

Trutnínky



Zázračná elektroakupunktura

Peter Olšák

V TE TO JEDE!



ROZŠÍŘUJEME TÝMY
O NOVÉ KOLEGY (M/Ž) NA POZICE:



INŽENÝR KVALITY | SMĚNOVÝ MISTR
SEŘIZOVAČ ELEKTROTECHNICKÉ
A PLASTIKÁŘSKÉ VÝROBY
SKLADNÍK PŘÍJMU A EXPEDICE

Nabídku všech pozic najdete na: www.te.jobs.cz

VOLEJTE, PIŠTE, TĚŠÍME SE NA VÁS!
TEL. 724 012 225



Editorial

O léčbě, jídle a expulmaratoncích

MICHAL BOGÁŇ / šéfredaktor

Na padesát šest stránek se nakonec „nafouklo“ dubnové vydání našeho časopisu, a to jsme ještě usoudili, že tři články se budou lépe vyjímat až v květnovém magazínu. Hlavní čtivo v pořadí již 216. Trutnovinek tvoří dva obsáhlé rozhovory, jeden s lékařem Peterem Olšákem z janskolázeňských lázní a druhý s trutnovským výrobcem outdoorového jídla Radkem Slabým. Na první pohled byste neřekli, že mají něco společného, ale mají. Úspěchy obou mužů propojuje významná spolupráce s vědci, kteří pomáhají rozvíjet jejich projekty. V magazínu se dočtete také o našem současném redakčním projektu – školní soutěži, kdy žáci a studenti mají ještě tento měsíc na tvoření svých esejí, fotoreportáží a videí. A za pár dní uplyne deset let, co jsme pro změnu uzavřeli jiný náš projekt – Trutnov běží na Prahu. V krátkém článku můžete zavzpomínat, jak jsme tenkrát trénovali na půlmaraton. ■

OBSAH

PETER OLŠÁK / str. 4 ▶ 13



RADEK SLABÝ

str. 14 ▶ 21



PAVEL PEJCHAL

str. 30 ▶ 33



JÍZDA V EPO1

str. 24 ▶ 25



TRUTNOV BĚŽÍ NA PRAHU

str. 36 ▶ 38

Vydavatel: TN Média s. r. o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČO: 28847229, MK ČR E 19626, Sídlo redakce: Horská 634, 541 01 Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, Redakce: Michal Bogáň, tel.: 734 545 423, e-mail: michal@trutnovinky.cz, Hynek Šnajdar, tel.: 734 457 697, e-mail: hynek@trutnovinky.cz, Obchod, inzerce: Monika Klikarová, tel.: 733 353 695, e-mail: monika@tn-media.cz, Grafika: Michal Kriegler, Jazyková korektura: Hedvika Landová, Distribuce: vybraná distribuční místa, Tisk: Tiskárna PRATR a. s., Náchodská 524, Trutnov, Sazba: TN Média s. r. o., Číslo ISSN: 1805-8914, Četnost: měsíčník, Počet výtisků: 5 000, Regionální mutace: Trutnovsko, Titulní strana: Kateřina Svobodová.

INZERCE

jsme
FITNESS
FOOD
MENU

„Již 11 let připravujeme
moderní a komplexní způsob
zdravého stravování.“



SESTAVTE SI SVÉ
MENU NA MÍRU

WWW.JSMEFFMENU.CZ



Elektroakupunkturou jsem si našel svůj vlastní způsob léčby

Nikdo neví, co ho na životní cestě potká. Příběhy lidí, kterým jejich aktivní život ze dne na den skončil, protože je potkalo fatální zranění spojené s kompletně přerušenu míchou a následným ochrnutím, vypadají na první pohled zcela beznadějně. Nyní jim ale svítila naděje, která se rovná zázraku.

☞ HYNKE ŠNAJDAR, FOTO: KATEŘINA SVOBODOVÁ

Je tady totiž léčebná metoda, s níž přišel rehabilitační lékař Peter Olšák se specializací na elektroakupunkturu, který působí v dětské léčebně Vesna v Janských Lázních. Právě jeho revoluční metoda kombinující tradiční akupunkturu s nejnovějšími poznatky fyzikální medicíny dokáže vrátit pohyb pacientům s tímto zdánlivě neřešitelným postižením. „Když se výsledky začaly dostavovat, byl to opravdu silný zážitek a svým způsobem jsem to považoval za malý medicínský zázrak,“ řekl lékař.

Jste autorem funkční léčebné metody nervového ochrnutí AC-TIVE ENF, která vznikla spojením lékařské akupunktury a znalostí fyzikální medicíny, již jste rozvíjel ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci. Co tomu předcházelo?

Nejdříve jsme léčili pacienty trpící bolestmi. Problém ale byl s lidmi, kteří mají nervové poškození tak velké, že jejich pohyb byl minimální nebo se našimi běžnými léčebnými metodami nedařilo jejich zdravotní stav zlepšit tak, abychom s tím byli spokojeni my i samotní pacienti.

Jaké cíle jste si tedy tenkrát stanovil a co pro vás bylo hlavní motivací?

Mojí snahou bylo pro tyto pacienty vymyslet postup, který by dokázal zlepšit jejich pohyb a byl by účinnější než postupy, které obvykle používáme. Rozhodl jsem se spojit fyzikální léčbu s lékařskou akupunkturou. Nad tím jsem začal bádát a po čase jsem zjistil, že když se aplikaci podaří provést optimálním způsobem, pacienti mohou dosáhnout pohybu. Takto to pokračovalo až do roku 2021. Pak jsme ve spolupráci s vědecko-technickým parkem a s přírodovědeckou

i lékařskou fakultou olomoucké univerzity vytvořili projekt, kdy jsem přišel s nápadem zkvalitnění postupů přes jiné typy jehel pro elektroakupunkturu. Společně jsme poté vyvinuli účinnější jehlu. Tu ještě bohužel není možné použít pro běžné aplikace, ale pouze výzkumně. Doufám ale, že se nám podaří sehnat investory, kteří budou ochotni tento projekt podpořit, abychom mohli nový typ jehly používat, což by vedlo ke zlepšení aplikací.

V čem konkrétně tento typ léčby spočívá?

Při aplikaci spojíme body a dráhy, které jsou v těle dané atlasem akupunktury, elektrickým proudem, který přivedeme do těchto bodů skrze akupunkturní jehly. Pacient čeká na to, až dojde k dráždění bodů různými stupni intenzity, a my ho pak vyzveme, aby se pokusil provést pohyb. A hned v průběhu aplikace se o to začne snažit. Poté změníme kombinaci bodů a postupujeme zase stejným způsobem. Takto se celý postup odehraje přibližně pětkrát až šestkrát. Po vytažení jehel z těla sledujeme, zda je pacient schopen pohybu sám bez naší pomoci.

Vzpomínáte si na prvního pacienta s úplným přerušenu míchy, kterého jste pomoci této metody léčil, a s jakým výsledkem?

Můj první pacient, kterého mám v péči nejdéle, je v současné době šestnáctiletý Viktor. Toho před rokem a půl zavalily v lese klády, došlo u něj ke kompletnímu přerušenu míchy a ochrnutí dolních končetin. Přišel k léčbě až po 13 měsících od úrazu. Kdybych věděl, že má míchu úplně přerušenu, do léčby bych ho nevzal. Osud to ale chtěl jinak, elektroakupunkturu jsem nakonec provedl i u něj. Výsledkem bylo, že už po druhé aplikaci se u Viktora podařilo obnovit volný pohyb a dokáže pohybovat nohama i bez stimulu jehliček elektroakupunktury. Pohyby neztrácí, ale naopak se v nich stále zlepšuje, což je zásadní. Dokonce dozrál do takové fáze, že je dnes v tak zvaném exoskeletu, což je podpůrný aparát pro dolní končetiny, dokáže ve vertikální poloze udělat kroky. Myslím, že se dopracuje k tomu, že při chůzi v exoskeletu odloží chodítko

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR SUDOVÉHO PIVA

A SUDOVÝCH LIMONÁD 10L - 50L

Půjčujeme výčepní zařízení

ŠIROKÝ SORTIMENT VÍN
V BAG IN BOXECH 3L A 5L

NABÍDKA LEDU 2KG, 3KG A 5KG

MOŽNOST VRÁČENÍ NEPOUŽITÉHO ZBOŽÍ

Pro podrobnější informace nás prosím kontaktujte.



