



BALNEOPROVOZ

Rekonstrukce
slatinných
koupelí

STR. 9



NÁŠ HOST

Filmový
a divadelní herec
Petr Nárožný

STR. 12-13



SLATINNÉ
LÁZNE
TŘEBOŇ

LÁZEŇSKÁ POHODA

04

DUBEN 2024
ROČNÍK XVII.



Masáž dolních končetin

STR. 7

© Roman Růžička

MODERNIZACE

Nové zvedáky také
pro hůře pohyblivé
klienty

STR. 8

LÁZEŇSKÁ PÉČE

Nemoci z povolání
a jejich léčba
v našich lázních

STR. 10-11

VOLNÝ ČAS

Kulturní akce
v třeboňských
lázních i ve městě

STR. 18-19

POZVÁNKA

25. května:
Otevírání lázeňské
sezony

STR. 20

AKTUÁLNĚ

Prezentace pro rakouské sousedy

Řada českých měst udržuje partnerské vztahy se zahraničními sousedy. Nejinak je tomu i v případě města Třeboň, které má dlouhodobé partnerství s rakouským městečkem Schrems. Právě tady proběhlo v Kulturním centru srdečné a milé setkání, které zaštitil Jihočeský kraj. Smyslem akce bylo představit rakouským sousedům zajímavosti a krásy Jihočeského kraje. Přítomní si mohli užít vystoupení Milevských maškar i ochutnat tradiční české masopustní speciality. Součástí programu bylo několik prezentací. Město Třeboň představila vedoucí odboru kultury Romana Karmazínová a do třeboňských lázní všechny pozvala PR manažerka Helena Nekořová. ◀

Naši hosté



Mezi hosty Slatinných lázní Třeboň jste během březnových dnů mohli potkávat například filmového a televizního scénáristu a režiséra **Hynka Bočana** (mezi jeho nejznámější díla patří například Záhada hlavolamu, Přítelkyně z domu smutku, Zdivočelá země nebo S čerty nejsou žerty). Dalším režisérem a dramaturgem mezi lázeňskými hosty byl **Jaroslav Gillar**, který byl v letech 1968–1974 šéfem činohry Divadla Na zábradlí v Praze, poté působil jako režisér v různých evropských městech.

Čtyři týdny ve slatinných lázních a vlastně ve své rodné Třeboni strávil i **Karel Mejta**, český veslař, olympionik, stříbrný medailista z MS 1978, bronzový medailista z MS 1977 na dvojce s kormidelníkem. Dalším hostem byla i česká zpěvačka, dabérka a herečka **Sára Milfajtová** (na snímku). ◀

NOVÉ PROVOZY

V areálu Lázeňského domu Aurora se buduje nové pracoviště ambulantní lymfologie



Předpokládaný termín otevření je do konce prvního pololetí letošního roku. „Klienti Slatinných lázní Třeboň i široká veřejnost budou mít v brzké době příležitost využít služeb nového lymfo-

gického pracoviště, které strategicky doplní služby lázní nejen při léčbě pohybového aparátu. Probíhají stavební úpravy a školí se kvalifikovaný personál. Mohu prozradit, že vznikající pracoviště lymfologie nabídne manuální i přístrojový způsob ošetření,“ informuje jednatel domu Aurora Karel Bajer jeho slova doplňuje: „Chronická onemocnění pohybového aparátu či pooperační stavy často provázejí otoky končetin. Kromě zmíněných obtíží naše nová lymfologická ambulance nabídne i úlevu pro lidi po onkologické léčbě, kdy průběhem léčby jako takové i navazujících chirurgických zákroků také trpí lymfatický systém lidského organismu a otoky jsou jejich častým důsledkem.“ Pro další aktuální informace k tématu sledujte náš web www.laznetrebon.cz i stránky dalších čísel Lázeňské pohody. ◀

FLORISTIKA V LÁZNÍCH

Floristická odpoledne v Lázeňském domě Aurora pro naše klienty i veřejnost

Oku lahodící balkon, terasa, zahrada nebo květinové interiérové dekorace přispějí k lepší náladě majitelů, návštěv i kolemjdoucích.

Rádi byste si také si také vytvořili doma oázu barev a vůní linoucích se z rozkvetlých záhonů, skalek, truhlíků nebo dekoračních váz a mís? Lámete si hlavu nad tím, jakým květům se bude dařit zrovna na vaší zahradě nebo terase či balkónu a jak pěstovat pokojové rostliny? Odpověděli jste alespoň na jednu z otázek kladně? Udělejte si čas 8. nebo 22. dubna přijďte se poradit s odborníky ze Zahradního centra Jindřichův Hradec. Kromě užitečné rady si můžete odnést i krásnou květinovou dekoraci. Koncept květinových odpolední pro vás připravila Lenka Korandová, vedoucí recepce Lázeňského domu Berta, která se v našich lázních stará i o pestrý kulturní a doprovodný program.



Vstup na floristická odpoledne je zdarma a rezervace není nutná. ◀

TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT

Saunová noc: Exkluzivně poprvé v Třeboni!

V předvečer slavnostního Otevírání lázeňské sezony 2024 v Třeboni, tedy v **pátek 24. května**, se v Třeboňském saunovém světě bude konat exkluzivní Saunová noc. Během ní se můžete těšit například na ceremoniály v ceremoniální i solné finské sauně, na peelingy v páře nebo na koupel ve vyhříváném venkovním bazénu či na relaxování ve vířivce.

Začátek pětihodinové saunové noci je naplánován na 18. hodinu, venkovní horní relaxační vyhříváný bazén včetně vířivky bude k dispozici od 20.00 do 23.00 hodin.

Vstup na saunovou noc bude potřeba rezervovat a uhradit předem na webových stránkách lázní nebo před vstupem na pokladně wellnesscentra. Saunová noc není v rámci sa-



mopláteckých pobytů (není možné čerpat volný vstup), není možné čerpat slevy na abonentní vstupy ani jiné slevy (senioři, děti, Sphere, Multisport, ZTP apod.).

www.laznetrebon.cz



Školení a novinky v saunovém světě

Pod vedením saunového mága Pavla Hochfichtera se v polovině března konalo školení na saunové rituály, ceremonie a peelingy v prostorách Třeboňského saunového světa, kterého se zúčastnil celý zdejší tým.

„Nabyté zkušenosti a informace z inspirativního školení zúročíme při zpestření nabídky pro návštěvníky našeho saunového světa. Naše unikátní

prostředí si přímo říká o špičkové služby v oblasti saunování. Chceme, aby si hosté od nás odnášeli ze saunování příjemné zážitky a měli důvod se k nám vracet. Jsme si vědomi, že podmínkou je držet krok s trendy v saunování a dále se rozvíjet, což byl jeden z důvodů tohoto školení,“ říká Radka Hrbková, vedoucí vodního a saunového světa.

Jednou z novinek v TSS je saunový peeling, druhou pak připravovaná saunová noc, která se poprvé bude konat v pátek 24. května.

SAUNOVÝ PEELING V PARNÍ KABINĚ

| | |
|----------------------|---------------------|
| pondělí–čtvrtek | 16.00 a 19.00 |
| pátek–neděle, svátky | 15.00, 17.00, 19.00 |

SAUNOVÁ NOC

| | |
|--------------|-------------------|
| Pátek 24. 5. | 18.00–23.00 hodin |
|--------------|-------------------|

Ceremoniály, peelingy, venkovní vyhříváný bazén, vířivka...



VZPOMÍNKA

Miloš Velemínský



dentí, jiní jako kolegové. V letech 2010–2014 byl pan profesor členem dozorčí rady Slatinných lázní Třeboň.

„S hlubokou lítostí jsem přijal zprávu, že navždy odešel velký člověk – lékař, vědec, vysokoškolský pedagog, můj přítel a kamarád, Miloš Velemínský. Vždy, když jsem ho potřeboval, byl tady. Pomohl ve všech fázích nejen mého životního příběhu, ale i mnoha tisícům dětí – v léčení, v pedagogické práci, radou a širokou otevřeností duše i srdce. Nepoznal jsem obětavějšího člověka. Výsledky jeho usilovné práce, obětavosti a lásky navždy zůstanou. Vážený příteli, děkuji Ti, že jsem mohl být Tvým kamarádem, kolegou. Odpočívej v pokoji. Navždy jsi s námi,“ vzpomíná jednatel Slatinných lázní Třeboň Vilém Kahoun.

Odchod vynikajícího lékaře, pedagoga a především velmi empatického a obětavého člověka, pana prof. MUDr. Miloše Velemínského, CSc., dr. h. c., zarmoutil celou řadu lidí napříč Českou republikou. Mnoho z vás mu možná vděčí za život díky průkopnické vědecké i praktické činnosti v oboru neonatologie, někteří se s panem profesorem setkali jako stu-

Upřímnou soustrast rodině a všem pozůstalým. <

RYBÁŘSKÉ POVOLENKY PRO NAŠE HOSTY

Jste příznivcem Petrova cechu? Chytáte rádi ryby a chystáte se do lázní?

