



DOVOLENÁ NA KOLE

Cyklistická
naučná stezka
Okolo Třeboně

STR. 12-13



LETNÍ NOVINKA

Víkendové pobyty
v lázních nyní
za skvělou cenu

STR. 17



LÁZEŇSKÁ POHODA

08

SRPEN 2021
ROČNÍK XIV.

DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

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

TIPY NA DOVOLENOU
V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH
A NA KRÁSY TŘEBOŇSKA
UVNITŘ ČÍSLA



KRÁTKÉ ZPRÁVY

Vánoční a silvestrovské pobyty v prodeji. Letos pouze v Bertiných lázních



Vážení čtenáři Lázeňské pohody, v tomto čísle přinášíme nabídku vánočních a silvestrovských pobytů pro rok 2021, které se budou konat pouze v Bertiných lázních (**viz str. 5 a 15**). Vzhledem k tomu, že o tyto pobyty je každý rok nebývalý zájem a jsou poměrně brzy vyprodány, doporučujeme si objednat termín již nyní. <

Naši hosté

Mezi hosty třeboňských lázní jste během července mohli potkávat i **Martina Reineru**, českého básníka, prozaika, nakladatele a organizátora kulturního dění, který mimo jiné za svoji knihu Román o Ivanu Blatném získal Cenu Josefa Škvoreckého, ocenění Kniha roku Lidových novin a cenu Magnesia Litera.

Začátkem července pobýval v Lázních Aurora velmi populární sportovní moderátor a komentátor České televize **Petr Vichnar**.

Na přelomu července a srpna si pěčí třeboňských lázní užívá i oblíbená zpěvačka se sametovým hlasem **Jitka Zelenková**. <

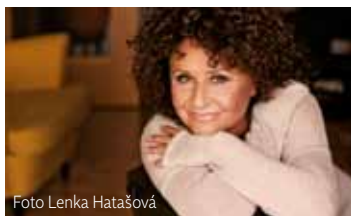


Foto Lenka Hatašová

AKTUÁLNĚ

Páté místo pro lázně v žebříčku Diamanty českého byznysu

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

Ceny Diamanty českého byznysu jsou projektem společnosti COT group. Každoročně jsou udělovány na základě žebříčku, sestavovaného vždy ke konci roku analytickými experty společnosti Dun & Bradstreet na základě objektivních ekonomických ukazatelů za poslední tři roky pro všech čtrnáct krajů České republiky. Základním posláním je zhodnocení nejúspěšnějších podnikatelských subjektů dle jejich ekonomických výstupů. Do žebříčku vstupují společnosti se sídlem v České republice, které splňují obrat 100 mil. Kč až 5 mld. Kč

a mají veřejně dostupné účetní závěrky za poslední tři roky. Kvalitativním kritériem je schopnost firem dostát svým závazkům, což znamená, že hodnocená společnost nesmí být v likvidaci či insolvenčním řízení a současně nesmí být evidována jako nespolehlivý plátec s pohledávkami státu či dalším subjektům. V každém kraji tak bylo zveřejněno 10 nejlepších společností. Společnost Slatinné lázně Třeboň s.r.o. se v žebříčku tohoto ocenění za rok 2020 v rámci Jihočeského kraje umístila na pátém místě. Velmi nás těší, že tímto umístěním potvrzujeme pozici spolehlivého partnera ve vztahu k našim dodavatelům a zaměstnancům, ale i klientům. <

Výherci soutěže s dotazníky spokojenosti za 2. Q. 2021

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

Začátkem července proběhlo další losování pravidelné soutěže s dotazníky spokojenosti, tentokrát za druhé čtvrtletí roku 2021. Velmi nás těší, že se celková spokojenost všech zúčastněných respondentů s našimi službami za sledované období pohybuje vysoko na čísle 94 %, 90 % z vás se k nám chystá znovu přijet a 93 % by naše lázně doporučilo svým přátelům a rodině. Z kompletně vyplněných dotazníků na panelech v recepcích lázeňských domů, na našich webových stránkách a v tištěné podobě byli vylosováni tito tři výherci.

Paní Jana S. z Mariánských Lázní – vyhrává poukázku do Bertiných lázní na **masáž Relaxace pro unavená záda a nohy**.

Pan Pavel V. z Prahy – vyhrává poukázku do Lázní Aurora na **masáž Relaxace pro unavená záda a nohy**.

Paní Zdeňka S. z Loštic – vyhrává poukázku do Lázní Aurora na **Relaxační aromamasáž celotělovou**.

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

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

Oprava

Včervencovém čísle Lázeňské pohody došlo k tiskové chybě, kdy na stránkách našich gastronomických provozů bylo omylem zveřejněno logo věrnostní karty Sphere. Od 1. února letošního roku došlo ke změnám pravidel věrnostního programu (viz Lázeňská pohoda č. 03/2021, str. 12–13), kde je po-

drobně uvedeno, kdy je a kdy není možné uplatnit slevy s věrnostní kartou Sphere. Kompletní aktuální pravidla věrnostního programu najdete také na našich webových stránkách www.laznetrebon.cz v sekci Věrnostní program.

Za vzniklé nedorozumění se omlouváme. <

INVESTICE

Rozšíření wellnesscentra Lázní Aurora



ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Nadále pokračují stavební práce na výstavbě venkovního wellnesscentra u Lázní Aurora, které začaly v listopadu loňského roku. Rozsah stavby a složitost technologií, kdy má např. každý z pěti bazénů svoji úpravnu vody, svařované nerezové bazény, technologie ohřívání apod., dávají tušit, že to není jednoduchá stavba. Reálná doba výstavby takového komplexu je nejméně 12 měsíců. To se nepochybně povede i u wellnesscentra u Aurory. Je pravdou, že termín ve smlouvě byl přísnější, ale kvůli nepříznivé zimě a situaci ve stavebnictví poněkud nereálný.

BAZÉNY, VÍŘIVKA, ODPOČINKOVÉ ZÓNY

Ve venkovním areálu wellnesscentra bude celkem pět bazénů s vyhřívanou vodou. Bude tam bazén pro malé děti s vodními atrakcemi, brouzdaliště, plavecký bazén dlouhý 25 metrů se čtyřmi dráhami, dále jeden relaxační bazén s vodou o teplotě 30 °C, v němž bude ještě jeden menší s vodou teplejší o 5 stupňů. Součástí relaxačního bazénu budou vodní atrakce, masážní prvky, podvodní trysky, bublinková lázeň, houpací záliv, vodní číše, vodní stěna apod. Na východní straně bazénu bude instalována vodní skluzavka.

V areálu vznikne také vířivka s masážními lavičkami pro 17 lidí, s teplotou vody 35–36 °C.

Chybět samozřejmě nebudou šatny, toalety, restaurace, venkovní sprchy, převlékací kabiny, sociální zařízení. Součástí areálu budou i odpočinkové zóny s lázeňským charakterem. Ale protože venkovní wellnesscentrum bude kromě lázeňským hostům sloužit i veřejnosti, bude se v něm nacházet i otevřená odpočinková zóna pro rodiče s dětmi s několika herními prvky a sedacími boxy, zastíněná pěstěnými platany a porostlou pergolou. Navíc je celý areál řešen jako bezbariérový. Projektanti ubezpečili investora, že kapacita venkovního areálu je 600 osob, ale při dodržení veškerých hygienických podmínek může být i vyšší. Výhledově by na právě budovaný wellnessový areál měl navázat také saunový svět.

VYHŘÍVÁNÍ BAZÉNŮ

V čem bude rozšířené wellnesscentrum Lázní Aurora jiné oproti podobným areálům? Především ve vyhřívání bazénů, a to díky využití zbytkového tepla z kogenerační jednotky lázně, která z plynu vyrábí elektřinu a teplo pro potřeby lázně. „V letním čase, což je v dnešní době prakticky od května do září, se zbytkové teplo z kogenerační jednotky musí nejprve ochladit a pak pustit ven. Takhle jej budeme využívat na vyhřívání bazénů, což je pro nás velmi podstatné. Měsíčně ve zmiňovaném období se vypouští 800, ale v letních měsících dokonce 1200 GJ, neboli 40 GJ denně, a to je dostatečná kapacita na ohřev vody ve venkovních bazénech. Takže zbytkové teplo využijeme

a navíc naše lázně opět získají určitou konkurenční výhodu oproti ostatním podobným zařízením,“ říká starosta města a jednatel lázní Jan Váňa. Mimochodem, voda do bazénů se nebude brát z klasického vodovodního řádu, ale z jednoho ze dvou lázeňských vrtů.

PROVOZ AREÁLU

Nové venkovní wellnesscentrum s několika bazény by nemělo fungovat celoročně, je však možné, že část bude přístupná i v zimních měsících. Jde o alternativu, o které bude vedení města a lázní ještě rozhodovat.

