem domu je vnitřní fresková výzdoba z přelomu 16. až 17. století. V domě Štěpánka Netolického je aktuálně k vidění výstava Vitorazsko – mezi romantickým zájmem a politickým tématem. Výstavu, která potrvá do 28. srpna, připra-



vilu město Třeboň a Státní oblastní archiv v Třeboni. Věnována je okolnostem připojení 13 obcí z dolnorakouského Waldviertelu k Československu v roce 1920. V kupeckém krámku malé galerie v přízemí domu se návštěvníci seznámí s díly malířky Bedřišky Znojenské. Její výstava nazvaná „S láskou“ potrvá do 17. července. Od 21. července se návštěvníci mohou těšit na veselé obrázky Jihočecha Františka Pona a od 9. září na uměleckou výstavu pod názvem „Dobrý ročník“ sklářské výtvarnice a designérky Věry Vejsově a spol. Na červenec a srpen jsou připravovány pravidelné komentované prohlídky. První okruh bude stále věnován expozici rybníkářství, druhý okruh historie a architektury domu. <

www.dumstepankanetolickeho.cz

Plavby lodí Petr Vok po rybníce Svět



V Třeboni máte jedinečnou možnost obeplout celý Svět za necelou hodinu. Z přístavního mola rybníka Svět vyplouvá loď na vyhlídkovou plavbu po jednom z největších rybníků v České re-

publice. Nástupiště se nachází na hrázi rybníka naproti pivovaru Regent, poblíž sochy Jakuba Krčína. Loď Petr Vok má částečně zastřešenou horní venkovní palubu i zcela krytou spodní vnitřní palu-

bu. V případě nepříznivého počasí je tedy možné schovat se pod střechu. Na lodi je samozřejmě WC a také možnost zakoupení teplých či studených nápojů a dalšího občerstvení.

Na lodi se pravidelně konají koncerty živé swingové hudby. V letošním roce jsou naplánovány na středy, kdy bude hrát jindřichohradecký JH Swing Band, a na soboty, kdy pasažérům k tanci i poslechu zahraje Třeboňský swingový výběr. Nově je v plánu páteční odpoledne s country kapelou Martina Březovského. Všechny plavby s hudbou jsou během posledních tří jízd, tzn. během července a srpna od 16., 17. a 18. hodin.

Plavba trvá 50 minut. Při velmi nepříznivém počasí, zejména silném větru, loď nevyplouvá. <

Plavební řád 2021

ČERVENEC-SRPEN:

9.00–18.00 hodin

Každý den, každou celou hodinu, poslední plavba je v 18 hodin.

ZÁŘÍ, ŘÍJEN:

10.00–17.00 hodin

Vyplová se každý den, v každou celou hodinu, poslední plavba je v 17 hodin. V říjnu jsou pravidelné plavby o víkendech a za příznivého počasí i v týdnu.

Ceník a podrobnější informace na webu www.lodnidoprava.info.

Dům přírody Třeboňska v areálu zámku je plný zajímavostí



Ve videosále můžete zhlédnout film Rok v krajině mokřadů nebo strávit den s rybáři při výlovu rybníka. <

Otevírací doba:

ČERVEN-SRPEN:

pondělí-sobota
10.00–17.00 hodin

ZÁŘÍ:

pondělí-sobota
10.00–12.00
13.00–17.00 hodin

ŘÍJEN:

středa-neděle
10.00–12.00
13.00–17.00 hodin

LISTOPAD, PROSINEC:

sobota a středa
10.00–12.00
13.00–16.00 hodin

V Domě přírody se setkáte se slavnými třeboňskými rybníkáři a zjistíte, jakým způsobem měnila jejich práce zdejší krajinu. Věkovitým svědkem přeměny Třeboňska byl i starý dub, jehož torzo se nachází v jedné z výstavních místností. Část expozice je věnována historii hospodaření rodu Schwarzenbergů na třeboň-

ském panství, v jiné části je představen příběh třeboňských lázní. V další expozici si za zvuků přírody, lesa a rybníka prohlédnete typické biotopy zdejší krajiny – les, rašeliniště a mokřad – spolu s jejich obyvateli, běžnými i chráněnými druhy živočichů. Můžete nahlédnout do vydří nory, kde starostlivá máma pečuje o svá mláďata.