DANIEL HAMR, REFERENT MARKETINGU

Oba lázeňské domy chystají novinku pro milovníky přírody a rybaření. Ve spolupráci s Rybářstvím Třeboň vám nabídneme v průběhu měsíce dubna možnost zakoupení povolenky k lovu ryb na udiči na rybníku Dubový u Obory. Rybník se nachází cca 4 km od obou lázeňských domů (směr místní část Branná), funguje v režimu „chyt a pust“ a je dobře a kvalitně zarybněn. Připravujeme pro vás nabídku tří denních a týdenních povolenek, které bude možné zakoupit v recepcích lázní, pouze však pro ubytované klienty. Bližší podmínky spolupráce vám představíme v dalším čísle našeho časopisu a také na našich webových stránkách. <



Duben v Třeboni: 10% sleva



NABÍDKA PLATÍ V NÁSLEDUJÍCÍCH TERMÍNECH
A LZE JI KOMBINOVAT S VÝHODAMI
VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU SPHERE.

LÁZEŇSKÝ DŮM AURORA

Na všechny nově objednané pobyty v Lázeňském domě Aurora, uskutečněné v termínu 1.–22. dubna.

Platí pouze na nové objednávky od 28. března, realizované on-line na našich webových stránkách
www.laznetrebon.cz

Slevový
kód:
JARO2024



Sleva pro držitele
Sphere

LÁZEŇSKÝ DŮM BERTA

Na všechny nově objednané pobyty v Lázeňském domě Berta, uskutečněné v termínu 1.–22. dubna.

Platí pouze na nové objednávky od 28. března, realizované on-line na našich webových stránkách
www.laznetrebon.cz

DOTAZNÍK SPOKOJENOSTI

Vyplněním dotazníku spokojenosti nám pomáháte k udržení kvality našich služeb i dalšímu rozvoji

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽER LÁZNI

Za 1. čtvrtletí letošního roku poskytly Slatinné lázně Třeboň léčebnou a wellness péči téměř 7500 klientů. V největší míře se u nás léčí lidé v rámci komplexní lázeňské péče po operacích pohybového aparátu a s jeho chronickými onemocněními. Počet hostů v obou lázeňských domech dosahuje v zimních měsících průměrného počtu přes 900. Naše lázně mají věrnou a rozrůstající se klientelu také z řad samoplátců, kteří u nás tráví několik dní i týden na wellnessových či léčebně rehabilitačních pobytech. V mnohých případech se jedná i o firemní teambuildingy nebo několikadenní relaxační soustředění sportovců. Vážíme si i oblíbenosti u pedagogů a pracovníků samospráv a institucí.

Všichni naši klienti nám mohou sdělit své postřehy, zkušenosti a míru spokojenosti formou Dotazníku spokojenosti, který lze vyplnit na hlasovacích terminálech v recepcích obou lázeňských domů i wellnesscentra. Další možností jsou webové stránky www.laznetreboň.cz, kde je odkaz na dotazník v nabídkové liště zápatí hlavní stránky. Preferujeme elektronické vyplnění dotazníku jedním z výše uvedených způsobů. Níže přinášíme několik hodnocení za 1. čtvrtletí letošního roku.

Klient, KLP (komplexní lázeňská péče), Lázeňský dům Aurora, leden 2024:

Chtěla bych pochválit pana Karla Buchtu z fyzioterapie. Velice profesionální přístup. Moc mu děkuji za všechno, co mě naučil. Dále bych chtěla poděkovat Evě Klugerové. Okamžitě poznala moje problémy a začala pracovat na jejich odstranění. Oběma moc děkuji. Jedinou připomínku mám k časování.

Klient, KLP, Lázeňský dům Berta, leden 2024:

Celková spokojenost a chvála. Zejména fyzioterapeutka na č. 3. Děkuji.



Klient, KLP, Lázeňský dům Berta, únor 2024:

Potěšila mě příjemná atmosféra, na které se vstřícným a milým chováním k hostům (pacientům) lázní podílejí doslova všichni zaměstnanci. Já jsem měla přidělenou výbornou paní doktorku Sedláčkovou a také skvělou fyzioterapeutku Petru Chrástkovou. Děkuji jim, ale i ostatním, kteří o mě pečovali. Potěšila mě i nabídka příjemné kavárny v patře. Zlepšit by se dal snad jen rajčatový salát i jakýkoliv salát v jídelně, ten nebyl moc dobrý, ale to je prkotina. Naopak mě v jídelničce potěšila nabídka ryb. Celkově hodnotím vše super.

Klient, krátký wellness pobyt, Lázeňský dům Aurora, březen 2024:

Byly jsme u vás s kamarádkou již podruhé a určitě ne naposledy:-). Personál byl milý a ochotný, ráda bych ale jmenovitě pochválila slečnu Janu Pejšovou, u které jsem byla

na masáži. Její přístup byl profesionální, ale i lidský. Ještě jednou děkujeme a těšíme se na příště:-).

Klient, krátký wellness pobyt, Lázeňský dům Aurora, březen 2024:

Opět krásný pobyt, jen kvůli zmatkům v rezervacích procedur mi byl hodně zkrácen ovin po slatinné koupeli.

Klient, KLP, Lázeňský dům Aurora, březen 2024:

Dobrý den, vše v pořádku, jen by mohla být větší sleva na wellness pro lázeňské hosty.

Klient, krátký wellness pobyt, Lázeňský dům Aurora, březen 2024:

Byla jsem velmi spokojená s personálem u procedur, milé a trpělivé dámy. Měla jsem u vás nejlepší křenovou omáčku v životě. Uvítala bych větší výběr čajů a větší výběr ovoce a zeleniny při snídani.

Klient, samoplátecký léčebně-rehabilitační pobyt, Lázeňský dům Aurora, březen 2024:

Ve wellnesscentru v sauně a na masáži se opakovala, přeskakovala a zastavovala hudba. Jídlo v lázeňské restauraci se proti srpnu 2023 zlepšilo.

Vážíme si všech vašich pochval, postřehů a podnětů. S vašimi připomínkami dále pracujeme. Při počtu hostů v obou našich lázeňských domech se vaše negativní zkušenosti a připomínky počítají v řádu jednotek, což je pro nás dobrý ukazatel. Být pro vás stále co nejlepším a rozvíjejícím se lázeňským komplexem je velký závazek, který se snažíme plnit.

Na základě opakujících se témat, které se týkají rezervací, fungování recepce, časování procedur a nabídky v našich jídelnách, vás s jednotlivými pracovišti průběžně blíže seznámíme. <

ÚSPĚCH LÁZEŇSKÉHO VESLAŘSKÉHO TÝMU

Lenka, Nela, Karel a Petr = lázeňský veslařský mistrovský tým

Veslařské úspěchy našich kolegů z lázní jsme s vámi, našimi milými čtenáři, na stránkách Lázeňské pohody již sdíleli. Pouze pro připomenutí, jednalo se o obsazení několika medailových pozic na únorovém MS v halovém veslování. „U řady pracovních pozic ve Slatinných lázních Třeboň je skvělá fyzická kondice a sportovní založení nezbytností. Při počtu přes 500 zaměstnanců je u každého z nich velmi vítaný i týmový duch. Těší mě vidět, že naši zaměstnanci mají chuť reprezentovat naše lázně a hezké vztahy udržují i mimo pracoviště,“ říká Eliška Lukášová, vedoucí odboru lidských zdrojů.

Pojďme společně trochu více poznat jednotlivé členy veslařského týmu. Začneme jeho **KAPITÁNKOU LENKOU BALKOVOU**, kterou v našich lázních potkáte v tyrkysově modrém tričku s nápisem „Plavčík“ a láska k veslování ji provází již od „kolébky“. Lenka se veslování věnuje již 40 let a považuje ho za svoji srdeční záležitost. Lenka Balková má doma také již několik trofejí v podobě 1. míst na mistrovstvích ČSR, ČSSR, ČSFR a ČR ve veslařských závodech na skifu a dvojskifu.

NELA NIKODEMOVÁ pracuje v našich lázních na pozici fyzioterapeutky. S veslováním před soutěží zkušenosti neměla. Sportu se věnuje již odmalička. Vystřídala řadu sportů a disciplín. Nejvíce si cení medailů z akademického mistrovství ČR v atletice, které se v poslední době věnuje nejvíce.

KAREL BUCHTA neměl také před kvalifikací s veslováním sebemenší zkušenost. Chválí si, že si s ostatními v týmu „sedlí“. Ve svém volném čase se věnuje jízdě na kole, také rád plave a jezdí na paddleboardu. Na sport se Karel Buchta dívá jako na základní součást zdravého životního stylu. I on má doma cenné kovy, a to z MČR v plavání a běžeckém lyžování. V SLT se i s ním setkáte v rámci fyzioterapie.

PETR HOŘEJŠÍ je profesí také fyzioterapeut. Sportu se věnuje pouze rekreačně. Rád si zajde do posilovny a veslařský tým Slatinných lázní Třeboň doplnil pouze den před kvalifikací.

Jelikož členové týmu jsou převážně fyzioterapeuti, zeptala jsem se, jaké má veslování benefity pro tělo a komu by tento sport doporučili.