KDY SI NOVÉHO KOMPLEXU NAPLNO UŽIJEME

Podle harmonogramu by mohl být areál dokončen koncem září či v říjnu, potom musí projít zkušebním provozem a převzetím městem od stavební firmy. Vířivka by mohla být v provozu už na podzim, zbytek venkovního areálu se otevře pro své návštěvníky příští rok v květnu. „Je to náročné, ale jsme rádi, že jsme se do téhle slíbené investice pustili. Rádi bychom po převzetí stavby udělali pro Třeboňáky den otevřených dveří. Věřím, že se to bude líbit, a budeme se těšit na nové koupání. Kdybychom zakázku zadávali letos, byla by ještě dražší a mnohem složitější,“ zdůraznil starosta Jan Váňa.

FINANCE

Celá investice vyjde na částku do 120 milionů korun bez DPH. Částečně se na ní budou podílet Slatinné lázně Třeboň, které přispějí cca 20 miliony na vybavení restaurace, lavičky a další vybavení. Částkou 10 milionů korun přispěl Třeboni Jihočeský kraj z Krajského investičního fondu. ◀



PŘEDSTAVUJEME

Rezervační kancelář Bertiných lázní

MARTINA HERCHOVÁ, PR MANAGER

Kdo se primárně stará o naplnění ubytovacích kapacit lázeňského domu Berta? Kdo je ten příjemný hlas na druhé straně telefonního aparátu, nebo píše v e-mailové komunikaci při rezervaci pobytu? Jsou to tři dámy z rezervační kanceláře, jejichž pracoviště najdete hned vedle recepce. Právě ony tvoří, často tak důležitý, první dojem při prvotním kontaktu klienta s našimi lázněmi. Jsou ale také již oblíbenými stálicemi pro naše věrné klienty, protože právě ony vědí, co si který klient přeje. Někteří z nich mají dokonce svou oblíbenou kolegyni a rezervaci řeší každoročně s ní. Vždy usměvavé a příjemné. Po celý rok od pondělí do soboty se snaží splnit veškerá vaše přání a očekávání.

Jejich práce začíná již zadáváním nových pobytů do lázeňského rezervačního systému, aby mohl být daný pobyt vůbec objednan. Dá se říci, že na tomto pracovišti pro vás kolegyně zajišťují kompletně celý pobyt od A do Z, ať už se jedná o samoplátecký pobyt, pobyt hrazený zdravotní pojišťovnou, telefonickou, písemnou nebo on-line rezervaci.

V rámci zajištění rezervace a všech náležitostí komunikují napříč všemi úseky, aby pro vás bylo při vašem příjezdu vše připraveno. Rezervace ubytování, zajištění stravování, načasování procedur, postoupení administrace návrhů na komplexní a příspěvkovou lázeňskou péči, potvrzení rezervace, zaslání veškerých informací k pobytu, zálohových faktur či vyúčtování pobytu pro zdravotní pojišťovnu.

Kromě rezervací samotných také denně od-

povídají na množství všemožných dotazů. Pokud si přejete vystavit dárkový poukaz na pobyt, opět projde rezervační kanceláří. Ochotně pomáhají klientům i s komunikací se zdravotními pojišťovnami a zajištěním včasného doručení návrhu na komplexní nebo příspěvkovou lázeňskou péči.

Potvrzením rezervace a příjezdem klienta však jejich práce nekončí. Během vašeho pobytu jsou tu pro vás, kromě recepce, opět tyto dámy.

Ročně jim projde pod rukama okolo 13 tisíc realizovaných rezervací/pobytů plus další velké množství rezervací, které nebyly z různých důvodů, většinou na straně klienta, realizovány.

Denně odbaví každá z kolegyně okolo 80 telefonických hovorů a stejný počet e-mailů.

Bez jejich každodenní práce a milého přístupu bychom jen stěží měli „plný dům“. ◀



Tým rezervační kanceláře Bertiných lázní (zleva):
Vendula Deutchová – referentka rezervační kanceláře,
Ilona Vyhnalová – zástupce vedoucí ubytovacího odboru,
Kateřina Flašková – referentka rezervační kanceláře

Nejkrásnější svátky v roce v Bertě

Tip
sezony
2021

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

- 6x** ubytování dle vybrané kategorie se snídaní
- 5x** večeře bufetovou formou
- 1x** slavnostní štědrovečerní večeře
 - 2x** slatinná koupel, klasická masáž částečná
- 1x** adventní relaxační koupel, lázeň v řasách Třeboňská Chlorella, mechanická masáž
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a do sauny, vánoční film v kině Světozor, vánoční dárek
- vstupní lékařská konzultace

Vánoce v Bertě

Termín: 22.–28. prosince 2021



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	13 066
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	13 966
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	16 126
Dvoulůžkový pokoj Klasik	10 906
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	11 266
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	12 106
Dvoulůžkový pokoj Superior	12 286
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	13 006
Apartmá Klasik	14 026
Apartmá Superior	14 626
Přistýlka	10 306



Vánočně-silvestrovský pobyt v Bertě

Termín: 23. prosince 2021–2. ledna 2022



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	22 290
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	23 790
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	27 390
Dvoulůžkový pokoj Klasik	18 690
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	19 290
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	20 690
Dvoulůžkový pokoj Superior	20 990
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	22 190
Apartmá Klasik	23 890
Apartmá Superior	24 890
Přistýlka	17 690



11denní pobyt na osobu zahrnuje:

- 10x** ubytování dle vybrané kategorie se snídaní
- 9x** večeře bufetovou formou
- 1x** slavnostní štědrovečerní večeře, silvestrovský raut s přípitkem, silvestrovský večer s živou hudbou
 - 3x** slatinná koupel, klasická masáž částečná
- 1x** adventní relaxační koupel, masáž Vánoční relaxace pro unavená záda a nohy (50 min.), vířivá lázeň celotělová, masáž vonnými oleji Berta
- +** vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a do sauny, vánoční dárek, vánoční a silvestrovský film v kině Světozor
- vstupní lékařská konzultace

Místní poplatek z pobytu ve výši 35 Kč/os./den není součástí ceny za pobyt. Bude účtován v den příjezdu v recepci lázní.

HELENA BEDNÁŘOVÁ, FYZIOTERAPEUTKA LÁZNÍ AURORA

Funkční tejpování je doplňkem terapeutické práce

Zejména nyní, v letních měsících, můžeme vidět řadu lidí, kteří mají předloktí, kotníky, lýtka, kolena, ramena polepeny pružnými páskami v červené, žluté, modré, růžové, oranžové, zelené, černé či jiné barvě a leckdy tvoří i zajímavé obrazce. Nová móda? Nikoli. Jde o takzvané tejpky, které se používají při metodě kineziotaping nebo při funkčním tejpování.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Jedním z mnoha fyzioterapeutů třeboňských lázní, kteří tejpování používají, je Helena Bednářová, jež nám tuto metodu představila. Hned v úvodu zdůraznila, že v tomto případě nejde pouze o léčebnou proceduru, ale o doplněk terapeutické práce, o jakousi prodlouženou ruku fyzioterapeuta.

Co je to vlastně tejp?

Tejp je pružná lepicí páska ze speciálního přírodního materiálu a se zvláštní strukturou, která umožňuje její natažení až na 180% délky a tím se lépe přizpůsobí kůži. Díky pružnosti si mohou udělat tejp korekční, lymfatický nebo fixační. Páska se vyrábí v různých barvách a většinou je pět centimetrů široká a pět metrů dlouhá. Barva nehraje žádnou roli, pouze estetickou. Rozhodně to není tak, že modrá chladí a červená hřeje, jako například u sportovních emulzí. Ale na kurzu nám říkali, že například fotbalistům se nemají dávat na achilovky růžové či červené tejpky, protože přitahují větší pozornost a soupeř by je mohl záměrně okopávat.

Kdy tejpování používáte?

Využití tejpů má mnoho možností. Například při bolestech zad. Nejprve klient absolvuje individuální fyzioterapii, kde mu uvolním fascie zad, protáhnu zkrácené svaly, eventuálně zmobilizuju potřebný segment, následuje edukace ke správnému držení těla a provedení pohybu. Pak teprve nastává prostor pro tejp, kdy pomocí jeho aplikace mohu korigovat nastavené postavení, aby dotyčný opět nespadol do špatné polohy, do pozice, která je nežádou-

cí. Tak ho pomocí tejpů vlastně zpevním a vytvořím tím pružnou „ortézu“.

Další možností využití pro tejp je zpevnění jakéhokoli kloubu, halluxu, bolavého či nestabilního kolene, kotníku, a tím je nastavíme do správné pozice.