Showroom: Horská 30, Trutnov
E-shop: www.mecir.net
E-mail: obchod@mecir.net
Tel: 499 811 752 • 723 291 202
Rozvozy

DÁVÁME KOVŮM I LIDEM ŠANCI ZAZÁŘIT

KASPER®



AKTUÁLNÍ VOLNÉ POZICE KASPER KOVO

- Konstrukteur
- Technolog
- Pracovník technické kontroly
– zaměření na svařování
- Elektromontér
- Obsluha vysekávacího stroje
- Svářeč
- Svářeč tlakových nádob

BENEFITY

- až 80 000 Kč náborový příspěvek
- 6 000 Kč roční příspěvek do Cafeterie
na kulturu, sport a volný čas
- 1 000 Kč měsíční příspěvek
na penzijní připojištění
- a další...

Nabídku volných pracovních pozic,
informace o přijímacím řízení
a příslušné kontakty najdete
na stránkách:

WWW.KASPERKOVO.CZ



KASPER®

TEL.: +420 499 827 163
MOB.: +420 731 192 923
MAIL: d.papikova@kasperkovo.cz
WEB: www.kasperkovo.cz/kariera

a začne používat berle. Právě jeho příběh se pro mě stal velkou motivací pokračovat v tomto druhu léčby.

U kolika pacientů s kompletně přerušenou míchou díky tomu došlo k částečné obnově pohybu v trupu a dolních končetinách?

V současné době mám v léčbě celkem jedenáct pacientů s přerušenou míchou. Jedna pacientka byla ochrnutá deset let a po našich aplikacích u ní došlo k takovému zlepšení, že se začala částečně pohybovat. Dokonce mi poslala video, jak se snaží chodit po čtyřech, a to je ohromný pokrok, když uvážíme, kolik let byla nehybná. Zajímavé je, že zatím u všech jedenácti pacientů dochází ke zlepšení pohybu. Když se výsledky začaly dostávat, byl to opravdu neskutečný pocit a svým způsobem jsem to považoval za malý medicínský zázrak.

Jak na návrat k částečnému pohybu reagovali sami pacienti?

Vnímám to tak, že někteří z nich sami nemůžou uvěřit tomu, že by to mohla být realita, a v jejich pocitech je určitý úžas. U pacientky, která měla kompletně přerušenou míchu a měla deset let ochrnutou spodní část těla, po léčbě elektroakupunkturou došlo k částečné obnově pohybu. Napsala mi, že má pocity euforie i zmatku. Za asi největší nepopiratelný pokrok považovala stabilitu bez podpory, a to pro ni bylo neuvěřitelné. Pro nás je také důležité nedávat jen na pocity pacienta, ale vše ověřovat, vyhodnocovat a testovat. Samozřejmě hodně záleží na tom, jak se pacient na aplikaci dokáže soustředit a dát pokyn hlavě, aby pohyb vytvořila. Už od roku 2017 jsme začali pacienty kvalitně testovat ještě na rehabilitačním oddělení v Olomouci. Například jsme u jedné pacientky zkoušeli test se skleničkou, kterou nebyla schopna uchopit a vzít ze stolu. Už dvacet minut po aplikaci se jí to podařilo. I u kompletního přerušení míchy lze elektroakupunkturou dosáhnout velmi dobrých výsledků, ale důležitá je vždy spolupráce pacienta.

Do jaké míry se tato rehabilitační metoda od roku 2016, kdy vznikla, dále rozvíjela?

U dospělých pacientů, kteří mají přerušení míchy jen částečné, tato metoda funguje velmi dobře. Jsme efektivní a schopní u velkého procenta pacientů dosáhnout zlepšení hned po první aplikaci, což je velmi důležitý faktor. Zjistili jsme také, že u některých starších ochrnutých nastal částečný pokrok, i když je to zhruba jen u třetiny procent pacientů. Přišli jsme i na to, že se léčba dá aplikovat rovněž u dětských pacientů. Je to jedna z velmi účinných možností, jak jim pomoci. Jeden z nejvýraznějších posledních kroků je naděje na zlepšení stavu pacientů s kompletně přerušenou míchou, protože ve světovém měřítku v tomto ohledu neexistuje žádná účinná léčba. Ukazuje se, že pacientům bude možné touto metodou alespoň částečně pomoci.

Existuje nějaká naděje, že časem dojde k úplnému uzdravení těchto pacientů?

Asi nedojde k úplnému uzdravení, to si moc neumím představit.

Co by se však dalo předpokládat, což je příklad zmíněného Viktora, že pokud budou mít nějakou podporu dolních končetin třeba pomocí exoskeletu či speciálních dlah, mohli by za těchto okolností zvládnout chůzi, a to je reálně dosažitelné. Jestli se podaří udělat ještě jiný pokrok, je otázkou dalšího zkoumání a vývoje v této oblasti. Je zajímavé, že u všech pacientů, které máme zařazené ve sledování, ještě stále k posunu dochází, a to je určitě potěšitelné.

Bylo dříve úplně přerušeno míchy, které vedlo k ochrnutí, medicínsky zcela neřešitelné?

Ano, je tomu tak. Existují pokusy, které se to snažily řešit, ale pokud mám správné informace, nikdy nedošlo k tomu, aby pacienti byli schopni vlastního volního pohybu.

Kolik pacientů s pohybovými problémy jste s pomocí elektroakupunktury už léčil?

Mám celkem podrobné záznamy a od roku 2016 je jich více než sedm set.

INZERCE



ROZVOZ ZDRAVÝCH SPECIALIT

Vaříme zdravá jídla z čerstvých a kvalitních surovin, která vám zdarma rozvezeme.

Obědy / Polévky / Dezerty / Celodenní menu

www.rozvozsPECIALIT.cz



Které typy úrazů, podle vašich zkušeností, nejčastěji vedou k přerušeno míchy?

To je těžké specifikovat, protože každý, kdo tady byl, měl jiný typ úrazu. Na tuto otázku by spíše lépe odpověděl někdo z lékařů na spinální jednotce. Osudy těch lidí jsou ale velmi těžké a mají můj velký obdiv, jak se se svou situací dokážou vyrovnávat.

V dětské léčebně Vesna ve Státních léčebných lázních Janské Lázně působíte jako rehabilitační lékař se specializací právě na elektroakupunkturu. Proč jste se vydal právě tímto medicínským směrem?

Má práce zahrnuje více činností a elektroakupunktura je jedna z nich, i když ji nyní provádím z osmdesáti procent svého pracovního času. Snažím se v ní posouvat, umožňuje mi profesní růst a baví mě. Musím ale říci, že v rehabilitační medicíně mě baví skoro všechno. Elektroakupunktura, která mě hodně těší a vyvolává spoustu emocí, je motivací nejen pro mě samotného, ale hlavně pro pacienty. Pro ně jsou pokroky v této léčbě velmi důležité a jsou rádi, že tuto možnost

VESMÍRNÉ STŘEDY

Vždy první středu v měsíci dopoledne promítá kino VESMÍR filmy pro seniory a osoby s handicapem. Začátek v 10:00, snížené vstupné 90 Kč.