Zleva: Lenka Balková, Nela Nikodemová, Karel Mejta, Karel Buchta, Petr Hořejší

Tým lázeňských veslařů přijal osobní gratulaci od Karla Mejty českého veslaře, olympionika, stříbrného medailisty z MS 1978 a bronzového medailisty z MS 1977 (v obou případech na dvojce s kormidelníkem), který u nás zrovna pobýval na komplexním lázeňském pobytu.

Otázku jsem položila záměrně i z toho důvodu, že veslování má v Třeboni dlouhou tradici a historii.

Nela Nikodemová: Určitě má. Veslování je skvělé nejenom po kondiční stránce, ale i po silové. Doporučila bych každému, samozřejmě s úpravou intenzity a zátěže dle zdravotní způsobilosti.

Petr Hořejší: Veslování přispěje ke zlepšení kondice a posílení celého těla. Více tedy jeho horní části.

Karel Buchta: Veslařský trénink bych doporučil každému, kdo chce zlepšit kondici. Samozřejmě s ohledem na zdravotní stav. Záleží také na zvolené intenzitě. Veslování může být kondiční aktivitou i kvalitním kardio tréninkem, kdy se zapojí prakticky celé tělo.

Jak dlouho se trénuje na takový úspěch?

Lenka Balková: Individuálně trénoval každý sám podle svého volného času. Společnému tréninku jsme moc nedali, ale snažili jsme se vydat ze sebe to nejlepší.

Všichni se shodují, že společný sportovní výkon a cesta za ním jenom posílila jejich vztahy mezi sebou. Mají také radost, že svým výkonem potěšili další kolegy i svého zaměstnavatele – vedení našich lázní. Ve společných trénincích na veslařském trenažéru i na skifu plánují všichni pokračovat.

Poznámka: Na MS v halovém veslování 2024 i v kvalifikačním regionálním kole tým SLT vynikal posádkou s největším počtem žen. <

NOVINKA MEZI PROCEDURAMI V LD BERTA

Osvěžující masáž dolních končetin

Lázeňský dům Berta rozšiřuje svou nabídku wellnessových procedur o masáž dolních končetin.



IRENA ŠIMKOVSKÁ,

VEDOUČÍ BALNEOPROVOZU LD BERTA

Dolní končetiny zastávají podstatnou oporu v motorice člověka. Nohy jsou totiž velmi zatěžovanou částí pohybové soustavy. Jejich správné postavení je základem pro úspěšnou regeneraci či léčbu. Uklidnění a harmonie pro naše nohy znamená to samé pro naše celé tělo a každodenní vnitřní soulad. Naše tělo bývá velmi přetěžované dlouhým sezením či stáním. Končetiny jsou pak unavené, často natékají. Hlavní výhodou masáže dolních končetin je její stimulační účinek na celý organismus.

Masáže dolních končetin jsou uvolňujícím a léčebným způsobem, jak se postarat o naše nohy. Tato terapie má několik výhod:

1. Zlepšení krevního a lymfatického oběhu: Masáž nohou podporuje prokrvení a zlepšuje tok lymfy.

2. Uvolnění a odstranění bolesti: Masáž nohou navozuje pocit uvolnění a může zmírnit bolest. Je vhodná pro lidi, kteří tráví dlouhé hodiny stáním nebo sezením.

3. Psychická pohoda: Masáž má také pozitivní vliv na psychiku. Pomáhá relaxovat, snižuje stres a napětí.

Při masáži dolních končetin se masér zaměřuje na svaly, kůži, šlachy a vazy. Postupným prokrvováním těchto oblastí se zlepšuje transport živin a okysličení tkání. Je však důležité si uvědomit, že existují situace, kdy masáž není vhodná. Vždy je dobré se poradit s odborníkem.

Indikace:

- pokud máte sedavé zaměstnání nebo naopak hodně sportujete
- pokud se cítíte ve stresu a napětí a chcete na chvíli „vysadit“ a odpočinout si od každodenního shonu
- zlepšuje a urychluje regeneraci po sportu nebo během tréninkového programu
- přináší úlevu namoženým svalům následkem většího fyzického zatížení

Kontraindikace:

- pokud se necítíte zcela v pořádku
- po mimořádně velké fyzické námaze
- při horečnatých, infekčních nebo akutně zánětlivých onemocněních
- v místě křečových žil (varixů), bércových vředů a zánětů žil

Frekvence masáží závisí na individuálních potřebách a zdravotním stavu. Zde jsou některé obecné rady:

PREVENCE A RELAXACE: Pokud masáže využíváte pro prevenci a relaxaci, můžete si dopřát masáž **1-2krát týdně**. To pomůže udržet nohy v dobrém stavu a snížit napětí.

SPECIFICKÉ POTÍŽE: Pokud máte konkrétní problémy, jako jsou křečové žíly, otoky nebo bolesti nohou, může být vhodné masírovat nohy častěji. **Poradte se s odborníkem**, který vám doporučí optimální frekvenci.

Intenzita masáže: Intenzita masáže také hraje roli. Pokud jde o hlubší masáž, měla by být prováděna méně často (např. jednou za 2 týdny). Lehčí masáže můžete provádět častěji.

INDIVIDUÁLNÍ PREFERENCE: Každý člověk je jiný. Někdo může preferovat častější masáže, zatímco jiným stačí méně časté. Důležité je naslouchat svému tělu a reagovat na jeho potřeby.

Pamatujte, že **příliš časté masáže** mohou také způsobit únavu svalů. Je důležité najít rovnováhu mezi péčí o nohy a jejich odpočinkem. A pokud máte nějaké zdravotní problémy, **konzultujte s lékařem nebo masérem**, aby vám doporučili nejlepší frekvenci masáží pro vaši situaci.

Pokud stojíte celé dny na nohou nebo jste vyčerpaní tak, že se „neudržíte na nohou“, pak je masáž dolních končetin to pravé pro vás. <

Masáž dolních končetin

Doba trvání masáže: 50 minut

Cena: 800 Kč

OBJEDNÁNÍ:

procedury@berta.cz, nebo osobně přímo v Lázeňském domě Berta. Masáž si může objednat jak klient lázně, tak i lidé z široké veřejnosti.

➤ www.laznetrebon.cz

NAŠI POMOČNÍCI PRO HOSTY SE SNÍŽENOU POHYBLIVOSTÍ

Zvedák aneb Dostupnější koupel pro hůře pohyblivé

Díky speciálnímu vanovému zvedáku si již řadu let v Lázeňském domě Aurora mohou dopřávat vodoléčebné koupele i klienti, kteří by si v běžných, možná ani v domácích podmínkách netroufli nebo nedokázali do vany vlézt.



**JANA VONEŠOVÁ, VEDOUČÍ FYZIOTERAPEUT
LD AURORA, ODOBRNÝ GARANT
BALNEOPROVOZŮ SLT**

Zvedák pomáhá právě hůře pohyblivým klientům při vstupu do vany. A protože v posledních letech začalo klientů s omezenou schopností pohybu přibývat, rozšířili jsme služby o další upravenou vanu s novým zvedákem. Původní zvedák byl hydraulický, a tak vyvézt a svézt každou osobu byla i docela zajímavá posilovna pro děvčata, která se zvedákem zacházela. Najít ideální vanový zvedák pro naše potřeby však nebylo nijak jednoduché. Nicméně dnes vám představujeme našeho „fešáka“, kterého někteří z vás možná už zažili v akci. Jedná se v podstatě o pojízdnou židličku, která nejenže převez klienta z jednoho místa na druhé, ale především jej vyveze a svez do patřičné výšky. Vzhledem k tomu, že během koupele klient stále sedí na zvedákové židličce, je potřeba, aby sjel až na dno vany a koupel si opravdu užil. Zvedák je opatřen madly zaručujícími stabilitu a bezpečný přesun. Poháněn je baterií, která

usnadňuje výjezd a sjezd židličky do vany, samotná obsluha je na sanitářce, jež klienta spolehlivě přemístí až do vany. I tento výkonný „fešák“ má však své limity, proto není možné uspokojit klienty s váhou vyšší než 130 kg. Za pomoci zvedáku si můžete dopřát veškeré koupele, které vám lékař předepíše.

Zvedáky však nejsou jen u vodoléčebných van, ale také ve vnitřním i venkovním bazénu. Především zvedák u vnitřního bazénu je hojně využíván a někteří klienti si k plavání vybírají právě náš bazén, a to nejen díky zvedáku, který usnadní a umožní vstup i výstup, ale rovněž díky příjemné teplotě slané vody v bazénech. <



Zvedák ve vnitřním bazénu



Zvedák ve venkovním bazénu

REKONSTRUKCE BALNEOPROVOZU

Osvědčená tradice v novém kabátu

Klienti Lázeňského domu Aurora si nemohli nevšimnout probíhající rekonstrukce balneoprovozu, konkrétně pracovišť se slatinnými koupelemi. Původní koupelny již vykazovaly značné známky opotřebení, zejména narušení glazury vlivem působení kyselosti slatiny, a tak jsme se již loni začali zabývat rekonstrukcí slatinných koupelí.