Nebo se tejpováním nechá ovlivnit činnost lymfatického systému. Z tejpů, nebo chcete-li pásky, se nastříhají jakési chobotničky, které při správné aplikaci pomáhají zlepšit činnost lymfy. Jenomže musíte vědět jak. Když se pracuje s lymfatickým systémem, je potřeba uvolnit hlavní centra lymfy, která jsou na krku a v oblasti klíčních kostí, čímž začíná i lymfatická masáž. Když se neuvolní, neotevrou, tak tekutinu z lymfy dostanu sice z kot-

níku, ale může zůstat třeba v kolenu nebo někde jinde. Takže tejpováním se dá ovlivnit i činnost lymfy nebo regulovat různé otoky. Například u sportovců se tejpky hodně používají při „koňaru“ nebo výronu kotníku. Postižené místo se zpevní a neoteče, což je výhodné při následné léčbě.

Jak dlouho má být konkrétní místo zatejpováno?

Aby bylo tejpování efektivní, tak přibližně tři až čtyři, maximálně pět dní. Za tu dobu by si tělo mělo zvyknout, v jaké správné pozici má být, že je mu takhle vlastně dobře. Poté musí následovat den dva pauza, pak se může tejp znovu aplikovat. Na jeden den tejpování ne-



má cenu, pokud se nejedná o cílené zatejpo-
vání na nějaký konkrétní výkon, například
u sportovců.

Může člověk s tejpou provádět veškerou normální činnost?

Ano, může dělat vše, jako by tejp neměl. Může cvičit, sprchovat, mýt se – což je asi nejčastější dotaz, ale pak se musí ručníkem otírat opatrně. Také by se neměl vystavovat přímému slunci, protože lepidlo v pásce by více pracovalo. Důležité je před každým tejpováním připravit pokožku, odmastit ji, aby páska lépe držela, a také zjistit, zda klient nemá alergii na náplast, což se občas stává.

Vydrží tejp i při koupelích?

Samozřejmě, vždyť se tejpují i plavci, a vydrží dokonce i při slatinné koupeli.

Ve kterých případech se naopak nesmí tejp používat?

Tejp se nesmí aplikovat na otevřené rány, v případě hnisavých kožních projevů, akutní trombózy nebo alergické reakce na složky obsažené v daném tejpou.

Kolik druhů tejpovacích pásek existuje?

Je jich relativně hodně, ale my používáme jeden druh. Existují například dynamické tejpou, které jsou širší (7,5 cm), mají tělovou barvu s černými malůvkami a vypadají jako tetování. Dynamický tejp je pružný na všechny strany, ale pro naše účely ho standardně nevyužíváme.

Řada lidí si tejpovací pásky nalepuje sama. Je to tak snadné? Jak se má správně tejpovat?

Záleží na důvodu. Jinak se bude tejpovat nestabilní koleno, jinak se odlehčuje artritické koleno, což se týká lidí s revmatoidní artritidou nebo s artrózou v kolenu, kteří jsou před výměnou kloubu, kdy koleno už je vydržené, už tam nejsou maziva a v podstatě se dotýká až kost kosti a patela je jakoby přilepená, pevná. V tomto případě koleno zatejpuji tak, že odlehčím patelu, která se lehce odlepi, a tím tam vznikne prostor a koleno se lépe ohýbá. A to je přesně ono – je nutné vědět, jak tejpovat, jaký způsob tejpování zvolit. Jestli zvolím svalové ovlivnění, nebo jestli chci ovlivnit kloub, jestli chci fixovat, nebo zpevnit. Rovněž je něco jiného, když se málo rozcvičím a při běhu si natáhnou lýtko – v tomto případě tejpou svalové. Ale jestli mě budou bolet kolena z běhání proto, že mám nestabilní koleno vlivem poškození menisků a vazů, tak je zase jiný způsob tejpování, nebo jestli jde o stehenní sval, který nebyl dobře protažený a potřebuje odlehčit, zregenerovat.

Je důležité si uvědomit, čeho chci tejpováním dosáhnout. Jestli chci sval uvolnit, zregenerovat nebo podpořit, a podle toho natahovat,



Fyzioterapeutka Helena Bednářová při tejpování klientky lázní Hany Schulzové

prostřihávat a lepit pásky. Uvědomit si, odkud a kam svaly vedou a jak fungují.

Což asi ne každý ví.

No právě. Někoho bolí koleno, tak si na internetu najde nějaký návod, vyjede mu první video a šup, jede.

Tejpou se ale používají i na jizvy třeba po operacích kyčlí, kolen nebo u artroskopie, kde jsou jenom malé křížky. V případě, že se jizva nemasíruje, tak proroste do hloubky. Po kaž-

dé operaci, když si sáhneme na kůži vpravo a vlevo (na místo po operaci a bez operace), tak by měl být pocit stejný, jenomže často se stává, že místo po operaci táhne, štípe a pálí, což znamená, že jizva je přichycená s podkožím a je potřeba ji uvolnit. Musí se použít trochu drsný způsob (smích), zabrat a uvolnit ji tlakovou masáží, nebo se může použít právě tejp, který kůži vytáhne nahoru.

Jak dlouho po operaci?

Jizva by se měla masírovat a udržovat hned po vyndání stehů, takže cca desátý den po operaci by měl být každý zainstruován, jak se starat o svoji jizvu. Ale stává se, že přijedou klienti tři měsíce po operaci a jizva na kyčli táhne. Ono je zažité, že když jizva bolí, tak na ni nesahám (smích), což je bohužel špatně. Přitom stačí párkrát promasírovat a jizva se uvolní, nebo použít už zmíněný tejp. Ale opět by měl tejp lepit fyzioterapeut a nikoli laická veřejnost.

Když mluvíte o srovnávání zad, o dysbalanci, myslím, že mně by nepomohlo ani dřevěné ramínko s prknem.

Někdy je nejlepší hůlková mast, kopřivky a žebriny (smích).

Budete tejpovat, jako skoro každý rok, v sobotu 7. srpna ve stánku lázní na Masarykově náměstí při Lázeňské Třeboni?

Uvidím, možná budu u her pro děti, možná na tejpování, možná na obojím, ale tejpovat se určitě bude, takže se na nás přijďte podívat. <



TEJPOVÁNÍ MŮŽEME POUŽÍT NA:

- > jizvy
- > svalové spazmy a přetížené trapézové a paravertebrální svalstvo
- > můžeme ovlivnit lymfatický systém
- > můžeme dělat korekci na kloubech typu hallux
- > nestabilní koleno, rameno, kotník

NÁŠ TIP NA VOLNÝ ČAS

Navštivte Opatovický mlýn

Jedno z mnoha míst, které byste rozhodně měli v Třeboni navštívit, je Opatovický mlýn. Od roku 1962 v něm má své sídlo Mikrobiologický ústav Akademie věd České republiky, v němž se, mimo jiné, téměř půl století zabývají výzkumem a produkcí mikrořas. A právě odtud putuje exkluzivně do Bertiných lázní sušená biomasa Třeboňské Chlorelly, kterou zde používají především k regeneračním koupelím, o jejichž příznivých účincích jsme psali v letošním červnovém vydání Lázeňské pohody.



Štít Opatovického mlýna a jeho areál

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Historie

Mlýn původně stál v místě, kde je dnes Opatovický rybník. Když Štěpánek Netolický zakládal Opatovický rybník a budoval zde celou vodní soustavu, tak vesnici Opatovice nechal zatopit a Zlatou stoku svedl jinudy. Mlýn byl postaven znovu, v barokní podobě a na místě, kde stojí dodnes.

První písemná zmínka o tomto objektu pochází z listiny z roku 1367, která dokladuje, že bratři Rožmberkové prodali mlýn svému třeboňskému sousedovi Merklovi. Prvopočátky Opatovického mlýna a strouhy, která k němu byla vedena z Lužnice a která se později stala základem Zlaté stoky, jsou starší. Podle nejnovějších poznatků spadá vznik stoky i mlýna

do poloviny 13. století a je bezprostředně spjat s působením cisterciáckých mnichů, jimž Vítek z Klokot daroval polovinu vsi Presnik, předpokládaného předchůdce pozdějších Opatovic (Opatovice = ves lidí opatových).

Současnost

V budově Opatovického mlýna v Třeboni dnes sídlí Centrum ALGATECH, které je zaměřeno především na výzkum v oblasti sledování základních životních procesů, které probíhají v řasách a sinicích, a na řasové biotechnologie. Řasové biotechnologie dnes řeší aktuální otázky - využití řas jako potravin, zdroje obnovitelné energie a biopaliv. Praktický význam mají i různé cenné látky, které obsahují zejména sinice. Tyto látky, jež se v laboratořích Centra ALGATECH izolují a charakterizují, mají možné využití i v medi-

cíně. Součástí výzkumu je v neposlední řadě i vývoj nových přístrojů, metodických postupů pro sledování fotosyntézy a výchova studentů, českých i zahraničních.