Vláček Třeboňáček

Od června již opět brázdí uličkami lázeňského města velmi oblíbený vláček Třeboňáček, který má na své padesátiminutové trase sedm zastávek, z toho dvě u lázeňských domů. První jízda začíná v 10.00 hodin u jižního vchodu do Lázní Aurora, pak v každou „celou“ hodinu až do 20.00, kdy začíná poslední jízda, která končí ve 20.50 hodin opět před lázeňským domem Aurora. Zastávky, kde můžete nastoupit i vystoupit: Lázně Aurora, Hotel Svět, Hráz –

přístaviště, Autokemp Ráj, Dolní náměstí – kino, Bertiny lázně, Hotel Svět a znovu Lázně Aurora. V sobotu vláček nestaví na náměstí, ale u kostela sv. Jiljí Panny Marie Královny. Z každé zastávky možnost jízdy celého okruhu. Cena jízdného za jeden okruh: dospělí, senioři, ZTP 130 Kč, děti 70 Kč. V případě nepříznivého počasí je provoz vláčku přerušen. <



TIPY NA LETNÍ AKCE V TŘEBONI

Kam v Třeboni za kulturou

DIVADLO

RAUT / GEISSLERS HOFKOMOEDIANTEN

📅 25. července v 19.00

📍 Malé nádvoří zámku



„Velká zvířecí žranice“ na motivy známých i méně známých bajek francouzského básníka Jeana de La Fontaina. „Přijměte pozvání na večírek do vybrané společnosti. Na raut, kde platí zákony. Silnějšího? Nebo chytřejšího? Nebo rychlejšího? Kdo nežere, bude požrán...“ Mezinárodní kabaret se zvířecími maskami, předmětovými loutkami, houskami, chlebem a živou hudbou! Vstupenky na místě před představením.

SVATÉ NEŘESTI

📅 20. července od 20.00

📍 Malé nádvoří zámku

Představení 17. ročníku Třeboňského divadelního festivalu. Laskavá komedie o tajemném muži a lidských neřestech divadla Artur.

KONCERTY

MEZINÁRODNÍ HUDEBNÍ FESTIVAL TŘEBOŇSKÁ NOCURNA – 18. ROČNÍK

📅 6.–10. července

Festival zahájí 6. července v třeboňské zámecké Konírně program **Flétna u dvora Bedřicha II. Velikého** v provedení francouzského flétnisty Philippa Bernolda a Jana Ostrého s doprovodem cembalistky Barbary Marii Willi.

Divadlo J. K. Tyla bude 7. července hostit renomované **Lobkowicz trio** v obsazení Jan Mráček (hous-



le), Lukáš Klánský (klavír) a Ivan Vokáč (violoncello), o den později vystoupí na malém zámeckém nádvoří vynikající dámský dechový Kalabis Quintet.

V pátek 9. července rozezní nádvoří městského úřadu legendární představení **Balada pro banditu** se sólisty Evou Vrbkovou, Igorem Orozovičem, Daliborem Bušem a Gabrielou Vermelho s doprovodem Jihočeské filharmonie pod vedením Vojtěcha Spurného.

Festival zakončí v sobotu 10. července **Pocta Emě Destinové** se sopranistkou Kateřinou Kněžíkovou, basbarytonistou Adamem Plachetkou a Jihočeskou filharmonií s dirigentem Davidem Švecem.

Vstupenky je možné zakoupit na stránkách festivalu www.trebonskanocturna.cz, přes portál Ticketstream a v Turistickém informačním centru.