PAVLÍNA NEUGEBAUEROVÁ, VEDOUCÍ
BALNEOPROVOZU LD AURORA

Vše začalo výběrem nového designu, který jsme rozhodně nechtěli podcenit. Vybírali jsme z několika grafických návrhů, z nichž jsme vybrali dva finální k přímé realizaci dvou vzorových koupelen. První z nich má keramický obklad s kombinací imitace dřeva a mramoru a je založená na využití světlejších a hřejivých barev s velkým podílem béžové a bílé. Druhá slatinná koupelna má velkoformátový lesklý keramický obklad, založený na nahodilém odstínovém kolísání designu betonu. Právě tento druhý návrh se nakonec stal vítěznou variantou.

Součástí rekonstrukce je samozřejmě i nová podlaha, kterou tvoří kamenný koberec s přírodní texturou a nadčasovým vzhledem, evokujícím dno řeky Lužnice. Při výběru typu

podlahy byla nejdůležitějším parametrem protiskluznost, navíc s dvojitým druhem povrchu. V místech s nejvyšším rizikem podklouznutí klienta je podlaha ošetřena ještě křemičitým posypem. Další výraznou změnou jsou nové moderní posuvné dveře, které nahradily původní závěsy.

K rekonstrukci slatinných koupelen dochází průběžně od loňského roku, kdy proběhla testovací fáze, během letošního roku se postupně všechny koupelny obměňují. Na konci března bylo rekonstruováno 12 z celkového počtu 18 slatinných koupelen. Zbývajících šest bude realizováno po Velikonocích. Termín dokončení je stanoven na 15. květen.

Rekonstrukce probíhá za provozu, proto moc děkujeme klientům i zaměstnancům za toleranci a trpělivost, díky které vše probíhá relativně hladce a bez komplikací.

Těšíme se na vás v našich nových prostorách. ◀



HOST LÁZNÍ: PRIM. MUDR. ALEŠ HEJLEK

Nejčastější nemocí z povolání je onemocnění pohybového aparátu

Konkrétně horních končetin. Statisticky je prý nemoc z povolání přiznávána více ženám, které trpí chronickými záněty drobných kloubů. Na vině je dlouhodobé přetížení jednostrannou zátěží. U mužů je častou příčinou vzniku nemoci z povolání působení lokálních vibrací, což není dobré pro klouby, šlachy ani nervy v horních končetinách od prstů až po lokte, dozvídám se od primáře Oddělení pracovního lékařství Nemocnice České Budějovice, **MUDr. Aleše Hejlka**. Pan primář nenavštívil naše lázně za účelem jednání ani zajištění přednášky, ale strávil u nás čtyři týdny komplexní lázeňské péče jako běžný host.

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽER LÁZNÍ

Pane primáři, jaký vztah máte jako člověk k relaxaci a lázeňskému wellnessu?

Wellness mám rád. V tom jsem labužník. I když spíše jako jednodenní záležitost a vícekrát do roka. Od dětství hraji tenis a věnuji se i mnoha dalším sportům, takže mě vůbec nenapadlo, že mohu mít nějaký zdravotní problém, který bude potřeba řešit operativně, a pak vyrazím i do lázní. Lázeňských pobytů jsem tedy za svoji lékařskou praxi tolik předepsal a mnoho i zařídil, že je asi také namístě si vše vyzkoušet prakticky. (Pozn.: Odpočinek pan primář víceméně nekomentuje, ale v průběhu rozhovoru prozradí, jak je ve spojení s kolegy z nemocnice a snaží se jim být nápomocný i z lázní. Řekla bych tedy, že je pan primář hodně aktivní člověk a na odpočinek mu moc času nezbývá...)

Jaké máte ze svého lázeňského pobytu dojmy?

Musím říci, že perfektní. Všechno se mi moc líbí, i když v jiném ročním období tady může být ještě lépe. Nicméně jsem vděčný, že mohu být v třeboňských lázních. Procedury jsou účinné, máte zde hodně odborníků a všude je příjemný personál. Vybral jsem si i nějaké akce z vaší kulturní nabídky – vystoupení Třeboňského lázeňského symfonického orchestru, byl jsem na přednášce pana doktora Zemana a také v kině. Hezké je i večerní posezení v Bowling Baru. Nejsem hospodský typ, ale na jedno dvě piva si zajdu rád, když je čas. Vy-



Aleš Hejlek

užívám také zdejší fitness centrum a s manželkou, která mě má přijet navštívit, se chystáme i do Saunového světa.

Čtyři týdny jsou docela dlouhá doba. Utíká vám čas, i když jste v lázních nedaleko domova a prostředí Třeboně pravděpodobně dobře znáte?

Naopak. Člověk se tady díky pobytu v lázních dívá kolem sebe úplně jinýma očima. Je tedy pravda, že s manželkou máme Třeboň mezi oblíbenými místy, která rádi navštěvujeme. Jezdíme sem například na kostýmované prohlídky na zámek. Mluvil jsem o tom, že celkem hodně sportuji, ale třeba na kolo, což je tady v sezóně hodně oblíbená aktivita, jezdím

raději jinam. Preferuji méně vyhledávané cyklotrasy.

Naši kuchaři jsou vyhlášení domácím stylem kuchyně. Jak vyhovuje lázeňská strava vám?

Musím to říci asi tak, oči by toho snědly podstatně více, ale to bych přijel domů čtyřnásobný. Snažím se mít vůli, ale musím se přiznat, že tady je to obtížné. Kuchyni máte výtečnou.

Můžeme se teď na chvíli podívat na lázně optikou vaší profese? Mnoho čtenářů se možná zatím ani nesetkalo s oborem pracovního lékařství. Vysvětlíte, prosím, jeho činnost a náplň?

Pracovní lékařství je klinický obor, který spadá do množiny interních oborů. Já sám jsem specializací internista. Jde o takzvaný multidisciplinární obor, což znamená, že je tvořený několika součástmi. Největší část pracovního lékařství tvoří klinické pracovní lékařství, které je v Jihočeském kraji zastoupeno Oddělením pracovního lékařství v českobudějovické nemocnici. Další velkou částí je pak odbor hygieny práce při Krajské hygienické stanici v Českých Budějovicích. S kolegy z hygieny práce spolupracujeme v oblasti šetření nemocí z povolání. Zjednodušeně lze říci, že pracovní lékařství hledá odpověď na otázku: mohly obtíže daného člověka/pacienta způsobit pracovní prostředí a podmínky práce? Hygieny práce si pak při svém šetření a kontrolní činnosti klade otázku: může toto konkrétní pracovní prostředí a pracovní podmínky působit škodlivě na člověka, který zde pracuje?

Moc děkuji. Pokud vaše slova jako laik dobře chápu, pracovní lékařství neřeší pouze medicínské, ale i sociální a právní aspekty?

Je to tak. Když přijdete k nám na oddělení, tak budete překvapena množstvím „papírů“, které je legislativou předepsané vyřizovat. Je to skutečně obsáhlá administrativa. Kolegyně musí hlídat i spousty termínů. Příznání či nepřiznání nemoci z povolání je kromě odborného postupu i právním aktem se všemi náležitostmi, tedy mimo jiné i lhůtami na její hlášení, prokazatelné předání zúčastněným stranám i s termíny odvolání, apod. Naši činností a závěry vlastně neustále činíme někoho nešťastným, a to buď zaměstnanec, který přichází a chce uznat své obtíže jako nemoc z povolání, nebo zaměstnavatele, který má pocit, že svým zaměstnancům dává takové pracovní podmínky v určitém pracovním prostředí, z něhož přece nemůže nikdo onemocnět! Řízení však vždy skončí jedním vítězem a druhým poraženým.

Když zůstaneme u člověka-zaměstnance, co je nejčastější nemocí z povolání?

Nejčastější nemocí z povolání je onemocnění pohybového aparátu. Konkrétně horních končetin. Jedná se o nemoci kloubů, šlach a úponů. V případě onemocnění kloubů jde o artrózy a úponové záněty šlach (tzv. tenisový nebo oštěpařský loket). Velmi častou nemocí z povolání jsou i onemocnění nervové soustavy, tj. periferních (obvodových) nervů. Nejčastěji se jedná o syndrom karpálního tunelu. Našemu tělu nedělá dobře dlouhodobá jednostranná zátěž, intenzivní opakované vibrace například při manipulaci s různými nástroji, což je záležitost hlavně mužů. Naopak například syndromem karpálního tunelu jako nemocí z povolání trpí převážně ženy. Dobrý není také nějaký tlak a dlouhodobé přetěžování jednotlivých částí těla.

Jak lze nemoci z povolání předcházet?