Opatovický mlýn je zpřístupněn veřejnosti, ale je nutné se předem objednat (kontakt je na www.alga.cz). Při prohlídce mlýna se návštěvníci postupně seznámí s jeho historií, ale také se současnou prací v laboratořích, dozví se mnoho zajímavostí o výzkumu mikroskopických řas, sinic a bakterií, o významu jejich pěstování, zejména pak o proslulé Třeboňské Chlorelle, která se exkluzivně používá v Bertiných lázních ke speciální koupeli nebo masáži. Téměř hodinová prohlídka areálu je zakončena v rekonstruované barokní mlýnici. Návštěvníky bude opět provázet Markéta Stefanová, kterou jsme požádali o několik zajímavostí a perliček z Opatovického mlýna, respektive Centra ALGATECH:

LÉČBA RAKOVINY

Výsledky našeho základního výzkumu putují často do oblasti medicíny. Nedávno se kolegům z Laboratoře řasové biotechnologie podařilo objevit nový sinicový metabolit nocuolin A, který způsobuje programovanou buněčnou smrt v lidských rakovinných buňkách. Jeho nezvyklá struktura bude sloužit při vývoji nových léčiv, což je skvělé.



Laboratoř

ZÁCHRANA ORLŮ BĚLOHLAVÝCH

Dalším významným počinem byl společný projekt Biologického centra AV ČR, Centra ALGATECH Mikrobiologického ústavu AV ČR a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Více než 25 let trápily nejen americkou veřejnost na jihovýchodě USA záhadné úhyny orlů bělohlavých, kteří umírali na neurologickou nemoc nejasného původu. K odhalení příčiny této smrtelné nemoci výrazně přispěl právě tým jihočeských vědců, který potvrdil, že ptáky zabíjí nově objevený toxin ze sinic, který se stal součástí potravinového řetězce. Stručně řečeno – listy přeslenice vodní prorůstaly kolonie sinic s nově objeveným toxinem. Vodní rostlina slouží jako potrava rybám a ryby loví orli. Tak se toxin dostával do těla dravců a způsoboval jejich úhyn. Výsledky dlouholetého úsilí mezinárodního týmu pak byly publikovány letos 26. března v prestižním časopise Science. Významnost objevu potvrzuje i to, že časopis Science si zvolil na titulní stránku fotografii orla s odkazem na článek uvnitř čísla.

KRMENÍ PLŮDKU CANDÁTA

Nedávno naši vědecktí pracovníci z laboratoře řasové biotechnologie ve spolupráci s kolegy z Jihočeské univerzity objevili technologii na krmení plůdku candáta v umělých odchovech. Larvy candáta lze podle výsledků výzkumu živit vířníkem, jenž dostává potravu z řas. Tím se zvýší procento úspěšnosti přežití candáta v jeho raném vývoji.

V současnosti larvy candáta dostávají v umělých odchovech jako potravu žábronožku solnou. Tento korýš je ale pro drobný plůdek příliš velký a rybky jej přijímají, až když mají větší ústní otvor. Do té doby jim musí vystačit zásoby ze žloutkového vajíčka, či si musí najít jinou potravu, což způsobuje velice nízké přežití larev. Jde o zhruba 20 procent. Tím, že při odchovu využíváme výrazně menší vířníky, dosahujeme dvou- až třináásobně vyššího procenta přežití. Jakmile pak larvy odrostou, můžou přejít na větší potravu.

SOUSOŠÍ ANDĚLA STRÁŽCE

Barokní sousoší Anděla strážce s dítětem bylo původně umístěno při cestě z Třeboně na Brannou na paměť nešťastné nehody kanovníka Ferdinanda Glocka z treboňského augustiniánského kláštera, která se přihodila 12. února 1721. Kanovníkovi, který byl na cestě za nemocným člověkem k poslednímu pomazání, se před mlýnem splášili koně, kočár se převrhl a on pod ním zahynul. Na památku této události nechal řád zhotovit sousoší Anděla strážce. Sousoší bylo v roce 1982 přesunuto do parku ke Schwarzenberské hrobce, kde nehrozilo poškození od provozu na frekventované silnici. Po několika letech (v roce 2012) se Anděl strážce vrátil zpět do areálu



Anděl strážce

Opatovického mlýna, ale před tím musel absolvovat rozsáhlou rekonstrukci. Nyní stojí poblíž vstupu do Opatovického mlýna, asi 60 metrů od původního místa.

SCENEDESMUS QUADRICAUDA

V nice na průčelí budovy Opatovického mlýna můžete vidět model mnohonásobně zvětšené buňky sladkovodní mikrořasy řetízovky (*Scenedesmus quadricauda*; český význam: členopásek čtveroostný). Velikost této buňky je přibližně 20 μm a je viditelná pouze pod mikroskopem.

Tato zelená mikrořasa se běžně vyskytuje v našich stojatých vodách a v laboratorních centrech s ní velmi často pracujeme, protože se umí poměrně rychle rozmnožovat netradičním mnohonásobným dělením a je výborným modelovým organismem používaným přede-



Model řetízovky

vším pro studium buněčného cyklu. Například v jednom z projektů naší Laboratoře buněčných cyklů řasy byly tyto řasy během růstu obohacovány vysokou koncentrací seleničitanu. Zpracovaná biomasa z takto obohacených řas pak mohla sloužit jako zdroj selenometioninu ve výživových a krmivových doplncích. A považte – odhadované stáří výskytu řas druhu *Scenedesmus* na naší planetě je 100 miliónů let.

Prohlídky

Od 20. července pořádají treboňské lázně pravidelné prohlídky areálu Opatovického mlýna, kde sídlí Centrum ALGATECH – Mikrobiologický ústav AV ČR, kde se mimo jiné produkuje i řasa Třeboňská Chlorella. Prohlídky se konají ve 14denním intervalu vždy v úterý – 3. srpna, 17. srpna, 31. srpna a 14. září od 15.00 hodin (28. září je státní svátek, prohlídka nebude). Odjezd je ve 14.30 od Lázní Aurora a v 14.50 hodin od zadního vchodu Bertiných lázní. Rezervace na recepcích nutná. Doprava tam a zpět i prohlídka jsou zdarma. ◀



Lázeň v řasách Třeboňská Chlorella

Lázeň v řasách Třeboňská Chlorella má výrazné hydratační účinky, protože přibližně deset procent hmotnosti použité řasy tvoří oleje, díky nimž je i suchá pokožka příjemně ošetřena, nikoli však mastná. Dále je bohatým zdrojem chlorofylu, který koupeli dodává zelené zbarvení a charakteristickou trávovou vůni, a má i detoxikační účinky.

DOBA PROCEDURY: 30 minut
(15 min. koupel, 15 min. suchý ovin)

TEPLOTA KOUPELE: 37–38 °C

CENA: 420 Kč

REZERVACE:

e-mailem: procedury@berta.cz

osobně: oddělení Časování procedur
po-pá 7.00–15.30 hod.

ROZHOVOR S HOSTEM LÁZNÍ AURORA ING. VLASTIMILEM BALÁČEM

Třeboň mám i doma v obýváku

Třeboňské lázně se specializují na léčbu pohybového aparátu, a tak mezi pravidelné klienty patří lidé trpící Bechtěrevovou nemocí. Na základě indikačního seznamu mají nárok na komplexní lázeňskou péči každý rok. Jedním z nich je i fanoušek brněnské Komety **Vlastimil Baláč** z jihomoravské metropole.

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Referentky z rezervační kanceláře tvrdí, že již patříte do lázeňského inventáře.

(Úsměv.) Poprvé jsem jel do lázni ve svých třiceti letech, v roce 1991, do Bertiných lázní. O rok později jsem dostal pobyt v Auroře a od té doby každý rok jezdím sem. Pouze jednou, kvůli problémům v pojišťovně, jsem byl v Bechyni. Letos jsem v Auroře po devětadvacáté, což znamená, že jsem zde strávil dva a půl roku svého života.

Do lázní jezdíte kvůli Bechtěrevově nemoci. Kdy se u vás projevila?