Promítání probíhá v obou sálech a můžete si vybrat ze dvou titulů

- 3. 4. Ženy v pokušení / Poslední závod
- 15. 5. Světáci / Nedotknutelní
- 5. 6. Léto s kovbojem / Karel
- 4. 9. Sestřičky / Hanebný pancharti
- 2. 10. Teorie tygra / Šarlatán
- 6. 11. Na samotě u lesa / Bohemian Rhapsody
- 4. 12. S tebou mě baví svět / Zátopek

* Z důvodu státních svátků 1. a 8. 5. je promítání posunuto na 15. 5. Změna programu vyhrazena.

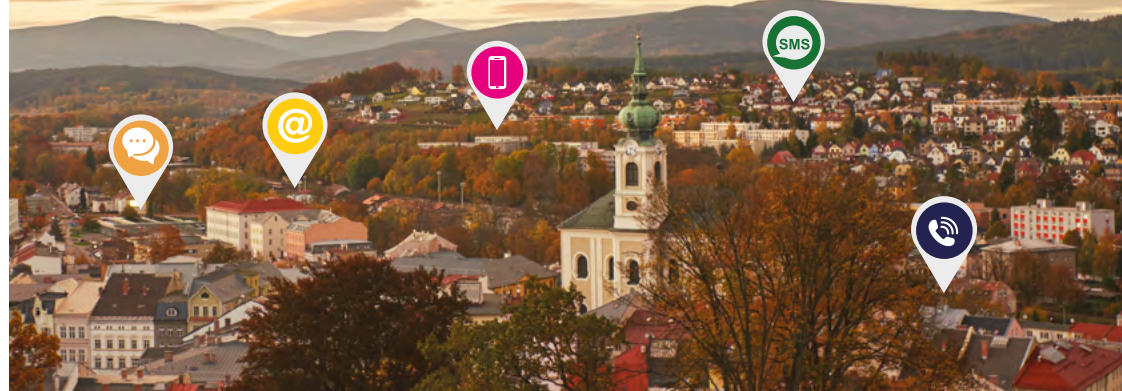
KINO
VESMÍR

TRUTNOV

TRUTNOV

Informace z města do vašeho
mobilního telefonu nebo e-mailu

ZAREGISTRUJTE SE ZDARMA  MUNIPOLIS



trutnov.municipalis.cz/registrace

Nový Tiguan

od 6 340 Kč
měsíčně bez DPH



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ modelu Tiguan: 5,3–7,9 l / 100 km, 139–194 g/km. Vybavený vůz nemusí odpovídat cenové nabídce a může obsahovat prvky příplatkové výbavy. OLFIN Car vám na tento i jakýkoliv jiný vůz může připravit financování a pojištění vozu na míru vašim potřebám.



Autorizovaný prodejce Volkswagen

OLFIN Car s.r.o.

Královédvorská 517, 541 01 Trutnov

tel.: 499 811 960, e-mail: prodej.tu@olfincar.cz, www.olfincar.cz

mají. Akupunktura mě vždycky zajímala. Dnes už se výsledky léčby touto metodou dají velmi dobře zhodnotit a na bolestivé stavy opravdu funguje ve velice významné míře. Tento směr jsem se pak snažil rozvíjet a lákalo mě propojit lékařskou akupunkturu se znalostí fyzikální medicíny. Elektroakupunkturou jsem si našel svůj vlastní způsob léčby, aby její efektivita byla co největší.

Loni jste vedl tým vědců Univerzity Palackého v Olomouci, kteří zvítězili na Transferu Technology Day 2023 s inovativními jehlami pro aplikace elektroakupunktury. Co rozhodlo o vašem vítězství?

V soutěži se hodnotila nejen vědecká hodnota představeného projektu, ale zároveň zda má potenciál obstát v praxi a v komerčním průmyslu. Komise, která byla složená z fundovaných odborníků, vyhodnotila, že náš projekt je nejen efektivní, ale také pomocí inovativních jehel schopen pomáhat lépe pacientům. To asi rozhodlo o našem úspěchu. Moc bych si přál, aby se našel investor, který naše snažení podpoří, my budeme schopni tuto metodu ještě posunout dál a nejen pacientům s kompletně přerušenu míchou více pomoci. Podle prvotního měření, které jsme prováděli v rámci našeho projektu, který podpořila Technologická agentura České republiky, se ukázalo, že tyto jehly jsou o třicet až čtyřicet procent účinnější než ty, které máme k dispozici nyní. To považuji za velmi významné.

Jste slovenský rodák, který po studiích pracoval deset let jako rehabilitační lékař v olomoucké fakultní nemocnici. Na podzim roku 2020 jste nastoupil do dětské léčebny Vesna. Co k tomu vedlo, že jste zamířil do Krkonoš, kde jste už čtvrtým rokem?

Kdysi jsem zde byl na praxi jako lékař před atestací, takže jsem měl možnost vidět, jak se tady pracuje. Zaujalo mě, že Vesna je pracoviště, které má největší portfolio dětských neurologických diagnóz, a že je to pro mě profesně velmi zajímavé, protože jsem se chtěl dětskou rehabilitací vždycky zabývat. Už v Olomouci jsem měl ambulanci dětské rehabilitace, kde jsem se ve spoustě věcí posunul, a chtěl jsem se v tomto směru ještě více rozvinout, což se mi tady myslím daří.

Co vám působení v Janských Lázních dává profesně? Jak se zde cítíte?

V současné době tady máme velmi dobrý tým lidí, kteří pracují nejen hlavou, ale i srdcem. Nyní jsem

rád, že jdu ráno do práce a těším se na své kolegy. S nimi i s vedením lázní se velmi dobře spolupracuje. Moc si cením naší pracovní atmosféry. Přál bych si, aby nám co nejdéle vydržela a dokázali jsme se stále posouvat nejen profesně, ale i osobnostně.

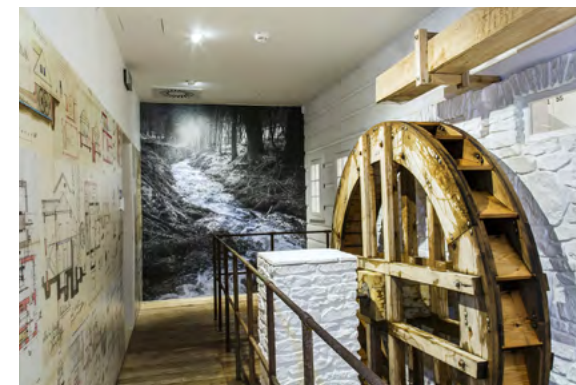
Okouzili vás něčím nejvyšší české hory?

Tím, že jsem původem ze Slovenska, mám velice rád i tamní hory. Moje láska k Tatrám je minimálně stejná jako ke Krkonošům. Rozhodně je to ale jedna z věcí, která mnou rezonuje. Moje manželka by o tom mohla vyprávět. Když jsme spolu byli poprvé v Krkonoších, říkal jsem jí, že se zde cítím nějak zvláště, jako kdybych tady měl něco dělat. Po deseti letech se to naplnilo.

Vaše práce je určitě náročná a založená na velké zodpovědnosti. Jak tedy ve volném čase relaxujete?

Část koníčků jsem musel z časových důvodů omezit. Vždycky se ale snažím vytvořit si chvíle klidu a v posledním období mám hodně rád výlety do hor, do lesa a do přírody. Také rád trávím čas s dětmi na zahradě, to je pro mě relaxace. ■

INZERCE



Muzeum Krkonoš

Poznejte Krkonoše
na jednom místě!

www.muzeumkrkonos.cz
eshop.krnap.cz
muzeumkrkonos@krnap.cz





Od zahájení léčby jako by se Viktorovo tělo probouzelo

Před rokem a půl potkalo Viktora neštěstí. Při obvyklé procházce do lesa se svým psem Miou ho zavalily klády. Patnáctiletý neposed a sportovec Viktor utrpěl úraz páteře a zůstal od pasu dolů ochrnutý. Loni v září začal mladík z Děčína navštěvovat Střední školu Olgy Havlové pro žáky s tělesným postižením v Janských Lázních, kde i velká náhoda sehrála roli v tom, že se objevil v ordinaci Petera Olšáka. A stal se zázrak. Rehabilitační lékař z janskolázeňských lázní dokázal Viktora pomocí elektroakupunktury rozpohtit.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: ADÉLA JIRÁNOVÁ

„To, že Viky dokáže sám pohnout nohama, je pro nás zlomové zlepšení a takový zázrak. Od zahájení léčby jsou vidět velké změny a přijde nám, jako by se jeho tělo probouzelo. Když se dnes dotknu jeho nohou, jsou citlivější, reflexy jsou daleko silnější, ta noha se skrčí. Je to teď úplně něco jiného než dřív,“ říká s nadějí Viktorova maminka Petra Lauková.