Určitě není řešením to, aby člověk nechodil do práce. Na každý pád je potřeba, aby i ze

strany zaměstnavatele bylo dbáno na ergonomické a co nejpříznivější pracovní prostředí. Již řadu let existuje celostátní program nazvaný Zdravý podnik, který má napomáhat zaměstnavatelům v péči o zdraví svých zaměstnanců, především v souvislosti s jejich pracovním procesem. Původním garantem je Státní zdravotní ústav, také spádové hygieny práce a následně se této myšlenky ujaly i další subjekty (viz webové stránky). Všichni aktéři nabízejí konzultace, rady a také komplexní pomoc. V medicíně existuje termín primární prevence, jež v našem oboru zahrnuje prevenci, která se děje ještě předtím, než nějaké poškození zdraví z práce nastane. Do **primární prevence** bych určitě zařadil **wellness a rekondiční lázeňské pobyty**, které po zvážení všech výhodných okolností mohou zaměstnavatele případně poskytnout svým zaměstnancům jako benefit, nebo minimálně své zaměstnance podpořit v tom, aby o nich věděli a využívali je. <

VII/6 – Nemoci z povolání a jejich léčba v SLT

Slatinné lázně Třeboň nabízejí efektivní léčbu a úlevu při bolestivých syndromech šlach, šlachových pochv, burz, úponů svalů, kosterčních svalů nebo kloubů (včetně onemocnění způsobeného účinkem vibrací a dlouhodobého nadměrného jednostranného přetěžování jako nemoci z povolání podle jiného právního předpisu, který stanoví seznam nemocí z povolání). Léčba probíhá formou lázeňského pobytu na 21 dní.

MAREK ZEMAN - VEDOUcí FYZIOTERAPEUT LD BERTA

Z hlediska primární i sekundární prevence je lázeňské prostředí jednoznačně nejlepší. Pokud se budu snažit například ulevit od bolesti přetížených šíjových nebo trapézových svalů, mohu to udělat lokální manuální technikou nebo protažením. Trochu lepší samozřejmě bude, když před tímto terapeutickým zásahem bude nějaké uvolnění, prohřátí, například teplým obkladem nebo koupelí. Ale **bavíme-li se o chronické, dlouhodobější bolesti, která pochopitelně zahrnuje**



i vegetativní a psychickou stránku, bude opravdu nejlepší nějaká varianta lázeňského pobytu. Při tom mohou aplikovat například slatinu, která nejen prohřeje dané místo, ale má další sekundární účinky - regeneraci a revitalizaci (díky huminovým látkám). A pak další procedury, ať už vodoléčbu nebo elektroléčbu, které tento terapeutický účinek ještě podpoří a znásobí. A hlavně - celková koncepce lázeňských procedur s časovým prostorem na odpočinek a rekonvalescenci nás vlastně nutí se více zpomalit a vnímat potřebu

svého těla. Proto je lázeňské prostředí v tomto unikátní.

JANA VONEŠOVÁ - VEDOUcí FYZIOTERAPEUT LD AURORA, ODBORNÝ GARANT BALNEOPROVOZŮ SLT:

Primární i sekundární prevence je z dlouhodobějšího hlediska nejen o úlevě od aktuálních problémů, ale také o celkové změně přístupu. Často klade důraz na nějakou změnu běžných stereotypních pohybů, které v práci klient používá, nebo změnu prostředí. Typicky u kancelářských profesí se často přijde na nějaké drobnosti, které v součtu opakování za den/týden/měsíc/rok udělají s tělem velké změ-



ny. Například poloha ruky na myši nebo monitor na jedné straně, tiskárna na jedné straně, a pokud se tento člověk k tiskárně do strany otočí 100x za den a na druhou stranu ani jednou, může z toho být časem problém. Pokud klient přijíždí do lázní, má jedinečnou možnost se zde nejen na problém podívat z nadhledu, ale začít i intenzivně pracovat na změně svých stereotypů. V lázních klient po dobu několika týdnů dostává i zajímavou průpravu, jak se svým tělem pracovat (protahování, cvičení, správné držení těla). V tom mu samozřejmě velkou měrou pomáhají veškeré lázeňské procedury. V ideálním případě od nás odjíždí klient, který je znovu na „začátku startovací dráhy“ a má možnost se vydat na cestu tak, aby se do stavu, který ho dovedl do lázní (nebo k lékaři), ideálně již vůbec nedostal, nebo až za co nejdéle dobu. Hodně důležitým aspektem je samotný přístup klienta a jeho odhodlání něco změnit. Maximálně podnětné podmínky prevence a léčby jsou u nás v SLT připravené pro každého hosta. <

PETR NÁROŽNÝ:

V Třeboni svítí sluníčko celý rok, myslí si moje vnučky

Na stránkách Lázeňské pohody vám pravidelně představujeme známé osobnosti. I těmto lidem, které si spojujeme s filmovými nebo divadelními postavami či hlasy oblíbených postaviček animovaného filmu, se nevyhýbají zdravotní neduhy běžných smrtelníků, nebo se potřebují jen zrelaxovat a získat energii pro další působení ve svých rozličných rolích. Dalším z našich milých klientů, který ve slatinných lázních absolvoval komplexní lázeňskou péči, je český filmový i divadelní herec, komik, vypravěč a moderátor Petr Nárožný. Povíдали jsme si spolu o lázeňské péči, o Třeboni a také o herectví.

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽER LÁZNÍ

Pane Nárožný, co vás přivedlo do našich lázní a jste zde poprvé?

V lázních jsem potřetí v životě. Pokaždé jsem trávil čas tady v Třeboni. Jednou jsem pobýval v Lázeňském domě Berta a teď podruhé v Auroře. Obě vaše lázeňská zařízení mají své velké plusy. Berta je z mého pohledu spíše pro hosty, kteří hledají větší klid a soukromí. Aurora je naopak takový živější rozlehlý areál. Zotavuji se tady u vás po výměně druhého kyčelního kloubu. Operovaný jsem byl v Praze na Malvazinkách a můj operatér mi řekl, že jak proběhne samotná operace je pouze 50% úspěchu a těch dalších nesmírně důležitých je na rekonvalescenci a vaší sebekázní. Takže hýbat se, pozitivně myslet, poslouchat odborníky a dát té nové součástce čas, aby se v těle správně usadila a dlouho sloužila. Všim se snažím zodpovědně řídit.

Co vás poji s Třeboní? Prý tady máte dokonce byt?

Řekl bych to asi tak... Třeboň jsem navštívil na delší čas poprvé před dvaapadesáti lety. Byli jsme tady s manželkou na svatební cestě. Město jsem znal již předtím, ale bylo to vždy narychlo díky divadelním zájezdům. Měli jsme pronajatý takový velký pivovarský sud v loděnici. Nebylo to nějak reprezentativní, ale musím říci, že to byla snad nejkrásnější dovolená, jakou jsem kdy měl. Od té doby jsme Třeboni věrní. Koupil jsem tady byt a jsem s ním nadmíru spokojený. Víte, mohl jsem tre-

ba koupit domek, ale to mě vůbec nenapadlo. Když je léto a sluníčko, tak chci jezdit na kole, číst si a koupat se a ne dělat jeden rok plot a druhý komín, to není nic pro mě (smích).

Po takových letech, to už jste pomalu místní.

Nedovím se považovat ani za osminového Třeboňáka. Mám tady spoustu přátel a známých. Jezdím sem rád, ale za místního se označovat netroufám. Moji sousedé a celkově obyvatelé Třeboně jsou mi mimo jiné sympatičtí tím, jakou úctou a péčí chovají ke svým předkům. Ze svého bytu mám totiž výhled přímo na hřbitov. Nerad bych, aby to vyznělo nějak zvláště, ale když otevřu večer okno a vidím ta plápolající světýlka, dýchá z toho na mě pocit klidu. Když prostor hřbitova přelétnete pohledem za denního světla, nevidíte neupravený nebo neudržovaný hrob. Pán, který nám byt prodával, tenkrát vtípkoval na manželku. Povídá jí, paní Nárožná, mezi vámi a hřbitovem je 21 schodů. To manžela jenom sneseme a bude to děsně levný pohřeb (smích).

Lázeňský dům Aurora máte ze svého třeboňského „bydliště“ skutečně pár kroků. Užíváte si vůbec svůj léčebný pobyt, když prostředí našich lázní i města musíte znát jako své boty?

Mám tedy takový pech, že vždycky když jsem v lázních, není pěkné počasí. Musím tedy říci, že projektanti Lázeňského domu Aurora to vymysleli velice chytře. Ubytovací část na jedné straně a ty léčebné procedury na druhé.

Takže tady děláte v rámci léčby kilometry jeden za druhým, jenom na cestě na proceduru, pak zase na pokoj do jídelny, atd. Skutečně dobře to vymysleli a asi věděli proč. Ještě abych se vrátil k tomu nevládnému počasí, takovému, že jak se říká, by psa nevyhnal, a vy si ležíte s knížkou v koupacím plášti a je vám teplo, všude je čisto a útulno nebo jste zrovna v nějakém diskusním kroužku příjemných lidí, kteří se seznámili v lázních. To je skutečná krása. Mimochodem, známosti navázané v lázních jsou ty nejlepší, protože nejsou zatížené předchozími vztahy a všichni jsou na sebe vlídnější než ve svých běžných životech. Užívám si to tady moc, a že to tady znám, to mě v tom vychutnávání si lázeňské péče a příjemného prostředí vůbec neomezuje.

Využíváte také novinek našich lázní, saunového a vodního světa, a co říkáte jako stavař na nejnovější část lázní, novou přístavbu pavilonu „B“?