Asi v 16 letech bolestmi v kolenou, pak ve 20 se přidaly bolesti kyčlí a v 25 záda. Tehdy mi nikdo neporadil, nepomohl. Někdy v 29 letech jsem byl na vojenském cvičení a podotýkám, že jsem nebyl nijak fyzicky zatížen, jenom jsem seděl v teple v kanceláři a paradoxně při této činnosti jsem dostal těžký zánět kloubů. Ležel jsem 35 dnů ve vojenské nemocnici v Brně a díky tomu, že jsem právě zde byl a tato nemocnice měla již tehdy skvělé vybavení a disponovala kvalitními lékaři, tak po různých vyšetřeních mi diagnostikovali Bechtěrevovu nemoc. Přestože jsem začal jezdit do lázní, nemoc se vyvíjela a já měl ve svých 35–40 letech obrovské bolesti. Lázně mi sice pomáhaly, ale bolesti se vracely. Lékaři nás, bechtěreviky, nabádají ke cvičení, ke sportovním aktivitám, tak



jsem se rozhodl pro kolo a v zimě pro sjezdové lyžování, saunu a později i spinning. Dnes mám diagnózu Bechtěreva 5. stupně, takže jeden z nejhorších, ale lázně mi hned od začátku ohromně pomáhají.

Do lázní jezdíte na čtyři týdny. Jak dlouho po návratu „žijete“ z lázeňské léčby?

Asi půl roku. My celou dobu bojujeme za to, abychom jeden měsíční lázeňský pobyt měli rozdělen na dva menší, po 16–18 dnech. Bohužel se nám to doposud nepodařilo domluvit a asi ani nepodaří. Současný čtyřtýdenní maraton je opravdu dlouhý a náročný, zejména když vše děláte zodpovědně. Jsme přesvědčeni, že pro nás by bylo ze zdravotního hlediska výhodnější lázeňský pobyt rozdělit na dvě části. Velmi dobře víme, jak nám lázně pomáhají, jakou mají

účinnost. Myslím si, že zdravý úředník může mít zkreslenou představu o našich problémech. No a druhou polovinu roku se opírám o všechny zmíněné aktivity...

Kdo je to „my“?

Někdy v roce 1990 byl založen celorepublikový Klub bechtěreviků ČR s krajskými organizacemi a já jsem aktuálně předsedou na jižní Moravě. Původně jsme měli v naší zemi přes 3000 členů, ale zakládající členové jsou už ve vysokém věku, případně odcházejí úplně. Dnes je nás asi 1500. V každém případě jsme organizováni a snažíme se jednat na různých místech, protože se stávající legislativou je nutné něco udělat. Snažíme se řešit problémy bechtěreviků a získávat různé výhody. Například můj stupeň nemoci je na invalidní důchod prvního či druhého stupně, mám i průkazku ZTP. Jenomže já

jsem na tom relativně dobře, protože určité výhody mám zajištěné z doby před několika desítkami let, ale aktuálně jsou lidé, kteří skončí třeba i na vozíčku, a pro ně je nutné o sociální výhody bojovat. Bechtěrevova nemoc je nemoc na celý život a také velký problém, třeba s životním pojištěním nebo různými půjčkami, hypotékami, což se týká zejména mladých lidí. Například já sice mám životní pojištění, ale s výlukou, že v případě odchodu do invalidního důchodu nedostanu předmět plnění, pokud by byl odchod do invalidního důchodu vlivem Bechtěrevovy nemoci.

Je vůbec možné nemoc vyléčit?

Prakticky ne. Zmírnit, zpomalit, to ano. Ale je potřeba být aktivní, bojovat především pohybem. Nicméně dnes již existuje bioléčba, která je velice drahá, stojí statisíce korun ročně, ale vybrané skupiny bechtěreviků ji dostávají a jsou nadmíru spokojeni. Měl jsem tu čest, že mi bioléčbu rovněž nabídli, ale už jsem byl v takovém fyzicky stabilizovaném stavu, že jsem poděkoval a odmítl. Moje kosti už nejdou povolit, už nejde se narovnat, takže jsem tento druh léčby nepovažoval pro sebe za nutný, ale mladším ji vřele doporučuji. Nicméně mám k bioléčbě připomínky – když bechtěrevik dostává léčbu, která mu potlačuje bolesti a zmírňuje problémy, tak by i sám měl vyvinout aktivitu a něco dělat, což se v mnohých případech neděje. Přitom to stojí takové peníze.

Říkal jste, že se snažíte sportovat a že jezdíte na kole. Ale s ohledem na nemoc vám jízdu na kole lékaři asi nedoporučují.

Nadšení z toho nejsou, ale já jsem se s tím smířil a být mám tělo deformováno vlivem choroby, tak jsem si na kolo zvykl. Je to můj boj, moje aktivita.

Nebylo by lepší plavání?

Mě plavání nikdy nebylo. Ale pokud se někdo věnuje plavání, tak je to určitě dobře. V širokém spektru možností si každý musí vybrat podle sebe. Nejdůležitější je něco, cokoli, dělat pro zlepšení zdravotního stavu.

Co děláte v civilu?

Jsem strojař obchodník asi 25 let, původně projektant jaderných technologií, v Dukovanech je za mnou s tehdejšími spolupracovníky úspěšné dílo. Nyní posledních 11 let obchoduji se speciálním spojovacím materiálem. Chodím do práce, kde mi je maximálně tolerována moje problematika, můj zdravotní stav, takže počítají, že jsem každý rok měsíc v lázních. Jinak ovšem zbývající dobu jsem maximálně vytížen včetně tisíců kilometrů autem při návštěvách klientely.

Klienti na komplexní lázeňské péči jsou standardně ubytováni v akreditovaných penzionech. Jezdíte do „svého“ penzionu?

Já si připlácím na ubytování v budově lázní. Vyhovuje mi, že je vše pod jednou střechou a nemusím docházet na stravu, na procedury. Navíc ráno po snídání, to si rovněž připlácím, si jdu zacvičit do posilovny, pak mám třeba slatinu či jinou koupel, masáž, skupinové cvičení, oběd, odpoledne taky nějaká procedurka a především nekonečné výlety překrásnou přírodou Třeboňska mezi rybníky, loukami, řekami a potoky s nekonečnými lesy a den je fuč. Ale mezi tím si mohu na chvíli kdykoliv odskočit na pokoj. Prakticky na pokoji ale vlastně pouze přespávám. Připlácím si za pobyt asi 265 korun denně. Peníze to jsou vysoké, ale osobně nemám zájem být v okolních privátech, abych ráno v dešti šlapal s deštníkem v lou-



žích, vracel se z procedury a zase zpět. Ano, pro klienty, kteří docházejí na stravu a léčebné procedury z penzionů, tu jsou skříňky, kam si mohou odložit oblečení a osobní věci. Z naší party bechtěreviků jsem však téměř sám, kdo je ubytován v lázeňské budově, ale rád si připlácím za nadstandard, který mi vyhovuje.

Domlouváte se s ostatními bechtěreviky předem, abyste se sešli v lázních?

Snažíme se. A nejen s bechtěreviky. Ono je to výhodné pro všechny strany. Když jsme zde parta s mnohými typy nemocí pohybového aparátu, známe se, povídáme si o našich zdravotních problémech mezi sebou i s personálem, a tím se pobyt stává efektivnějším i pohodovějším.

Do Lázní Aurora jezdíte téměř tři desítky let. Jaký vidíte posun v lázeňství?

Jednak se zlepšila kvalita ubytování, stravování rovněž, ale pro mě je nejdůležitější kvalitní odborná zdravotní péče. Je vidět, že fyzioterapeuti zřejmě jezdí a absolvují nová a nová školení, což poznám podle cviků, které s námi dělají. A úžasný je jejich zájem o nás bechtěreviky. Opravdu se snaží, a být máme společná cvičení, tak klidně každému zvláště vysvětlí, co dělá špatně, na co si dát pozor, proč se který cvik dělá tak či tak. Klouby, ruce, nohy jsou pořád stejné, pořád je potřeba je natáhnout, ale jsou nové, efektivnější metody.

Zároveň je velmi důležité, aby člo-

věk byl v péči ošetřujícího lékaře specialisty revmatologa a s ním vše řešil. Lázně jsou „pouze“ měsic, a „pouze“ intenzivním záběrem by měly postavit člověka zpátky na nohy.

A daří se?

Daří.

Které lázeňské procedury považujete za nejdůležitější?

Všechny, protože jedna souvisí s druhou, navazují na sebe. Máme zde aktivní a pasivní procedury. Pasivní jsou například koupele, hlavně slatinná koupel, kvůli které sem jezdíme. Mezi ty aktivní patří individuální a skupinové cvičení, které je zde vynikající a vřele je každému doporučuji. Ovšem jedna z nejdůležitějších činností v lázních je fyzioterapie, která je v Třeboni na vynikající úrovni.

Jak na vás působí slatinná koupel?

Slatina intenzivně prohřeje tělo, což pomáhá i k uvolnění svalů a úponů, které pak jsou volnější a lépe se s nimi cvičí. Všechno se nějakým způsobem posune, rozhybá, a byť bechtěrevici mají rostlé páteřní obratle a zvápenatěné a znehybněné další kosti, tělo se v slatinné koupeli uvolní.