Po oznámení Viktorovy diagnózy, že má kompletní míšní lézi, tedy zcela přerušenu míchu v oblasti 10. až 11. hrudního obratle, si vyslechla od odborníků, že není šance, aby její syn mohl znovu chodit nebo se jeho stav výrazněji zlepšil. Pro celou rodinu to bylo velmi těžké období. Navzdory tomu, že Viktor zůstal upoutaný na vozík, to však nechťeli vzdát a po sérii operací, pobytech v nemocnici i léčbě v Košumberku věděli, že to bude hlavně jen

o nich, jaký bude Viktorův život po úraze. „Viky hodně cvičí a věděli jsme, že v tom musí pokračovat. Začali jsme jezdit i na Slovensko,“ přiblížila Petra Lauková, že se synem navštěvují první slovenské rehabilitační centrum pro vozíčkáře Rewalk v Pezionku. „U nás nic takového není,“ poukázala maminka a dodala, že si to přál Viktor, aby tam mohl cvičit. Laukovi na Slovensku strávili například i teď dva týdny v březnu a plánují se zase vrátit na dva měsíce o letních prázdninách.

Z převážně Viktorova rozhodnutí pak také vzešlo, že na střední školu nakonec místo na obchodní akademii v Děčíně od září nastoupil v Janských Lázních. Místní škola je přizpůsobená pro žáky s handicapem, což jim mimo jiné slibuje méně stresové prostředí. A právě při rehabilitaci se školní fyzioterapeutkou se Viktor dozvěděl o elektroakupunktuře.

„To, že jsme se dostali až k panu doktorovi Olšákovi, byla ale docela náhoda,“ přiznala maminka Petra. „Na neurologii Vikymu do zprávy totiž napsali původně paraparéza místo paraplegie a na základě toho i doporučení lékařky jsem psala panu doktorovi. Těsně před návštěvou jsme ale byli v Motole, kde to změnili, že to není žádná paraparéza. Když jsme se pak setkali s panem doktorem a viděl zprávu, tak se divil, ale pak řekl, že to tedy zkusí. Netušila jsem, že kdybych mu hned řekla o paraplegii, tak by nás ani nevzal. To jsem se dozvěděla až později ze článku v médiích,“ popsala Petra Lauková sled událostí, které vedly k nečekanému rozuzlení. „Už při první aplikaci si pamatuji, jak pan doktor říkal: Hmm, zajímavé, to bych nečekal,“ prozradila, že řekl, že vyzkouší ještě další dvě a při třetí se uvidí, jestli to má smysl. „Po druhé aplikaci při tréninku s trenérem ležel Viktor na zádech na podložce, pokrčil nohy v kolenou a malinko je k sobě přitáhl, což nikdo nečekal,“ vyprávěla maminka, jak se pak rozbřečela.

Byl to zlom a lékař Peter Olšák na základě Viktorova případu vzal do terapie další pacienty s kompletně přerušenu míchou, že to s nimi zkusí také. Zároveň se tímto stal mediálně velmi sledovanou osobností. S Viktorovou léčbou pomáhá i trutnovský kondiční kouč Filip Tomáš, na kterého Laukovi narazili, když hledali v regionu někoho, kdo by se mohl jejich synovi věnovat. Viktor s ním cvičí třikrát týdně, dvakrát v Janských Lázních a jednou v trutnovském sportovním centru Fitness Horská.

Na platformě Donio.cz také od poloviny února běží sbírka, kterou Viktorovi rodiče založili, aby mu mohli domů pořídit tzv. exoskelet, který je určen pro návlek chůze a pomáhá k vertikalizaci nechodících lidí. Stoj je velmi důležitý pro vývoj svalového a kostního aparátu. Částku na speciálně konstruovanou rehabilitační pomůcku se už podařilo vybrat, sbírka však poběží až do konce května a zbývající peníze Laukovi použijí na výdaje související se cvičením.

„O budoucnosti se raději moc nebalíme, protože nikdo neví, co bude. Žijeme přítomností, ale vidíme, že tahle cesta nám nějaký smysl dává,“ řekla na závěr Petra Lauková. ■

Připojte se k našemu týmu jako Account Manager!

V Xantipa agency, dynamické reklamní agentuře s širokým spektrem klientů a projektů, hledáme zkušeného Account Managera, který se stane klíčovou součástí našeho týmu. Naše agentura se specializuje na komplexní reklamní kampaně a hledáme někoho, kdo s námi sdílí vášni pro kreativitu a inovace.

Co byste u nás dělali:

- Vedení a koordinace projektů pro naše klienty, včetně plánování, přípravy a realizace.
- Udržování pravidelného kontaktu s klienty a zajišťování jejich maximální spokojenosti.
- Spolupráce s interním týmem a externími dodavateli k zajištění hladkého průběhu kampaní.
- Zodpovědnost za dodržování termínů a rozpočtů.

Co od vás očekáváme:

- Minimálně 3 roky zkušeností na obdobné pozici v reklamní agentuře.
- Výborné organizační a komunikační schopnosti.
- Schopnost pracovat samostatně i v týmu, proaktivní přístup.
- Zájem o reklamu a touhu se v tomto oboru dále rozvíjet.

Co nabízíme:

- Práci na full-time.
- Příležitost pro osobní a profesní rozvoj.
- Pružnou pracovní dobu s možností občasných home office dnů.
- Přátelský tým kolegů, kteří jsou profesionály ve svém oboru.

Pokud máte zájem stát se součástí našeho týmu a spolupracovat na inovativních projektech, zašlete nám svůj životopis a motivaci, proč byste chtěli u nás pracovat. Těšíme se na vaše přihlášky!

Kontakt:

Jana Pivoňková
✉ jana@xantipa.eu

xantipa



Snažíme se ukázat lidem, jak dobře se dá jíst na cestách

Ročně vyrobí půl milionu jídel, se kterými lidé cestují po celém světě. Balíčky s hotovými jídly trutnovské firmy Adventure Menu jsou oblíbené, protože vydrží několik let, dokážou se samy ohřát, jídlo v nich je bez chemie, a především má skvělou autentickou chuť. „A o tu nám jde od samého začátku,“ přikyvuje šestařetiletý šéf firmy Radek Slabý, který v rozhovoru jednak vzpomíná na dobu před třinácti lety, kdy se zrodil nápad na outdoorové pokrmy, a jednak prozrazuje aktuální novinky, jako je blížící se otevření nové výroby nebo jídlo s trvanlivostí patnáct let.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: JAKUB FIŠER, ARCHIV ADVENTURE MENU

Radku, co rád jíte?

No, takže rovnou takhle na tělo, jo? Dobře. Mám rád maso a přiznám se, že jsem opravdu masožravec. Nejsem asi úplně takový ten typický příklad člověka, který by jedl ultra zdravě. Ale důležité je pro mě jíst dobře. Jídlo má být chutné, z dobrých surovin, správně připravené. Tím se vlastně řídím a samozřejmě se to zohlednilo i v naší firmě.

Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo?