Vodní svět v létě ano. Je to krásná záležitost. Venkovní koupaliště v Třeboni chybělo, i když rybníků je tady dost. My tedy rádi chodíme právě i k rybníku Svět na pláž. Mám dvě vnučky, dvojčata, a ty mají Třeboň spojenou s obdobím prázdnin, kdy je tady většinou krásně. Vodní svět s atrakcemi a bazény je pro ně jako dělaný. Představte si, že jedna z nich, Anička, při zimním a nepěkném počasí v Praze celou rodinu přemlouvala, ať jedeme do Třeboně, kde je přece krásně a svítí tam sluníčko. Nemohli jsme jí vysvětlit, že teď je jednoduše takové období roku, kdy je nepěkně všude. V nové přístavbě B dokonce bydlim.

Petr Nárožný vypadá stále skvěle



Úroveň pokoje obdivoval i můj syn, který je velký cestovatel a potrpí si na skutečně pěkné ubytování, takže od něj má pochvala váhu! Je to velmi hezky stavebně i designově provedené dílo. Mimochodem tam mám bezvadně svítící lampu, tak ani nepotřebuji lampičku, kterou si běžně vozím s sebou. Stavbu jsem okoukal díky procházkám v parku již při jejím vzniku.

Hovořil jste o tom, že vaše návštěvy Třeboně byly v minulosti takové narychlo, v rámci divadelních zájezdů. Komplex Lázeňského domu Aurora disponuje i Společenským sálem. Hrál jste někdy tady v lázních?

Ano, vystupovali jsme tady dokonce několikrát. Letos v létě máme se Simonou Stašovou vystoupení v zámeckém parku. 42 let jsem byl členem Činoherního klubu, odkud jsem v roce 2020 odešel. Paralelně jsem nějakou dobu hrál i přes Agenturu, kde v hraní pokračuji.

Kdy se na vás mohou tedy diváci opět těšit na divadelních prknech?

První vystoupení odehrají 9. dubna. Těším se na diváky a na herecké kolegy. I tady v lázních se mě lidé často ptají, jestli ještě vůbec hraji. Protože když člověk není vidět v televizi, tak mají všichni pocit, že už není a možná i umřel... Hraji a řekl bych i dost. Na podzim 2023 jsem měl 21 představení měsíčně. Texty, fyzická náročnost, energie, to všechno je v pořádku, ale potíže začíná být s cestováním

mimo Prahu. Zájezdů máme hodně. Naštěstí máme i skvělého řidiče a technika v jednom, který nás vždy všechny doveze, kam je potřeba, postaví kulisy, složí je a pak zase nás herce rozveze domů.

Zaznělo, že energie vám při vystoupení na jevišti nechybí. Po operaci TEP jste jen tři měsíce a vaše rázná chůze a vzpřímené držení těla napovídají, že jste ve skvělé kondici. Odehrát 21 představení za měsíc, to ale přece nemůže být jen tak?

Hraji celkem ve čtyřech různých představeních a všude hlavní roli. Někde jsme lehce upravili choreografii. Například rychle se schovat nebo si rychle lehnout na zem je pro mě obtížnější. Pro diváka by pak bylo komické už jenom to, jak se tam ten Nárožný divně skládá. Divák si musí odnést z divadla zážitek. Nic se nedá ošidit, protože on to jinak hned pozná. Jeviště má naštěstí takovou kouzelnou moc. Říkám kouzelnou, protože nejsou měřidla, která by to zaznamenala, ale skutečně to funguje tak, že na jevišti, i když vás třeba předtím bolel zub, tak na jednu nebolí. Nepředstavujte si to jako převtělování se do rolí, jakože když hrajete hajného, tak se musíte cítit jako hajný, tak se divadlo nehraje. Když to uvedu na svém příkladu, stále jsem v té inscenaci jako Petr Nárožný, ale ty bolesti a neduhy skutečně umí jeviště vymizet. Nicméně po děkovačce jdete do šatny a najednou se vám zase začne křivit pusa bolestí z toho zubu. Zase

o něm víte. Racionální vysvětlení pro tento jev ale nikdo nemá.

Pojďte ještě na závěr sem k nám do lázní. Na jaké z léčebných procedur se těšíte nejvíc?

Miluji masáže, a kdybych byl milionář, tak mám svého soukromého maséra doma. Zažil jsem tady vyhlášeného Jarouška Švece (fyzioterapeut), který umí tělo skutečně rozhýbat. Nesmím však zapomenout ani na ostatní, kteří jsou také šikovní a příjemní. Mají můj obdiv. Není to jednoduchá práce ve většině případů manipulovat s lidmi, kteří mají nějaký zdravotní problém a jsou starší. Potřebují pomoci do vany na proceduru, atd. Personál to však zvládá s velkou vstřícností a laskavostí. Není to jenom proto, že jsem známější osoba, ale pozorují přístup i k ostatním a je to ke všem stejně příjemné. Navíc jsou tady i velmi kultivovaní lidé mezi ostatními hosty, což je také fajn. <

Pozvánka na představení

Pro fanoušky pana Nárožného ještě termín letního divadelního představení v zahradách treboňského zámku v rámci programu Kultura pod hvězdami 2024: 15. 7. 2024, Poslední ze žhavých milenců. Po boku Petra Nárožného ve hře vystoupí Simona Stašová.

Komplexní lázeňská péče ve Francii neexistuje

Říká naše věrná klientka, Milena Blondeau Šafránková, která pobyt v lázních pravidelně zařazuje do času, který tráví každoročně v Čechách. Příjmení „Blondeau“ napovídá, že druhým domovem paní Mileny se stala Francie. Třeboňské slatinné lázně navštívila poprvé před šestnácti lety díky své velké kamarádce Slávce (pozn.: příjmením Kopecké – české spisovatelce a nakladatelce).

HELENA NEKOLOVÁ, PR MANAŽER LÁZŇÍ

Se šibalským úsměvem v očích říká, že si tehdy pobyt v lázních věnovaly jako mladé holky k nedávným šedesátinám. Vůbec bych neřekla, že je to již tolik let. Paní Milena vypadá skvěle a srší z ní radost a pozitivní energie. Kdyby mi řekla, že šedesátiny oslavila letos, beze zbytku jí to uvěřím.

Jak vypadal váš první pobyt v našich lázních?

Tehdy jsme sem dorazily se Slávkou jako velká voda (smích). Přivezly jsme si s sebou obě kola a po procedurách vyrážely na projížďky

po okolí. Vzpomínám si také, že to bylo na konci září. Počasí bylo neuvěřitelně teplé. Přijela jsem s kufrem plným podzimního a spíše teplejšího oblečení. Sháněla jsem pak samozřejmě něco méně teplého. Hlavně při jízdě na kole se člověk zahřeje a být nabalený není příjemné.

Od té doby k nám jezdíte každý rok?

Vyjma období covidu, kdy se nemohlo cestovat, ano. Posledních pár let mě doprovází můj muž. On není vůbec lázeňský typ, ale do Třeboně jezdí rád. V době, kdy se rekonstruoval Lázeňský dům Berta, jsme bývali v Auroře. Berta je za mě v zimě lepší volba. V Bretani, kde ve Francii žijeme, jsou zimy takové zvláštní, tak prchneme pravidelně do Čech, potaž-

mo do Třeboně. V zimním období si člověk také více vychutná procedury. Má to všechno takové větší kouzlo.

Zmínila jste Bretaň... Dovolíte čtenářům nahlédnout do vašeho životního příběhu, jak jste se ve Francii ocitla?

V 60. letech minulého století jsem studovala ČVUT, obor Zeměměřičství. V roce 1968, v době Pražského jara, jsem byla ve čtvrtém ročníku. Všichni studenti měli tehdy možnost na rok přerušit studium a odcestovat na stáž do zahraničí. Já jsem odjakživa milovala francouzštinu. Na vysoké škole nás učil pan profesor, který výuku zpestřoval například o typicky francouzské pokrmy – např. croissanty. Měl dar na jazyky a ještě k tomu uměl strhnout nás studenty k tomu, že jsme se učily rádi, a u mě ještě začala klíčit touha podívat se do Francie a vše vidět na vlastní oči. Takže v září 1968 jsem odcestovala vlakem do Paříže.

Muselo být těžké opustit svoji rodinu a přátele...

Vůbec jsem to tak nevnímala. Všichni mě podporovali, ať jedu. Maminka mi poslala letenku, abych se v průběhu toho ročního pobytu dostala domů. Tehdy stála zpáteční letenka z Paříže do Prahy 500 korun. Že ve Francii nakonec zůstanu a stane se mým druhým domovem, to mě tehdy vůbec nenapadlo. Kromě školy jsem se i v zahraničí věnovala sportu. Závodně jsem jezdila na kajaku. Právě kvůli sportu mě postihly v roce 1969 nějaké zdravotní problémy a byla nutná i hospitalizace. Pak si mě tam také vyhlédl můj budoucí manžel a nakonec vše dopadlo tak, že jsem ve Francii zůstala. Domů do Čech jsem se měla příležitost podívat až v roce 1973 s francouzským cestovním pasem.

Své blízké jste tedy viděla a mohli vás navštěvovat i oni ve Francii?

Ano. Navštěvovali jsme se vzájemně. Moje děti (dcera a syn) trávily v Čechách prázdniny.