Prý máte doma kousek Třeboň...

Když jsem slavil padesátiny, přišla za mnou parta známých, kteří věděli, že každý rok jezdím do Aurory, že Třeboň je mojí srdeční záležitostí. A kamarád veterinář, který není vůbec strojař, mi udělal papi-

rový model Lázní Aurora. Nevím jak to odměřil, ale vyrobil ho. Dnes jej mám v obýváku na skříni, aby byl vidět, a je u něj nápis: *Abys měl svůj druhý domov na očích i v Brně.* Bylo u nás mnoho Třeboňáků i přátel, co do Třeboň pravidelně jezdí. Pohled na model jim vyrazil dech. Navíc mám i několik obrazů s třeboňskými motivy od třeboňského malíře Pavla Holešínského, takže opravdu mám doma v obýváku kousek Třeboň. <

Bechtěrevova nemoc

Trpí jí v České republice asi 1% lidí, muži jsou postiženi asi 2,5krát častěji než ženy. Nemoc se nejčastěji projevuje mezi 18. až 30. rokem. Obvyklými příznaky je bolest a ztuhlost dolní části páteře, menší ohebnost, únava. Může se ještě připojit poškození očí nebo u mladých lidí otoky kloubů. Příčina nemoci není doposud přesně známa, ale ví se, že se jedná o poruchu imunitního systému – je to jedna z řady autoimunitních chorob.

Bechtěrevova nemoc je specifické onemocnění, na jehož léčbu obvykle nestačí jeden lék. Léčbu by měli řídit odborníci z mnoha oborů. Možností léčby je mnoho – pomocí léků, cvičení, fyzikální léčby, léčby chladem a teplem, chirurgických řešení nebo alternativních způsobů, jako jsou masáže, elektrostimulace apod. Pro každého člověka je však vhodná úplně jiná možnost.

Pohyb je jednou z nejdůležitějších věcí, které pro zdraví lze udělat. Pro bechtěreviky to platí dvojnásob. Chronické onemocnění páteře a velkých kloubů, které jejich životy vždy zásadně ovlivní, může v nejtěžších případech vést až k trvalé invaliditě. Cvičením se ale daří se ztuhlostí a bolestmi doprovázejícími tuto chorobu bojovat.

TIP PRO CYKLISTY

Cyklistická naučná stezka **Okolo Třeboně**

Rovinatá krajina Třeboňska posetá množstvím rybníků, údajně jich je přes 500, je protkaná hustou sítí stezek pro cyklisty, pěší, ba dokonce zde najdeme i dvě trasy pro vozíčkáře (o nich snad někdy příště). Stezky mají různé délky a různé výškové profily, některé jsou určeny jen pro cyklisty, jiné pouze pro pěší (například Okolo Světa) a každá z nich má své zaměření, svůj význam.



Památný dub na hrázi rybníka Velké Stavidlo



Myslivna Barbora



Zlatá stoka



U Pilaře

ROMAN RŮŽIČKA, REDAKTOR

Některé cyklostezky vás zavedou třeba do okolních pískoven ke koupání (Vlkovská pískovna - 42 km, Cepská pískovna - 41 km), jiné na zajímavá místa (zámek Červená Lhota - 76 km; na Jemčinu a k Lannovu kříži - 51 km; k nejsevernějšímu bodu Rakouska, ke kameni republiky před hotelem Peršlák - 56 km). Další skupinu tvoří stezky naučné. Na nich jsou instalovány informační tabule, které návštěvníky seznamují se zajímavostmi třeboňské přírody a historie. Jednou z nich je naučná stezka Okolo Třeboně, která jako jediná vede těsně vedle místa, kde se těží vyhlášené třeboňské černé zlato - léčebná slatina, která tolik proslavila třeboňské lázně. To místo se jmenuje Spálená borkovna.

Naučná stezka Okolo Třeboně je jednou z nejznámějších naučných stezek Třeboňska. Klade si za cíl pozornému a vnímavému návštěvníkovi zprostředkovat poznání alespoň části přírodních krás a zajímavostí, jimiž Třeboňsko oplývá.

Cyklistická stezka, která začíná v Třeboně na hrázi rybníka Svět a končí opět v Třeboně před branami města, vytváří okruh dlouhý 39 km v lesnaté a rybníkaté krajině východně od Třeboně. Využívá málo frekventovaných asfaltových silnic III. třídy a zčásti také lesních cest a hrází rybníků. Pouze nepatrné úseky vedou po silnicích II. třídy.

Na naučné stezce je 22 zastávek s informačními tabulemi, které názorně popisují typické třeboňské prvky, k nimž nepochybně patří rybníky a rybníční soustavy, rašeliniště, lesní komplexy a mokré louky, včetně rostlinných a živočišných společenstev, která je obývají.



Spálená borkovna



Stará řeka



Rybník Vítek

Rovněž informují o historickém vývoji oblasti, včetně prvního osídlení a s tím spojeného využívání a přetváření krajiny člověkem.

Trasa a její popis

Třeboň – Majdalena – Kosky – Lutová – Stříbřec – Stará Hlína – Nová Hlína – Třeboň

Cestu zahájíte v Třeboni na hrázi **rybníka Svět** – jedete po cyklotrase č. 122 po hrázi **Opatovického rybníka** kolem Sport kempu Doubí a za rybníkem Velké Stavidlo vás cyklotrasa č. 122 zavede do lesních porostů Třeboňska. Přetnete **Zlatou stoku** a kolem **myslivny Barbora** dojedete k lesní křižovatce „**Na Třeboňské cestě**“, kde odbočením vlevo na turistickou žlutou značku a po třech kilometrech jízdy „**Rajskou cestou**“ dojedete do obce Majdalena. Z Majdaleny cesta pokračuje krátce po silnici po cyklotrase č. 122 na rozcestí Kosky, kde odbočíte vlevo na cyklotrasu č. 010, která vás lesním stínem po hrázcích rybníků Kukla, Nový a **Starý Kanclíř** dovede do obce **Lutová**. Za obcí se mění cyklotrasa odbočením vlevo na č. 1035, po které přejedete hráze rybníků Malý a **Velký Travičný**, Šimků, Černá a kolem **samoty U Řepů** dojedete do **Stříbřce**. Přejedete Novou řeku, hráze rybníků Stolec, Nový a Starý Vdovec a přijedete do Staré Hlíny, kde se odpojíte z cyklotrasy č. 1035. Opatrným odbočením vlevo přejedete mezinárodní silnici I. třídy a pojedete po ní směrem na Třeboň. Po 600 metrech odbočíte vpravo na modrou turistickou značku a po koruně hráze objedete **rybník Vítek** do Nové Hlíny a dál, stále po modré značce, lesem ke **kapličce sv. Víta** u rybníka Zadní Kouty. V městské části Na Kopečku jedete kolem Kotěrovy vodárny směrem do centra **Třeboně**. Trasa končí před branami města, kde je panel poslední zastávky věnovaný historii a památkám Třeboně. ◀

Zastávky naučné stezky Okolo Třeboně

- 1. Třeboň, rybník Svět** – začátek cyklistické stezky, která byla vybudována v roce 1989 a provozovatelem je Správa CHKO
- 2. Opatovický rybník** – rybníky Třeboňska
- 3. Zlatá stoka** – funkce tohoto jedinečného středověkého vodohospodářského díla
- 4. Spálená borkovna** – třeboňská rašeliniště jako archiv informací o minulosti zdejší krajiny
- 5. Soví les**
- 6. Myslivna Barbora** – vývoj osídlení
- 7. Na třeboňské cestě** – lesy a lesnatost
- 8. Rajská cesta** – velký komplex lesů zvaných Zámecké polesí
- 9. U Pilaře** – řeka Lužnice tvoří přirozenou osu Třeboňska
- 10. Pod Vizírem** – společenstva vodních a bahenních rostlin
- 11. Starý Kanclíř** – výstavba rybníků a rybníkářství

- 12. Lutová** – venkovská architektura
- 13. U Travičného** – výskyt vzácného dravce orla mořského
- 14. U Řepů** – geologický vývoj oblasti
- 15. Stříbřec** – zemědělství
- 16. Stříbřecký most** – Nová řeka a její poslání
- 17. Rybník Vyšehrad** – ptactvo
- 18. Stará řeka** – NPR Stará řeka
- 19. Rybník Vítek** – přehrada na řece Lužnici
- 20. Kouty** – třeboňská borovice
- 21. U Víta** – zastávka u kaple sv. Víta
- 22. Třeboň**



Pergola



Kaple sv. Víta

Restaurace Adéla

Špičková klimatizovaná restaurace v Bertiných lázních. Otevírací doba **11.00–22.00 hodin**

Pro letní dny – limonády s příchutí:

- zázvoru s pomerančem (pro zahřátí těla i duše)
- jablka s kopřivou a sedmikráskou (sílu prvních jarních lístků a květů můžete využít pro očistu těla)
- bezu (tradiční chuť, která vás vrátí do dětství)
- máty s třtinovým cukrem (ideální osvěžení pro horké letní dny)

Všechny použité bylinkové sirupy jsou vyrobeny bez konzervantů a aromat.