Svíčková. Máme rodinný recept. Prababička totiž dělala v kuchyni u hraběte Kinského a měla přístup ke všem starým receptům na zvěřinu. Svíčková je jeden z receptů, který se v naší rodině dochoval.

A právě kvůli tomu si nemůžu dát ani svíčkovou nikde v hospodě, protože to nevyhnutelně srovnání tam vždycky bude.

A máte svíčkovou ve vašich jídelnách na cesty?

Nemáme. Máme to v hlavě, ale tím se zase dostávám k té první otázce a odpovědi. Než abychom to udělali špatně, tak to radši neuděláme, protože v této technologii nejde udělat houskový knedlík. Jak děláme všechno dohromady, byl by zmočený. Necháváme si to, až se nebudeme mít čím bavit, potom se budeme bavit takovými věcmi.

Takže ještě nedokážete do pytlíku vytvořit jakékoliv jídlo?

Ne, má to určitě svoje limity. I když zrovna tohle si vlastně limitujeme sami tím, že jsme se rozhodli

kompletně celé jídlo dělat do jednoho pytlíku. Kdyby se to rozdělilo, mělo by to určitou šanci, ale tím, jak dáváme maso, omáčku a přílohu dohromady, jsou tam limity.

Jak vás napadlo jídlo do balíčku?

Mě samotného to nenapadlo, to bych si připisoval kredity, které mi nepřísluší. S kamarádem Adamem jsme studovali průmyslový design na vysoké škole v Plzni a on je shodou okolností synem zakladatelů trutnovského Expres Menu. Pomáhali jsme jim rozvážet výrobky okolo Plzně. Tenkrát ale jejich cílovka byla trochu jiná. Byla to spíš hodně tradiční jídla, třeba pro lidi, kteří už si nemohli vařit. Vždycky nám pak nějaká jídla zbyla, řekli, ať si je necháme v bytě, a my, když jsme přišli ve tři ráno z hospody, jsme si ohřáli luxusní guláš, zatímco ostatní spolužáci si kupovali bagety v automatech. V ten moment jsem zjistil, že do pytlíku se dá udělat opravdu plnohodnotné chutné jídlo – bez chemie, bez konzervantů. A ten nápad se zcela vyvinul v době, kdy jsem byl na motorce na Balkáně. Tím, že jsme chtěli trávit co nejvíce času v horách, museli jsme si tahat většinu jídla s sebou. Tenkrát se daly koupit konzervy, čínská polévka, Dobrý hostinec a tak dále, což mi přišlo vlastně divné. Celý rok se těším na dovolenou nebo na nějaké místo a budu tam jíst něco, co bych si dobrovolně nedal ani doma? Tak se zrodila myšlenka, proč si vlastně kazit dojem z výletu, když naopak jídlo by mělo zážitek spíš doplnit. Když jsem se potom vrátil, řekl jsem o nápadu Adamovi. Slovo dalo slovo a dohodli jsme se, že do toho půjdeme spolu.

S jakou reakcí jste se setkali, když jste váš „byznys“ plán představili Adamovým rodičům?

Vlastně celé to bylo o tom, že to chceme udělat všechno v jednom pytlíku. Tenkrát nám řekli, že to technologicky nejde. My jsme ale možná tím, že jsme studovali design, byli trénovaní na to myslet „out of the box“ a mladistvá naivita určitě přispěla k tomu, že jsme to chtěli prostě zkusit. Měli jsme možnost využívat jejich kuchyň, dělali jsme testy a zhruba po půl roce jsme na to přišli. To byl rok 2010, v roce 2011 už jsme měli prvních šest jídel, se kterými jsme šli na trh.

A jak jste přišli na ten správný postup?

Metodou pokus-omyl. Opravdu. Do té doby i Expres Menu dělalo vlastně maso s omáčkou. Přílohy se vůbec nedělaly, člověk si to musel uvařit doma, což bylo naprosto v pohodě. Ale pro

outdoorové použití s využitím kompletního jídla to postrádalo smysl. Takže jsme začali zkoušet jídla uvařit, ale k tomu ještě uvařit přílohu, dát to do jednoho pytlíku, zasterilovat a čekali jsme, co to udělá. Problém byl v tom, že když jste chtěli přílohu, aby byla al dente – nerozvařená, tak se třeba nedosterilovalo maso, a tím pádem jídlo nebylo sterilní a kazilo se. A naopak, když jste chtěl perfektně zasterilovat maso, tak se příloha rozvařila nebo spálila. První testy byly opravdu příšerné. Pamatuji si, že jsme každý týden přivezli krabici vzorků do bytu v Plzni a svolali jsme kamarády, že se bude testovat. Po prvních pár týdnech k nám už nikdo nechtěl chodit, protože se to fakt nedalo jíst. Ale postupně jsme přicházeli na určité technologické postupy a kombinace, co a jak udělat, až se to prostě povedlo.

A to je vaše know-how, které neprozrazujete?

To je naše know-how, které neprozrazujeme. Samozřejmě jsme ho museli prozradit výrobcům, ale dohodli jsme se, že tohle know-how a tenhle typ produktů budou vyrábět pouze pro nás, což se opravdu dělo. Dlouhá léta totiž pro nás Expres Menu vařilo na zakázku. My jsme si vymysleli recepty, všechny detaily jídla, a oni to pro nás uvařili. Teď už jsme čtyři roky samostatní.

Proč se vaše cesty rozdělily?

Firmu jsme zakládali ve dvou, pak jsme přibrali ještě jednoho kamaráda jako investora, který nám pomohl s určitými nutnými vstupními investicemi. V roce 2019 jsme se ale dohodli, protože každý z nás měl i jinou představu, kam by se firma měla



posouvat, že se rozdělíme. Adam pokračoval v rodinné firmě svých rodičů a já pokračoval s Adventure Menu. Majitelská struktura se poté trochu změnila, ale teď jsme zase ve dvou. Nicméně hlavní důvod toho osamostatnění byl ten, že jsme přibrali novou technologii na sušená jídla. My jsme se celou dobu pohybovali v outdoorovém trhu, ale s relativně těžkým jídlem. Lidé nejdřív nechápali, proč by si vlastně měli brát do batohů těžké jídlo, a dost dlouho nám trvalo jim to vysvětlit, že spousta outdoorových aktivit není jen o ultralehkém vybavení. Jdete třeba někde na den, půl den, nebo jedete autem a pak děláte nějaké trek. Lidé to začali postupně chápat, za což jsem strašně rád. I dnes, kdy už děláme sušená jídla, si sterilovaná jídla drží to své místo a je to zhruba 50 na 50.

O sušeném jídle v pytlíku se zachováním přirozené chuti domácího jídla se ale dá mluvit jako o revoluci v outdoorovém světě. To vás muselo strašně posunout dopředu, ne?

Takhle, jsou to čtyři roky, co jsme to začali vyrábět, ale předtím jsme se tři roky trochu zadržovali na vývoji technologie. Úplnou náhodou jsme se dostali k člověku, který experimentoval s lyofilizací, což je klasický způsob, který používají všechny firmy na světě k přípravě tohoto typu lehkého outdoorového jídla. Poprosil jsem ho, aby vzal naše klasická sterilovaná jídla a zkusil je vysušit. Poslal nám pak vzorky, dopadlo to všechno skvěle hned napoprvé, tak jsem byl nadšený a říkal jsem mu, že do toho musíme jít. Když jsem si pak ale spočítal, kolik by jídlo mělo stát při dodržení prémiových surovin, při dodržení ruční práce a dalších věcí, dostal jsem se na úplně nesmyslnou částku, za kterou jsem ani já nevěřil, že by jídlo bylo prodejné. To byla docela facka. Byl jsem nadšený, že to dopadlo dobře, ale co s tím.

Škrtat na surovinách či na práci se vám nechtělo, že?