Milena Blondeau Šafránková se svým partnerem

Moje dcera v 90. letech pracovala jako letuška pro ČSA. Znalost češtiny jí tehdy hodně pomohla. Představte si, že češtinu ovládá i moje nejstarší vnučka. Maturovala v době covidu a volba jiného jazyka než angličtiny jí v maturitní zkoušce přinesla hodně bodů. Přišla tedy za mnou s prosbou, abych ji učila česky a na maturitu ji připravila. Přišlo mi to šilené, ale udělaly jsme velký kus práce. I když díky epidemii covidu nakonec studenti maturitu získali průměrem z předchozího prospěchu. Při studiu na univerzitě byla na několikátýdenní stáži na Palackého univerzitě v Olomouci.

S rodinou jste tedy v kontaktu byla, ale co váš život ve Francii?

Díky velice konzervativnímu pohledu Francouzů na hezké a vzdělané ženy to moc jednoduché nebylo. V době, kdy jsem měla dceru (1971), se považovalo za automatické, že žena s dětmi zůstává v domácnosti a pečuje o rodinu. Já jsem měla kromě domácnosti i chuť pokračovat v práci a dále se vzdělávat. Ke svému oboru zeměměřičství jsem si ještě doplnila urbanistiku. To víte, setkávala jsem se s předsudky a pohledy skrz prsty, zda vzdělání z Čech má vůbec nějakou hodnotu. Vždycky jsem se však shodou šťastných náhod k zaměstnání dostala a byla schopná se postarat o sebe i o děti. S jejich tatínkem jsme se rozvedli. Vykonyvala jsem i profese na nižších pozicích, ale člověk si musí vždycky nějak poradit.

Váš život není podle vyprávění jen procházka růžovou zahradou, přesto vypadáte báječně a šíříte kolem sebe velmi pozitivní energii. Co za tím stojí?

Žiji aktivně. Podporuji své děti i vnučata. S mým mužem Danielem provozujeme v Bretani penzion. Moje tělo tedy nemládne, i když bych si to přála. Dobře mi dělají i vaše lázně. Tělo i klouby dostanou za ty tři týdny péči, kterou potřebují. Říkala jsem i dceři, že by jí pobyt v lázních prospěl. Je jí 53 let a je hodně pracovně zaneprázdněná. Jestli si příští rok udělá čas, musím ji určitě vzít s sebou. Aspoň jeden Vital by si dopřát měla! (pozn.: Vital = pobytový balíček na 8 dní, více najdete na www.laznetrebon.cz /pobyty nebo v katalogu pobytů a služeb).

Jaké jsou možnosti lázeňských pobytů ve Francii?

Lázně jsou ve Francii samozřejmě také a určitě bych do nich mohla, ale komplexní lázeňská péče v takové podobě, jakou máte v Čechách, tam neexistuje. Když jedete do lázni, tak vám pojišťovna zaplatí procedury, ale stravu a ubytování si platíte sami. Proto jedu sem do Třeboně, kde je příjemný personál, skvělé procedury, pěkné ubytování a mohu s sebou vzít i svého muže jako doprovod.

V neposlední řadě jsem na „rodné hroudě“. Musím se přiznat, že Čechy mi chybějí více a více. Původem jsem z Prahy, ale krásné jsou právě i jižní Čechy.

Provozujete penzion v Bretani, jak hodnotíte kvalitu služeb a ubytování v našich lázních?

Letos si dopřáváme dokonce apartmán. Měla s námi jet původně moje kamarádka Slávka, o které již byla řeč. Máme tedy hodně prostoru a je to příjemné. Jsem praktický člověk. Trochu v rozpacích jsem tedy ze světlých kobereců na chodbách a v průběhu pobytu jsem se rozhodla zrušit večere. Raději s mužem vyrážíme na jídlo do města. Po chuťové stránce nelze jídlu nic vytknout, ale nebyli jsme ani jeden spokojení s vizuální stránkou bufetu. Jinak jsou tady všichni vstřícní, milí a velcí profesionálové.

Víte, že slatinné lázně mají více provozoven a kromě restaurací v lázeňských domech provozujeme i Besedu na náměstí?

Besedu jsme navštívili a o novinkách, jako jsou bazény a sauny v Lázeňském domě Aurora, mě informuje muž, který denně vyráží na pochůzky po Třeboni, když já jsem na procedurách. Už by mohl město i kreslit (smích). Muž nemluví česky, ale s místními se i dorozumí. Úspěšný byl například při nakupování vývrtky na víno. Prý stačilo v domácích potřebách názorně předvést, co by rád, a během chvilky si mohl vybírat z několika druhů vývrtek.

Po třech týdnech v lázních čekala paní Milenu a jejího partnera ještě návštěva přátel na Českokobudějovicku a několik dní strávených v Praze. <



Třeboňská lázeňská matiné

Jazztet

světové i české jazzové evergreeny

21. 4. 2024
11:00 hod.

Společenský sál
Lázeňského domu Aurora
Lázeňská 1001,
379 01 Třeboň

Vstup zdarma

SLATINNÉ
LÁZNĚ TŘEBOŇ

GASTRONOMIE LÁZEŇSKÉHO DOMU AURORA

Restaurace Harmonie

Restaurace Harmonie se nachází v přízemí areálu Lázeňského domu Aurora, nabízí pokrmy české i mezinárodní kuchyně, rybí speciality, polední menu.

Provozní doba:

denně 11.00–22.00 hodin

Taneční večírky:

každé úterý a čtvrtek 19.00–22.00 hodin

**Chřestové menu 26.–28. dubna:****POLÉVKA:**

– chřestový krém

HLAVNÍ CHODY:

- pečený losos s chřestem a citronovo-smetanovou omáčkou
- jarní salát s chřestem a kuřecím masem

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- 12° Plzeňský ležák

Salonky Harmonie

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

Restaurace Harmonie

☎ +420 384 750 677

✉ harmonie@aurora.cz

🌐 www.aurora.cz



Bowling Bar

Přijďte se bavit!

OTEVÍRACÍ DOBA:

neděle–čtvrtek 16.00–23.00 hodin

pátek–sobota 16.00–24.00 hodin

2 BOWLINGOVÉ DRÁHY:

Cena: 210 Kč/hod./dráha

MOŽNOST MALÉHO OBČERSTVENÍ:

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

ČEPUJEME:

- Třeboňské pivo 11°
- Pivo Petra Voka 13°

Tel.: 384 750 331

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



Denní bar

Zimní zahrada

PROVOZNÍ DOBA:

pondělí–neděle 10.00–21.00 hodin

NOVINKY:

- listová taštička s tvarohem, skořicí a jablky
- malinový dortík

Čepujeme Třeboňský ležák 12°
a 12° Plzeňský ležák.

☎ +420 384 750 331



GASTRONOMIE LÁZEŇSKÉHO DOMU BERTA

Restaurace Adéla

Špičková restaurace v srdci města Třeboně

Restaurace se nachází u Zlaté stoky v areálu Lázeňského domu Berta. V nabídce kromě stálého jídelního lístku připravuje kolektiv kuchařů různě zaměřené speciality.

Otevírací doba:

denně 11.00–22.00

Taneční večery:

pondělí a středa 19.00–22.00

Chřestové menu 20.–28. dubna:

POLÉVKA:

– chřestový krém s medvědí česnekem

HLAVNÍ CHOD:

– tarhoňové rizoto s chřestem a bylinkovým pestem

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- 12° Plzeňský ležák
- Pivo Petra Voka 13°
- nealkoholická piva

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

+420 384 754 436

www.adelatreb.cz



Restaurace Beseda

OTEVÍRACÍ DOBA V DUBNU:

| | |
|-----------------|-------------|
| pondělí, úterý | zavřeno |
| středa, čtvrtek | 11.00–22.00 |
| pátek–sobota | 11.00–23.00 |
| neděle | 11.00–17.00 |

Chřestové menu 17. až 21. dubna:

POLÉVKA:

– chřestový krém se zakysanou smetanou a opečenou slaninou

HLAVNÍ CHOD:

– grilovaný chřest v anglické slanině, holandská omáčka

Čepujeme:

- Třeboňské pivo 11°
- 12° Plzeňský ležák
- Pivo Petra Voka 13°
- různé speciály

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

+420 384 721 222

beseda@laznetreb.cz

Terasa Bar



OTEVŘENO:

pondělí–sobota 9.00–12.00, 12.30–16.30

Nachází se v prvním patře nad recepcí Lázeňského domu Berta

Ve stálé nabídce káva, oplatky, čokolády, zmrzlina, kosmetika, dárkové předměty.

Pizza restaurant Top-Spin

Provozní doba

Denně 17.00–24.00

2 bowlingové dráhy

Cena 210 Kč/hodina/dráha

Čepujeme:

- Radegast Ryze Hořká 12°
- 12° Plzeňský ležák

Rádi pro vás zajistíme oslavu narozenin, pracovní teambuilding nebo přátelské posezení v příjemném prostředí.