Najděte si chvíli v hektickém dni a dopřejte si vynikající oběd nebo se sejděte s přáteli u příjemné večeře. Přenechejte nám náročný plánování rodinných oslav, večírků nebo svateb. Využijte krásné atmosféry a skvělé kuchyně restaurace Adéla a udělejte si radost z kvalitního jídla a výtečného pití. Rezervujte si salonek nebo stůl.



Restaurace Adéla

- 📍 Tylova 171, 379 01 Třeboň
- ☎ +420 384 754 436
- ✉ svarcova@berta.cz
- 🌐 www.berta.cz



Pizza restaurant Top-Spin

Skvělý prostor pro vaši zábavu s jedinečnou atmosférou a zázemím

Provozní doba v srpnu:

pondělí–neděle 17.00–24.00 hodin
Změna provozní doby vyhrazena.

Nabízíme:

- domácí citronovou nebo malinovou limonádu
- ledovou kávu s vanilkovou příchutí
- nově míchaný nápoj Ambrosia
- Pizza Calzone (a další druhy pizzy)

Čepujeme:

- Plzeň 12°
- Regent 12°
- Kozel 11°



Dvě bowlingové dráhy:

Cena jedné dráhy: 180 Kč/hodina
Tel.: 384 754 400 nebo e-mail: svarcova@berta.cz.

Pizza restaurant TOP-SPIN

- ☎ +420 384 754 400 ✉ topspinbar@berta.cz
- 🌐 www.topspintrebon.cz

Po předešlé domluvě je možné Pizza restaurant Top-Spin otevřít i v dřívější hodinu.



Prožijte konec roku v naší péči...

**OBJEDNEJTE
JEŠTĚ DNES!**

5denní pobyt na osobu zahrnuje:

4x ubytování dle vybrané kategorie s polopenzí

1x silvestrovský raut s přípitkem, silvestrovský večer s živou hudbou

1x slatinná koupel, klasická masáž částečná, masáž vonnými oleji Berta, bylinná koupel, mechanická masáž

+ vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a do sauny

silvestrovský film v kině Světozor

Silvestr v Bertě

Termín: 29. prosince 2021–2. ledna 2022



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	9 910
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	10 774
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	12 970
Dvoulůžkový pokoj Klasik	8 506
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	8 938
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	9 586
Dvoulůžkový pokoj Superior	9 910
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	10 378
Apartmá Klasik	11 782
Apartmá Superior	12 214
Přistýlka	7 678



Sleva pro držitele
Sphere

PF 2022 v Bertě

Termín: 28. prosince 2021–3. ledna 2022



Cena za pobyt/osoba v Kč:

Jednolůžkový pokoj Klasik	14 104
Jednolůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	15 400
Jednolůžkový pokoj Superior + terasa	18 694
Dvoulůžkový pokoj Klasik	11 998
Dvoulůžkový pokoj Klasik + balkon/terasa	12 646
Dvoulůžkový pokoj Zahradní Superior + terasa	13 618
Dvoulůžkový pokoj Superior	14 104
Dvoulůžkový pokoj Superior + balkon	14 806
Apartmá Klasik	16 912
Apartmá Superior	17 560
Přistýlka	10 756



Sleva pro držitele
Sphere

7denní pobyt na osobu zahrnuje:

6x ubytování dle vybrané kategorie se snídaní

5x večeře bufetovou formou

1x silvestrovský raut s přípitkem, silvestrovský večer s živou hudbou

2x slatinná koupel, klasická masáž částečná

1x koupel s minerální solí z Mrtvého moře, perličková koupel, masáž vonnými oleji Berta

+ vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a do sauny, silvestrovský film v kině Světozor

vstupní lékařská konzultace

Místní poplatek z pobytu ve výši 35 Kč/os./den není součástí ceny za pobyt. Bude účtován v den příjezdu v recepci lázní.

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, polední menu. Provozní doba denně **11.00–22.00 hodin**.



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

Nabídka pro letní dny

– KOZIČKY (novinka na baru v Harmonii)

složení: Elixír z bezového květu, tonik, citron, led. Elixír z bezového květu od Rudolfa Jelínka je velmi jemný nasládlý a voňavý likér. Vyrábí se z květů bezu černého, které se macerují v lázni z velejemného lihu. Jakmile přijde správný čas, květy se odfiltrují, přidá křišťálová voda a elixír se jemně dosladí, aby byl akorát.

Kozičky jsou 100% přírodním palivem pro horké letní dny i noci.



- **HRUŠKA V HRUŠCE**
(4 cl hruškovice, kompotovaná hruška).
- **APEROL SPRITZ**
- **ZMRZLINOVÉ OVOCNÉ SORBETY**

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

Po ukončení provozní doby v Zimní zahradě se na vás těšíme v baru Slatinka.

PROVOZNÍ DOBA:

Denně 18.30–23.00 hodin

OBČERSTVENÍ DO KINA:

- nápoje, káva, brambůrky

DÁLE NABÍZÍME:

- hruška v hrušce
- Aperol Spritz
- Prazdroj 12°
- Třeboňské pivo 11°

Sledování sportovních pořadů na O₂ TV.

Denní bar Zimní zahrada



PROVOZNÍ DOBA

pondělí–neděle 10.00–19.00 hodin

Čepujeme Třeboňský ležák 12°.

Výborné zákusky od naší cukrářky Zuzany Novotné. Novinka – **Tartaletky s ovocem**.

– KOZIČKY (novinka)

Elixír z bezového květu, tonik, citron, led.

Kozičky jsou 100% přírodním palivem pro horké letní dny i noci.

Víkend v Auroře

NOVINKA. Třeboňská příroda, lázně, wellness, odpočinek. To vše nyní za skvělou cenu. V nabídce pouze od soboty.



Cena za osobu a pobyt v Kč:

Jednolůžkový Superior	4 770
Jednolůžkový Superior + balkon	5 170
Dvoulůžkový Superior	3 890
Dvoulůžkový Superior + balkon	4 130
Apartmá Klasik + balkon	4 470
Apartmá President + balkon	4 670
Apartmá DeLuxe	4 930
Apartmá DeLuxe + balkon	5 150
Přistýlka	3 230



Lázně Aurora

3denní víkendový pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

2x ubytování dle vybrané kategorie

2x polopenze bufetovou formou

1x masáž vonnými oleji Aurora

1x koupel ve vaně Aquadelicia

1x mechanická masáž

+ volný vstup do bazénového komplexu, sauny a fitness

UPOZORNĚNÍ:

Tento pobyt je možné objednat pouze sobota-pondělí.

Nabídka platí do 21. 12. 2021.

Místní poplatek z pobytu ve výši 35 Kč/ /osoba/den není součástí ceny. Bude účtován v den příjezdu v hlavní recepci.

☎ **800 611 009, 384 750 555**

(po-pá: 8-18 hod., so-ne: 8-16 hod.)

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

Víkend v Bertě

NOVINKA. Víkendový pobyt v Bertě. Klid, lázeňská pohoda, atmosféra Třeboně. To vše nyní za skvělou cenu.



Cena za osobu a pobyt v Kč:

Jednolůžkový Klasik	4 048
Jednolůžkový Klasik + balkon, terasa	4 348
Jednolůžkový Superior + terasa	5 068
Dvoulůžkový Klasik	3 328
Dvoulůžkový Klasik + balkon/terasa	3 448
Dvoulůžkový Zahradní Superior + terasa	3 728
Dvoulůžkový Superior	3 788
Dvoulůžkový Superior + balkon	4 028
Apartmá Klasik + balkon	4 368
Apartmá Superior	4 568
Přistýlka	3 128



Bertiny lázně

3denní víkendový pobyt pro 1 osobu zahrnuje:

2x ubytování dle vybrané kategorie

2x polopenze bufetovou formou

1x masáž Relaxace pro unavená záda a nohy

1x mechanická masáž

+ volný vstup do bazénu s whirlpoolem, parní kabiny a sauny

UPOZORNĚNÍ:

Tento pobyt je možné objednat pouze sobota-pondělí.

Nabídka platí do 21. 12. 2021

Místní poplatek z pobytu ve výši 35 Kč/ /osoba/den není součástí ceny. Bude účtován v den příjezdu v hlavní recepci.