To nepřipadalo v úvahu. Máme hluboko zakořeněné, že kvalita je pro nás klíčová. Zbývalo jediné řešení, a to pokusit se změnit technologii. Jelikož jsme byli v kontaktu s tím člověkem, který rád experimentoval, je to vědec, řekli jsme mu o našem nápadu. On ze začátku taky tvrdil, že to nepůjde, ale pak jsme ve výsledku tři roky nějak kooperovali a přišli na nový způsob sušení jídel. Ten má stejný výsledek jako lyofilizace, ale ušetříme tam až 30 procent energie. A to je přesně ta úspora, kterou jsme potřebovali, abychom se cenově dostali na konkurenci, ale s daleko lepšími surovinami

a kvalitou jídla. Nepoznáte, jestli to jídlo je lyofilizované, nebo vakuově sušené, jak jsme to nazvali. V tuto chvíli máme zažádáno o patent a čekáme, jak dopadne patentové řízení. Tohle je vlastně ta věc, která nám to umožnila celé spustit.

Od vašich začátků uplynulo třináct čtrnáct let. Čekali jste, že se to posune až tam, kde jste dnes?

Já jsem čekal, že se to posune daleko víc a hlavně daleko rychleji. (smích) Ale to prostě byla taková ta naivita člověka, který nikdy nepodnikal a nikdy neřešil obchod, marketing a další věci. Mysleli jsme si, že máme něco, co vlastně na trhu neexistuje, což byla pravda, ale ten největší omyl byl, že jsme si mysleli, že je to naše největší výhoda, ale byla to vlastně největší nevýhoda. Vždyť jsme do toho šli asi se sto tisíci korunami.

Byl jste student, jak jste sehnal peníze?

Prodal jsem motorku a Adam si něco půjčil. Nakoupili jsme za to nějaký základní materiál, první várku jídel, ale vůbec se nedalo mluvit o nějakém marketingu a nějakém promyšleném plánu, jak to lidem odkomunikovat. Dělalí jsme to nejlevnější, ale časově nejnáročnější. Jezdili jsme mezi lidmi na různé akce – outdoorové, motokářské, na dálkové cestování, kde jsme jídlo dávali ochutnat, a takhle vlastně postupně jsme se dostali do povědomí. A proto to tak trvalo.

Ale teď se dá říct, že jste celosvětový, ne?

Celosvětový asi určitě ne, pro nás je zatím rybníček Evropa, ale je dost velký, takže to nám zatím stačí.

Jako člověk znalý z branže, kolik je podobných firem na světě?

Na světě jich je hodně, hlavně v Americe, tam je trh obrovský. Na druhou stranu kvalita jídla je hodně spekulativní. V Evropě bych řekl, že naše přímá konkurence je třeba osm značek. Ale drtivá většina je v sušených jídlech. My tím, že děláme obojí, máme obrovskou výhodu, že vlastně dokážeme uspokojit opravdu 100 procent cílových skupin. Začali jsme v outdooru, ale postupně se to rozrůstalo o nové a nové skupiny, protože jde o hotové dobré jídlo, které si uděláte kdekoli. Používají to i lidé v práci, kteří nemají možnost se jinak najíst. Používají nás hasiči. Od minulého roku zásobujeme všech 14 krajů hasičských záchranných sborů, včetně USAR týmů, které jezdí pomáhat do zahraničí. Dodáváme jídlo vojákům. Náš záběr je opravdu široký. Ne všude je ale vhodné sušené jídlo. Pro

Soutěžte s Trutnovinkami

**Vyhraje 3 x 10 balíčků
hotového jídla na cesty**



Soutěžní otázka:
Co vám přeje Team Adventure Menu na svých jídlech?

Odpověď pošlete na
redakce@trutnovinky.cz

Trutnovinky

**ADVENTURE
MENU**
...real food TO GO

Gopass Skipass, hotels,
and everything
in between.

ŠPINDL WALK SEZÓNKA

AKTIVNÍ LÉTO 2024 V SRDCI KRKONOŠ



PRO VĚRNÉ SEZÓNKÁŘE
990 Kč + 200 BODŮ



PRO NOVÉ SEZÓNKÁŘE
1290 Kč



AKČNÍ CENA JEN DO 31. 05. 2024
na www.gopass.travel

krizová použití je právě daleko lepší sterilované jídlo, které si prostě jenom ohřejete, případně ho můžete sníst studené. Ne vždy totiž máte možnost ohřát si vodu. To nám dává obrovskou konkurenční výhodu. Co vím, tak v Evropě jsme vlastně jedni, kteří mají obě tyto produktové řady.

Ne ale určitě je také zajímavé, když mluvíte o těch firmách, že zrovna dvě mají své sídlo v Trutnově. Berete Expres Menu jako konkurenci?

Asi bych lhal, kdybych řekl, že ne. Troufnu si ale říct, že je to spřátelená konkurence. Máme za sebou hodně společné historie. Já jsem rád, že je tady víc firem, které aktivně investují do povědomí, že něco takového existuje. Protože to je to, s čím jsme nejvíce bojovali na začátku. Víím, jak je náročné a kolik stojí peněz to povědomí tvořit. My a Expres Menu máme každá firma trochu jiné zaměření a trochu jinou cílovku. Samozřejmě v některých případech si konkurujeme, to je jasné, ale jinak si myslím, že si každý držíme svoje gró a cestu, což je teď krásně vidět i na naší nové produktové řadě, že opravdu jdeme úplně jinými cestami. Co je ale důležité a co máme společné, je to, že se snažíme jídla dělat opravdu nejlíp, jak to jde.

Co představuje vaše nová produktová řada?

Je to pro nás velký milník, protože celých třináct let jsme se věnovali outdooru, v čemž samozřejmě budeme naplno pokračovat. Ale v průběhu let se k nám právě dostávaly různé cílovky a nás ani nenapadlo, že by takovéto jídlo mohly potřebovat. Část z těch cílovek byli vojáci, záchranáři, hasiči. Jsou to lidé, kteří opravdu jezdí do té akce a jsou na jídle životně závislí. Oni nás znali, kupovali si ta jídla, i když měla outdoorový vzhled. My jsme ale cítili, že by si zasloužili trochu něco domyšlejšího, něco dokonalejšího, tak jsme se rozhodli, že pro ně vytvoříme kompletně novou produktovou řadu, která se bude víc hodit i do jejich prostředí. Pracovali jsme na ní zhruba dva roky. Na vývoji jsme dost úzce kooperovali například se 102. průzkumným praporem Armády České republiky v Prostějově. Testovali jsme i s hasiči. Vytvořili jsme širokou testovací skupinu, které jsme poslali docela detailní dotazník, co by v jídlech mělo být, co tam naopak nesmí být, jaké prvky mají být na obalech, aby tam nebyla třeba nějaká výrazná barva a tak dále. Myslím, že jsme do toho šli opravdu detailně. Výsledek jsme v březnu prezentovali na veletrzích v Německu. Chtěli jsme si tam doladit určité detaily a zjistit reálný feedback. A ten je skvělý.

Kontaktoval vás už přímo někdo v Norimberku, že by měl zájem?

Veletrh byl opravdu hodně úspěšný. Uvidíme, co teď budeme schopni přetavit.

Součástí nové produktové řady jsou ale i velké červené plastové „emergency“ boxy. Vysvětlíte, co jimi zamýšlíte?

Posledních pár let se dějí různé věci, které trochu nahrávají i zvýšení povědomí o tom, že je dobré být nějakým způsobem připravený na všechno a spoléhat sám na sebe. Anebo jeden takový obyčejný příklad, že se vám prostě stane, že se jen zaseknete na dálnici, stojíte tam x hodin, přes noc, jsou to výjimky, ale může se to stát. No a když máte v autě děti, řešíte pak nepříjemnou situaci a musíte se spoléhat na ostatní, aby vám jídlo někdo přinesl. Tato jídla jsou kvalitativně stejná jako outdoorové produkty a vaří se také úplně stejně, ale jsou akorát zabalená trochu jinak a dáváme jim trvanlivost patnáct let. Všechny testy vyšly perfektně. Na sterilovanou vodu máme dokonce padesát let.