OSTATNÍ

PAVLÍNA ZE SCHWARZENBERGU – KRÁTKÝ ŽIVOT VÝJIMEČNÉ KNĚŽNY

📅 11. července v 19.00

📍 Schwarzenberský sál zámku

Odborníci na události a osobnosti rodu Schwarzenbergů představí kulturu na knížecích panstvích, spojenou s tímto rodem. Prof. PhDr. Milena Lenderová, CSc. seznámí veřejnost s osobností Pavlínou ze Schwarzenbergu (1774–1810). Manželka zakladatele schwarzenberské primogenitury Josefa knížete ze Schwarzenbergu a švagrová slavného

maršálka Karla žije v povědomí veřejnosti jako tragická oběť požáru na rakouském vyslanectví v Paříži, k němuž došlo dne 1. července 1810.

NOVÝ CIRKUS / CHŮDADLO

📅 2., 8., 29. července a 11. srpna

📍 Masarykovo náměstí



Chůdadlo, skupina pouličních umělců. Těšit se můžete na slavnou tragédii Romeo a Julie či ohňovou show The Cube. Chůdadlo hraje představení s příběhem, ruší zavedené stereotypy, ukazuje originální pouliční představení. Více www.itrebon.cz/kackavhucce.

HISTORICKÉ SLAVNOSTI JAKUBA KRČÍNA

📅 16.–17. července



Bohatý kulturní program Historických slavností věnovaných Jakubu Krčínovi bude zahájen v pátek na náměstí koncertem kapely 3Mušketýři. Tady také slovný magistr Kelly a mistr John Dee budou za pomoci čertů vyvolávat přímo z pekla slavného stavitele rybníků. Jakuba Krčína a jeho doprovod pak budete potkávat celou sobotu na Masarykově náměstí i v městském parku. Dále si nenechte ujít desítky šermířských soubojů skupin historické-



ho šermu, renesanční tance, historické muzicírování, vlajkovou show či středověký střelecký um. Nebude chybět umění kejklíře, klauna a kouzelníka, sokolnické ukázky, předvádění řezbáře, čarování vědmy. Program na náměstí zakončí kapely Quercus a Tempus, s Jakubem Krčínem se rozloučíme velkolepým ohňostrojem na hrázi rybníka Svět. Bližší informace na www.itrebon.cz/krcinky.

PIVOVARSKÉ HRANÍ

📅 23.–25. července

📍 Pivovar Regent



Nenechte si ujít speciální prohlídky interiérů pivovaru Regent, při nichž zažijete humorná setkání s historickými, pohádkovými i současnými postavami. Ty vás přesvědčí, že život plyne vesele, když jsou plné korbele. Prohlídky budou i o víkendech 20.–22. srpna a 17.–19. září. Předprodej vstupenek on-line na www.itrebon.cz/pivovarskehrani a v Turistickém informačním centru.

NOUVELLE MERÉ PAULINA CHARLOTTA aneb Po stopách vzdělané a talentované kněžny

📅 31. července a 1. srpna

📍 Státní zámek Třeboň, trasa B

Večerní kostýmované prohlídky zámku, které se zaměří na výchovu dětí Pauliny Charlotty a jejich životních osudů. Prohlídky se budou opakovat 3.–4. září. <

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v červenci

KAREL FICAL

Konečně se nám znovu otevřela kina. Dlouhou dobu promítací sály zely prázdnou a dost možná si ani někdo nevzpomene, který film viděl naposledy. Naštěstí kina jsou zpět, máme nové filmy, některá kina i nová promítací zařízení nebo nové promítače či pokladni. Atmosféra kina je nezaměnitelná a nedá se srovnávat s televizí. Nejen velký obraz, ale i ten zvuk... a hlavně přátelé, s nimiž jsme do kina chodili a po kině možná i na skleničku, to vše nám opravdu chybělo.

Reprízy

V červnu jsme stihli odpromítat dvě zbrusu nové komedie, které budeme reprízovat i v červenci. Jmenují se **MATKY** a **TICHÝ SPO-**



LEČNÍK. Kdo nestihl v říjnu komedii **BÁBOVKY** anebo životopisný film **ŠARLATÁN**, může je zhlédnout i v červenci. Hlavně se ale určitě těšíme na filmy nové, kterých máme pro první prázdninový měsíc připraveno 19.