☎ **384 754 555** (po-pá: 8-18 hod., so: 8-16 hod.)

✉ rezervace@berta.cz | 🌐 www.berta.cz

SRPNOVÉ TIPY NA KULTURNÍ AKCE V TŘEBONI

Kam v Třeboni za kulturou

TEPLICKÉ DECHOVÉ TRIO

📅 17. srpna v 18.00

📍 Malé nádvoří zámku

Hostem koncertu je sopranistka Eva Hartová. Zazní skladby klasické hudby, operety i muzikálu, jak napovídá název koncertu Od Mozarta k My Fair Lady.

MYSLIVECKÁ TŘEBOŇ

📅 14. srpna 10.00–17.00

📍 Masarykovo nám., altánek Bertiny lázně, divadlo



V rámci Myslivecké Třeboně uvítáme na Masarykově náměstí zástupce myslivců, imitátory hlasů zvířet, lovecké trubáče, sokolníky i lovecké psy. Nebudou chybět gastronomické speciality či Svatohubertské pivo. Od 9 hodin bude otevřen řemeslný trh i myslivecké tržiště. Sokolnické ukázky můžete obdivovat u altánu Bertiných lázní.

ČOCHTANOVA TŘEBOŇ

📅 13.–15. srpna

📍 Masarykovo nám., zámecký park, přístaviště

Již 24. ročník vodnických slavností bude obohacen sobotní večerní projížďkou parníkem po rybníku Svět (vstup na palubu je pouze pro vodníky, víly, rusalky a další pohádkové bytosti). V zámeckém

parku čeká v sobotu dopoledne návštěvníky Čochtanův pohádkový svět a odpoledne vodnická módní přehlídka a loutková pohádka J. Wericha Až opadají listy z dubu.



STREET FOOD FESTIVAL

📅 28. srpna 10.00–20.00

📍 Masarykovo nám.



Street Food Festival poprvé v Třeboni! Přijďte ochutnat moderní i nemoderní gastronomii a zažít, co je to street food. Těšit se můžete na mix chutí světových kuchyní, ale i té české, dorazí také tolik oblíbené food trucky. <

XVII. ročník TŘEBOŇSKÝ FESTIVAL DIVADELNÍ 2021

Léto v Třeboni bývalo kdysi od konce června až do začátku září časem, kdy brány Divadla J. K. Tyla zůstávaly zavřené.

V roce 2005 byl z iniciativy Třeboňské rozvojové obecně prospěšné společnosti založen Třeboňský divadelní festival se záměrem nabídnout všem příznivcům divadla a kultury výjimečná divadelní představení a ojedinelé kulturní zážitky. Přední čeští herci a herečky začali na Třeboňský divadelní festival přivážet mimořádné inscenace v široké tematické, stylové i žánrové škále. V letošním roce nabízíme:

V ROUŠCE EVINĚ

📅 4. srpna od 20.00 hodin

📍 Nádvoří restaurace Beseda (v případě nepříznivého počasí uvnitř restaurace)

Uvádí: MD agentura Komedialní stand-up Veroniky Žilkové a Michaely Dolinové. Nahlédneme pod roušku jejich kariéry i soukromí. Jak vyjít s bulvárem a žárlivou kolegyní a jaké roušky jsou teď IN?

Hrají: Veronika Žilková, Michaela Dolinová

JŮ A HELE – NA KOUZELNÉM PALOUČKU

📅 5. srpna od 17.00 hodin

📍 Malé nádvoří zámku (v případě nepříznivého počasí Schwarzenberský sál)

Uvádí: Loutkoherecká skupina Loudadlo (spolupracující s Českou televizí Praha na pořadu pro děti Studio kamarád)

Těší se na vás tančící slunečnice, kamarádi žabáci Kvik a Kvak a neodolatelný šoumen myšák Kiko, který se vám rád předvede v plné parádě, a samozřejmě nesmějí chybět ani Jů a Hele!

HLEDÁM MILENCE, ZN. SPĚCHÁ!!!

📅 10. srpna od 20.00 hodin

📍 Malé nádvoří zámku

Uvádí: Divadlo Artur Bláznivá komedie o hledání milence pro vlastní ženu.

Hrají: Bořek Slezáček, Petr Semerád, Pavlína Mourková, Jindra Kriegel, Michaela Zemánková

BOEING – BOEING ANEB TŘI LETUŠKY V PAŘÍŽI

📅 1. září od 19.30 hodin

📍 Divadlo J. K. Tyla Třeboň

Uvádí: Divadelko Beze Jména Francouzská situační příjemně rozverná komedie, kde lásky přilétají a odlétají...

Hrají: Irena Máchová, Eva Burešová, Bára Mottlová, David Gránský, Vojta Efler, Hana Gregorová <

TŘEBOŇSKÉ KINO SVĚTOZOR

Kino Světozor v srpnu

KAREL FICAL, VEDOUcí KINA

Reprízy

Největším trhákem července byla komedie **MATKY**. Tuto komedii budeme pro velký zájem opakovat i v srpnu, stejně tak i další dva velmi úspěšné tituly, a to **GUMP - PES, KTERÝ NAUČIL LIDI ŽÍT** a v závěru měsíce film Patrika Hartla **PRVOK, ŠAMPÓN, TEČKA A KAREL**.

Premiéry

Premiérových filmů máme celou řadu. Z nich vybíráme pouze čtyři neočekávanější.

DENÍČEK MODERNÍHO FOTRA (komedie)

V nové české komedii podle stejnojmenného knižního bestselleru Dominika Landsmanna se v hlavních rolích představí Jiří Mádla



a Tereza Ramba. Někdy vás život dostane do situace, kterou nečekáte, ale musíte se s ní vyrovnat jako chlap!

VEČÍREK (komedie)

Hrají: Jiří Langmajer, Tatiana Dyková, Karel Roden, Marek Taclík, Matěj Dadák, Marián Čekovský, Nela Boudová a Miroslav Vladyka. Na večírku se postupně scházejí bývalí spolužáci. Toto setkání by se pravděpodobně neslo v duchu

lehkého škorpení a nostalgických vzpomínek, jenže místo dalšího spolužáka zazvoní u dveří podomní prodavač a přinese nečekanou zprávu o kamarádovi, který už nikdy nedorazí.

JAN WERICH: KDYŽ UŽ ČLOVĚK JEDNOU JE (dokument)

Film mapuje klíčové okamžiky života Jana Wericha, vznik Osvobozeného divadla, jeho boj proti fašismu, dramatický útěk před nacisty, působení ve Spojených státech, rozčarování po návratu do Československa i spolupráci s novým režimem.

ZÁTOPEK (životopisné drama)

Výpravný film režiséra Davida Ondříčka, věnovaný nejen sportovnímu, ale i životnímu příběhu jednoho z největších světových atletů všech dob, čtyřnásobného olympijského vítěze Emila Zátopka.



Pondělky se slevou

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

- 2. SRPNA** Šarlatán
- 9. SRPNA** Bábovky
- 16. SRPNA** Matky
- 23. SRPNA** Gump - pes, který naučil lidi žít
- 30. SRPNA** Prvok, Šampón, Tečka a Karel

Srpen v kinosále Lázní Aurora

2. SRPNA, pondělí
Bábovky, komedie

6. SRPNA, pátek
Gump - pes, který naučil lidi žít, komedie

7. SRPNA, sobota
Prvok, Šampón, Tečka a Karel, komedie

9. SRPNA, pondělí
Matky, komedie

13. SRPNA, pátek
Deníček moderního fotra, komedie

14. SRPNA, sobota
Šarlatán, životopisný

16. SRPNA, pondělí
Jan Werich: Když už člověk jednou je, dokument

20. SRPNA, pátek
Prvok, Šampón, Tečka a Karel, komedie

21. SRPNA, sobota
Matky, komedie

23. SRPNA, pondělí
Večírek, komedie

27. SRPNA, pátek
Deníček moderního fotra, komedie

28. SRPNA, sobota
Gump - pes, který naučil lidi žít, komedie

30. SRPNA, pondělí
Zátopek, drama

Začátky promítání vždy v 19.30 hodin

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

08/2021

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, Rudolfovská 617, 370 01 České Budějovice

Vychází měsíčně jako informační materiál.

Toto číslo vyšlo 29. 7. 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 Slaunostní 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 – ukázka kineziotapingu
- 10.00–15.00 Malování na obličej
- 10.30–12.00 Film pro děti „Zakleté pírkó“, kino Sužetozor
- 15.00–16.00 Pohádka „Pták Ohnivák a liška Ryška“ u Loutkovém divadle

Všechna představení jsou zdarma!

Změna programu vyhrazena.



LÁZNĚ TŘEBOŇ



Třeboň

www.laznetrebon.cz