Kolik druhů jídla vlastně Adventure Menu vyrábí?

V tuhle chvíli se pohybujeme okolo čtyřiceti jídel a poměr sterilovaného a sušeného jídla je zhruba půl na půl. Pak máme ještě nějaké snacky, doplňky, sušené maso, nově začneme dělat i energetické tyčinky, které budou mít rovněž trvanlivost patnáct let a budou bez jakékoliv chemie. Jejich zajímavostí je, že vydrží ve stejném skupenství od minus 40 do



plus 50. Takže když budou zmrzlé, nevyhlámete si na nich zuby a v padesáti stupních se vám zase neroztečou. Náš princip je prostě nabídnout kompletně celodenní stravování – od snídaně přes svačiny, oběd, večeře... Samozřejmě při tom myslíme na vegetariány i vegany. Teď máme třeba nové snídaně nové kaše, které jsou částečně veganské.

Kolik jídel ročně vyrobíte?

V roce 2023 jsme se pohybovali kolem půl milionu jídel s tím, že rok od roku stabilně rosteme o cca 30–60%, takže se i toto číslo pravidelně zvyšuje. To je také důvod, proč budujeme novou výrobu. Současná výroba v Lomní ulici je už totiž opravdu hodně omezená a nešlo by to tam takhle pytlíkovat.

Kde stavíte?

Předloni jsme koupili objekt vedle školy v Poříčí, který se kompletně rekonstruuje. Už jsme skoro na konci, takže si myslím, že v dubnu bychom novou výrobu mohli spustit. Je super, že tam už bude kompletně všechno pod jednou střechou, co se týče výroby. Všechno je nové a moderní, takže očekáváme i podstatně efektivnější výrobu.

Teď mě napadá, proč vlastně v Trutnově nemáte vlastní obchod?

Máme e-shop a po Česku máme přibližně 350 obchodních partnerů, včetně Alzy, Hudy, Rockpointu... V Trutnově je to obchod Top Tactical v Polské ulici. Myslím, že když lidé chtějí, tak si nás najdou. Je pravda, že možná se o nás tady tolik neví, ale je

to dané tím, že historicky tu dřív bylo Expres Menu a my nemáme žádné velké sídlo. Teď se to ale samozřejmě změní, protože nová výroba už bude plnohodnotné sídlo.

Vrat'me se ještě k jídlům. Která jsou nejoblíbenější?

Máme jídla, která jsou v sortimentu od samého začátku a pořád jsou bestsellery, například jelení ragú, guláš, ze sušených jídel to bude určitě kuře tikka masala. Vzhledem k tomu, že nevaříme 300 jídel a držíme si relativně úzkou, ale zároveň takovou nabídku, aby si každý vybral, nemáme jídla, která by vyloženě nešla. Jestli jsme za celou historii přestali dělat třeba dva tři recepty?

A to všechno je z vaší hlavy, nebo spoléháte na nápady kuchařů?

Určitě je to kombinace. Jsme malá firma, na spoustě věcí tady spolupracujeme všichni. Myslím, že týmový duch nám tady funguje skvěle. Ale samozřejmě máme kuchaře, který má na starosti vývoj nových produktů, takže primárně to je na něm. Na druhou stranu pak se různě testuje a ostatní kuchaři do toho také vnášejí nějaké svoje invence. Rozhodně to není jen na mně.

Jak velký kolektiv tvoříte?

Teď nás je patnáct.

To jsem si myslel, že vás je víc.

Jsme efektivní. (smích) Aktuálně ale hledáme druhého hlavního kuchaře. Náš současný kuchař už chce jít pomalu do důchodu. Je z Prahy, takže k nám jezdil přes týden a na víkendy se vracel domů. Od jeho nástupce očekáváme, aby to byl opravdu člověk na svém místě, aby měl i trochu větší vztah k tomu, co děláme a pro koho to dě-



láme. Nechceme člověka, který prostě jen ráno přijde do práce, pak si to odpíchne a jde domů. Chceme někoho, kdo zapadne do naší firemní kultury, kterou se snažíme poslední roky budovat. A myslím, že nám to jde. Lidé spolu tráví čas i mimo práci, z čehož mám velkou radost. Myslím, že je to jeden z hlavních důvodů, proč firma roste, že já mám pak prostor se věnovat jiným věcem, právě tomu růstu, a vím, že zbytek firmy je zaopatřený a spokojený. Když má někdo nějaký problém nebo když se něco stane, tak se o tom dovíme opravdu velmi rychle a vždy to aktivně řešíme, aby bylo na place vždycky čisto. Vlastně většinu nových lidí máme na základě referencí našich zaměstnanců, že se někde zmínili. Samozřejmě nemůžeme se na to spoléhat, jako třeba teď s kuchařem, ale je to taková věc, která věřím, že nás odlišuje ne od všech, ale troufnu si říct, od většiny tradičních firem.

Jakou máte představu o budoucnosti Adventure Menu?

Představa je taková, že budeme dál pokračovat v outdooru a postupně se víc vyvine i noha toho profesionálního využití. Obě nohy by pak firmě měly zajistit neskutečnou stabilitu. Bylo to vidět při covidu, při Ukrajině, že jakmile se něco začalo dít, outdoor klesal. Prostě je to pak zbytná věc. A lidé dnes mnohem víc řeší, jestli tohle zrovna potřebují nebo nepotřebují. Ale na druhou stranu se zase objeví úplně jiní lidé, kteří to třeba dotud nepotřebovali a najednou to potřebují. Takže my budeme lavírovat mezi těmito dvěma směry. Jsem jinak strašně rád, že celých třináct let dokážeme zhmotňovat hlavní gró firmy, které jsme opravdu psali, když jsme začínali, a vlastně to pořád funguje, aniž bychom to nějak extra tlačili. Chceme v tom pokračovat a lidem přinášet zásadní přidanou hodnotu, rozhodně nebudeme snižovat kvalitu, jak to kolikrát nevědomky bývá. Na tohle si skutečně dáváme pozor, takže i při vyšších kapacitách bude klíčové držet kvalitu. Jsme si vědomi toho, jak rychle se dá ztratit repota.

Zahřeje vás to, když vám lidé pošlou fotku z cest s vaším jídlem?

Samozřejmě. Je to třináct let, takže fotek už jsme dostali strašnou haldu, ale vždycky mě něco překvapí. Teď asi před třemi měsíci jsem koukal do galerie, kde nám přibývají tyhle fotky, a byl tam týpek, který seděl na vagónu s železnou rudou.

Představte si takový ten nekonečný vlak někde v poušti, on v ruce držel jerky nebo trail mix, takovou tu naši svačinu, a byl u toho popis, že děkuje za skvělé jídlo a že takhle cestuje vlakem po Africe. Takže pořád mě překvapí, kam až lidé jsou schopní zajít a kam všude se jídlo dostane. Tak trochu žijí nějaký můj dřívější sen. Říkal jsem si totiž, že začnu podnikat a budu mít čas, což byl samozřejmě druhý největší omyl. Takže lidé cestují aspoň za mě.

Prozradíte nějaké nejzajímavější místo, kde se jedlo Adventure Menu? Na Everestu bylo?

Bylo, o to se nám postaralo už více horolezců. Nejzajímavější místo je za mě už strašně dávno. Náš kamarád a částečně ambasador Pavel Mothejl se dostal ke kmeni Korowajů na Papua Nové Guineji. Jedná se o jeden z posledních lidojedých kmenů a on tam s nimi strávil čtrnáct dní. Máme odtud nádherné fotky, jak náčelník jí naše hovězí jerky. Tuhle fotku jsme potom hodně používali na veletržích. Je to fakt autentický snímek. Ale jinak právě například taková ta fotka z vlaku, to jsou ty ryzí zážitky, které se nevymyslí. ■

INZERCE



Do zcela nové moderní kuchyně v Trutnově hledáme hlavního kuchaře. Bavi tě vaření z kvalitních surovin a máš vysoké standardy? Staň se součástí týmu, co mění outdoorovou gastronomii.