Premiéry

Dlouho jsme čekali na film **GUMP - PES, KTERÝ NAUČIL LIDI ŽÍT.**



Příběh psí pravdy, lásky a naděje. Rodinný film režiséra F. A. Brabce je o světě viděném očima toulavého psa Gumpa.

Další očekávaný film Patrika Hartla je **PRVOK, ŠAMPÓN, TEČKA A KAREL.**

Čtyři kamarádi ve středním věku si přiznají, že nežijí tak, jak si představovali. A rozhodnou se vyřešit svou krizi provokativní hrou a plněním odvážných úkolů. Jak čtyřicátník zjistí, jestli je opravdovej chlap? Jak zabráni korozi



svých ideálů, rozplynutí snů a scvrkávání varlat? Kdo splní úkol, není sráč...

Pondělky se slevou

Ke stálému provozu kinosálu Světozor na Masarykově náměstí patřily tzv. levné pondělky nejen pro seniory, ke kterým se opět vrátíme. Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 60 Kč. V červenci uvedeme:

5. července ŽENSKÁ POMSTA

12. července ŠARLATÁN

16. července BÁBOVKY

26. července TICHÝ SPOLEČNÍK

Program v kinosále Lázní Aurora

Začátky vždy v 19.30 hodin

5. ČERVENCE pondělí
Mstitel, komedie

9. ČERVENCE pátek
Tichý společník, komedie

10. ČERVENCE sobota
Bábovky, komedie

12. ČERVENCE pondělí
Matky, komedie

16. ČERVENCE pátek
Ubal a zmiz, komedie

17. ČERVENCE sobota
Šarlatán, životopisný

19. ČERVENCE pondělí
Chyby, romance

23. ČERVENCE pátek
Bábovky, komedie

24. ČERVENCE sobota
Gump - pes, který naučil lidi žít, dobrodružný

26. ČERVENCE pondělí
Matky, komedie

30. ČERVENCE pátek
Ubal a zmiz, komedie

31. ČERVENCE sobota
Prvok, Šampón, Tečka a Karel, komedie

Kinokavárna Světozor

Provoz kinokavárny s pokladnou
po-ne: 15.00–22.00 hodin

Akce:
Řecká ledová káva FRAPPÉ

Dále nabízíme:

- nové míchané nápoje s Coca-Colou
- belgickou čokoládu
- různé druhy kávy
- prodej zákusků
- alko i nealko nápoje
- možnost pronájmu prostor kina pro konferenční účely
- free Wi-Fi

Kino Světozor
Masarykovo nám. 1, Třeboň

📞 www.kinotrebon.cz

LÁZEŇSKÁ POHODA

07/2021

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: 7000 ks
Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovska 617,
370 01 České Budějovice
Vychází měsíčně jako informační
materiál.

Toto číslo vyšlo 29. 6. 2021.

MK ČR E 17981 Neprodejné.

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



Lázeňská Třeboň

sobota 7. srpna

Program:

Masarykovo náměstí

9.00–16.00	Řemeslný trh
10.00–10.15	Slavnostní zahájení
10.15–11.15	Jakub Smolík
11.45–13.00	Vysočinka
13.30–14.30	Covertrio+
15.00–16.00	Petr Kolář

Doprovodný program:

Masarykovo náměstí

10.00–14.00	Animační program – soutěže pro děti
10.00–14.00	Prezentace třeboňských lázní – ukážka kineziotapingu
10.00–15.00	Malování na obličej
10.30–12.00	Film pro děti „Zakleté pírkó“, kino Sužetozor
15.00–16.00	Pohádka u Loutkovém divadle

Všechna představení jsou zdarma!

Změna programu vyhrazena.



LÁZNĚ TŘEBOŇ



Třeboň

www.laznetrebon.cz