+420 384 754 400

www.laznetreb.cz/cz/restaurace/
restaurace-top-spin/rezervace-bowlingu-2



TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Dubnová nabídka kina Světozor

KAREL FICAL,
VEDOUCÍ KINA SVĚTOZOR

Jedno přísloví říká: Březen za kamna vlezem, duben ještě tam budem, ale doufám, že to neplatí pro milovníky kina. Nehledě na to, že v kině zima není, navíc nás čeká tolik nových filmů, že všechny nelze reprízovat. Tak prosím bedlivě sledujte dubnový program. Nových titulů je tentokrát šestnáct. Přičemž jedeme celým spektrem kinematografie, takže každý si může najít svůj žánr. Budou komedie, dokumenty, horory a další. Zde je naše zkrácená nabídka:

Premiéry

PRÁZDNINY S BROUČEKEM

– komedie

Kdo by někdy nechtěl vyrazit na rodinnou dovolenou krásným červeným karavánem po dědovi? Bára Poláková coby dobrodružná máma dvou dětí a nadšená food blogerka řekne této výzvě ano. Její manžel, kterého si zahrál Lukáš Příkazký, dobrodružné nadšení ani trochu nesdílí. Ale když máme vedle sebe někoho, koho máme rádi, je úplně jedno, kde zrovna jsme. Celá rodina proto nakonec vyrazí na letní dovolenou k moři obytnákem. A přesto, že je Jadran doslova na dosah, cesta se může pořádně protáhnout.

KROTITELÉ DUCHŮ: ŘÍŠE LEDU

– dobrodružný, sci-fi

Krotitelé duchů mají další pokračování, přičemž od prvních Krotitelů uplynulo čtyřicet let.

V novém snímku se rodina Spenglerových vrací tam, kde to všechno začalo, tedy do legendární hasičské stanice v New Yorku, aby zde její členové spojili síly s původními Krotiteli duchů. Ti mezitím vybudovali přísně tajnou laboratoř, jejímž účelem je posunout chytání duchů na zcela novou úroveň. Když ale do našeho

světa prostřednictvím starobylého artefaktu proniknou zlé síly, musejí novopečení Krotitelé duchů i staří veteráni vynaložit veš-



keré úsilí na to, aby ochránili svůj domov a zachránili celý svět před příchodem nové doby ledové.

GODZILLA X KONG: NOVÉ

IMPÉRIUM – akční, sci-fi, thriller

Nový film z žánru sci-fi má také svého legendárního předchůdce v minulém století. Godzilla a její skutečně první film byl promítán v roce 1954.

Ta letošní má název Godzilla x Kong: Nové impérium.

Epická bitva pokračuje! Filmový



dary Pictures navazuje na explozivní souboj Godzilla vs. Kong zcela novým dobrodružstvím, které postaví všemocného Konga a obávanou Godzillu proti kolosální neobjevené hrozbě ukryté v našem světě, která ohrožuje jejich existenci – a také naši vlastní. Godzilla x Kong: Nové impérium se hlouběji zabývá historií těchto titánů a jejich původem, stejně jako tajemstvími Ostrova lebek a dalších míst, přičemž odhaluje mytickou bitvu, která pomohla zformovat tyto výjimečné bytosti a navždy je spojila s lidstvem.

VÝJIMEČNÝ STAV – divadlo

Pro příznivce divadla máme na duben připravený záznam z Divadla Na Fidlovačce. Rozhlasový novinář Karel, toho času v Africe, se dozví o údajně nevěře své ženy. Vyburcován žárlivostí okamžitě sedá na letadlo do Prahy, aby manželku zkontroloval. Situace se však zkomplikuje. V africké zemi



mezitím vypuká válka a on teď musí v pražském paneláku připravovat reportáže o válečném konfliktu, aby nikdo nepoznal, že už v Africe není. K popukání vtipná tragikomedie o nevěře z Divadla Na Fidlovačce svedla dohromady zajímavé tvůrčí osobnosti.

MADAM BUTTERFLY – opera

Pokračujeme v načaté sezóně pře-

nosů z londýnského Royal Opera House, tentokrát operou Madam Butterfly.



Když se mladá gejša Cio-Cio-San provdá za amerického námořního důstojníka Pinkertona, věří, že vstupuje do skutečného manželství na celý život. Opouští svůj dosavadní život i svou komunitu a až příliš pozdě s tragickými následky zjišťuje, že pro Pinkertona je manželství pouhou iluzí.

Reprízy

Protože filmových titulů bylo mnoho i v březnu, budeme některé v dubnu reprízovat, jako například rodinný film **GUMP – JSME DVOJKA**, dokument **GABRIELA SOUKALOVÁ: PRAVDA SE POŘÁD VYPLATÍ**, komedie **SLADKÝ ŽIVOT**, **MATKA V TRAPU**, i stále populární **ARISTOKRATKU VE VARU**.

Každé pondělí filmy se slevou

Levné pondělky budou i v dubnu. Každé pondělí od 17.00 hodin film za 100 Kč, pro diváky nad 60 let za 70 Kč. <

Levné pondělky pokračují filmy:

- 1. DUBNA** Sucho
- 8. DUBNA** Tancuj Matyldo
- 15. DUBNA** Bob Marley: One love
- 22. DUBNA** Jeden život
- 29. DUBNA** Pan Blake k vašim službám

POZVÁNKA NA VÝSTAVU

Kresby a vystoupení Davida Vávry v sobotu 13. dubna v Lázeňském domě Aurora

Pozorný čtenář našeho časopisu ví, že mezi pravidelné návštěvníky Slatinných lázní Třeboň patří herec, spisovatel, architekt a nutno doplnit, že i malíř David Vávra. S oblibou jednou ročně zavítá do Lázeňského domu Aurora, kde si kromě procedur dopřeje i procházky a sportovní výlety po okolí. Z Třeboně vždy odjíždí s novými kresbami a diktafonem zaplněným složenými verši. 13. dubna udělá David Vávra výjimku a přijede i v jiném ročním období než na podzim. Navíc s sebou přiveze



některé kresby a hudební doprovod. Vřelý vztah známého umělce a jednoho ze zakladatelů Divadla Sklep k Třeboni a lázním nám totiž zajistil možnost domluvy a realizace jeho unikátní výstavy s názvem „Lázeňské kresby“ a večerní vystoupení ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora v doprovodu Vladimíra Vytisky a Romana Fojtíčka.

Vstupenky zakoupíte na recepcích obou lázeňských domů nebo v Informačním centru na Masarykově náměstí v Třeboni. Možná je i telefonická rezervace. ◀



KINO V AUROŘE

Dubnový program kinosálu Lázeňského domu Aurora



Každé pondělí, středu a neděli vás zveme na promítání filmů ve Společenském sále Lázeňského domu Aurora. Promítání začíná vždy v 19.30 hodin.

7. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Sladký život – komedie, ČR

8. DUBNA, 19.30, vstupné 120 Kč
Gabriela Soukalová: Pravda se pořád vyplatí – dokument, ČR

10. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Gump – jsme dvojka – rodinný, ČR

14. DUBNA, 19.30, vstupné 140 Kč
Aristokratka ve varu – komedie, ČR

15. DUBNA, 19.30, vstupné 130 Kč
Tanec Matyldo – drama, ČR

17. DUBNA, 19.30, vstupné 130 Kč
Nikdy neříkej nikdy – komedie, ČR



21. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Prázdniny s broučkem – komedie, ČR

22. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Matka v trupu – komedie, ČR

24. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Sladký život – komedie, ČR

28. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Manželé Stodolovi – drama, ČR

29. DUBNA, 19.30, vstupné 150 Kč
Gump – jsme dvojka – rodinný, ČR

tiráž



LÁZEŇSKÁ
POHODA

04/2024

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.,
Mgr. Helena Nekolová, Ing. Jan Leskovec,
Ing. Mgr. Alena Tománková, Daniel Hamr,
Roman Růžička, Jan Plch

Náklad: 6000 ks

Design a DTP: MEUM, s.r.o.

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

Vychází měsíčně jako informační materiál. Toto číslo vyšlo 5. 4. 2024.
MK ČR E 17981 Neprodejně.

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

sobota 25. května / Třeboň

Otevírání lázeňské sezony 2024



LÁZEŇSKÝ PARK LD AURORA

- 9.00 Lázeňské trhy na venkovní kolonádě
9.00 Třeboňská „12“
10.00 Slavnostní zahájení, žehnání slatině
10.30–11.30 Rozhlasový swingový orchestr České Budějovice
12.00–13.00 Jižani
13.30–14.30 Bonsai č. 3
15.00–16.00 So Fine
16.30–17.30 Adam Mišík
18.00–19.00 Cello Republic
19.30–20.30 Dalibor Janda s kapelou Prototyp + speciální
host Jiřina Anna Jandová
21.00–22.00 Slza
22.10 Ohňostroj k otevření nové lázeňské sezony

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

- 9.00 Třeboňské trhy

DOPROVODNÝ PROGRAM

- 17.00–18.30 Cesta pohádkovým parkem...
10.00–20.00 Malování na obličej
11.00–18.00 Jízda vláčkem Třeboňáčkem
...a zábava po celý den...

Změna programu vyhrazena.
Bezplatný vstup na všechny akce v programu.