Najdeš u nás přátelský kolektiv, moderní technologie a skvělé zázemí.

Mzda 42 000-50 000 Kč, ranní směny a volné víkendy.

Více info zde →

Jdeš do toho? Pošli svůj životopis a motivační dopis na:

jobs@adventuremenu.com





Posilujeme vaše tělo, posilujeme váš život

V Trutnově se již brzy otevře nové fitness centrum. Kdo je zvyklý jezdit do posilovny Olymp v Poříčí, už zná i cestu. Industrial Fitness vznikl totiž hned vedle. Je však o poznání větší a podle slov Filipa Vaška, hlavní postavy tohoto projektu, se klienti mohou těšit na špičkové vybavení a služby v souladu s nejnovějšími trendy ve světě fitness. „Trutnov to už potřeboval jako sůl,“ říká bez rozpaků v úvodu rozhovoru muž, jehož firma VAS-Construct se již deset let zabývá výrobou posilovacích konstrukcí a vybavení do posiloven. Teď prý nastala doba otevřít si vlastní.

Filipe, potřebuje Trutnov opravdu další fitko?

Myslím si, že jako sůl, protože ve srovnání s ostatními městy, která mají stejný nebo i menší počet obyvatel, my tady máme jen nějaká dvě tři menší fitness centra, která by se ve větším konkurenčním prostředí jen stěží užívala. Úroveň fitness center v jiných městech je mnohem vyšší. Sám se divím, protože Trutnov je za mě velmi sportovní město.

Takže to je důvod, proč ses rozhodl vybudovat nové fitness centrum?

Posledních deset let díky podnikání v tomhle odvětví nedělám nic jiného, než že jen jezdím po posilovnách po celé republice i na Slovensku. Viděl jsem, že to u nás chybí. To je pohled z té jedné

strany a samozřejmě z druhé strany jsou ohlasy od známých a dalších lidí, kteří projevují zájem o nové fitko. Jak jsem už řekl, díky své práci mám blízko k nejnovějším trendům a strojům, a proto se lidé kolem mě ptají: Co to je, co to vyrábíte? Že na tom nikdy necvičili. Jak se na tom cvičí? Přijde mi, jako by byl Trutnov úplně odříznutý a všude jinde se ten trh vždy přizpůsoboval.

Není to příliš troufalé, že otevřeš novou posilovnu hned vedle jiné, která tady funguje už řadu let?

Troufalé? To nevím, ale myslím si, že je to jako s restauracemi. Někdo si rád zajde jenom na pivo, ale někdo si jde naopak dát vyloženě dražší drink a nějaké to degustační menu. Pokud máš svou ob-

líbenou restauraci, zajedeš si do ní a je jedno, kde je. Asi proto úplně nezáleží na tom, kde ve městě posilovna vznikne, ale co bude lidem nabízet. Někdo má rád staré železo a takovou jako mučírnu, bouchárnu... Takže tam bude chodit jedna sorta lidí a do naší posilovny bude eventuálně chodit třeba zase jiná sorta lidí.

Byla ve hře nicméně ještě jiná lokalita než ta v Poříčí?

O prostoru pro posilovnu jsem uvažoval už před covidem a vlastně od té doby jsem pořád aktivně hledal místo, kde bych to udělal. V Trutnově ale úplně není k dispozici takové množství metrů, kde by se tohle dalo vytvořit. Neměl jsem ani moc na výběr. Ve hře sice byla jedna varianta na Zelence naproti Family Centru, už jsme dokonce měli před podepsáním smlouvy, ale bohužel, nebo třeba bohudík, já nevím, to ukáže čas, nakonec jednání ztroskotala.

Už na první pohled bude Industrial Gym skutečně výjimečný svým unikátním a velkým prostorem.

Ano, mně se ten prostor hodně líbil, protože je to stará industriální budova – velká okna, vysoké stropy, železobetonová konstrukce...

V jakém stavu byla budova?

V žalostném, určitě nic vhodného pro posilovnu nebo fitness centrum. Byla to skladovací a výrobní část. Už to potřebovalo nějaký zásah. Do rekonstrukce jsme se pustili loni v červnu, kdy jsme začínali nějakými vyklízecími pracemi, škrábáním omítek a projektování pak probíhalo za běhu. Dělalí jsme kompletní rekonstrukci, všechny stropy, stěny, všechny betonové sloupy, zateplovali jsme, dělali jsme kompletně topení, vybudovali sociálky, šatny... V podstatě uvnitř je to od A do Z úplně nový prostor, jehož výhodou je, že je postavený od nuly, což se odráží v tom, jak to tam dnes vypadá.

Měl jsi vlastní představu, jak to bude uvnitř vypadat, nebo ses inspiroval někde jinde?

Na úplném začátku jsem oslovil interiérovou designérku, která mi udělala dva tři návrhy, jak by třeba mohly vypadat šatny. V podstatě od toho jsem se pak odpíchнул a věděl jsem, jakým směrem se chci vydat. Nicméně interiér zbytku posilovny je čistá improvizace. A budu se zase opakovat, díky tomu, že objíždím různé posilovny, viděl jsem, co se jinde vytváří, a mohl jsem se tím nechat inspirovat. Hodně věcí jsem převzal z pražských posilek, kde si na to najímají architektky, designéry apod.

Prozradíš, z jakých částí se bude tvoje fitness centrum skládat?

V první řadě máme hodně nových strojů. Postavili jsme velkou kardiozónu, multifunkční zrcadlový sál, bude tady silová část zaměřená vyloženě na vzpírání a taky velká volná zóna, kde si lidé naopak zacvičí bez strojů. Jako zajímavost bych vypíchnul i třicet metrů dlouhou a dva metry širokou dráhu pro tahání saní.

Tahání saní?

To je dráha s umělou trávou, kde si za sebe zavlékneš takové saně, na to si naházíš nějaké kotouče a ty pak můžeš buď tlačit, nebo tahat. V rádiu 40 kilometrů ji tady nikdo nemá, protože všichni bojují s místem, a my ho máme docela dost. Předností naší posilovny je právě její obrovský prostor. Na každou věc je potřeba hodně místa, aby to nebylo stísněné. Aktuálně jsme na 850 metrech čtverečních, ovšem do budoucna plánujeme rozšíření ještě o dalších 400 metrů, kde budou další sály, masérna, fyziot. atd. Uvidíme, o co bude zájem u lidí. Určitě bychom tady ale ještě předtím rádi zřídili i dětský koutek a solárko. U baru plánujeme nějaké větší posezení, bude to jako taková naše minikavárna, aby si lidé před tréninkem nebo po měli kam sednout. Svou kancelář tady budou mít i trenéři.

S kolika trenéry chceš fungovat?

Předběžně mám napsaných nějakých osm trenérů, kteří jsou z okresu a kraje. Spíše ale budeme fungovat tak, že poskytneme trenérům zázemí a oni si budou moci cvičit se svými lidmi, než abychom měli vlastní trenéry. Jedinou naší oficiální trenérkou bude moje partnerka, která tady povede svůj tým v bikini fitness.

Kdy se bude posilovna otevírat?

Moje přání by bylo otevřít v druhé polovině dubna a konkrétně bych to viděl na 27. dubna, ale záleží, jak se všechno stihne. Na druhou stranu můžu říct, že nám zatím nikdo klacky pod nohy neházel, a věřím, že to dotáhneme do úspěšného cíle. Nejtěžší práce už jsou hotové, teď už jenom ladíme detaily, abychom si na otvírání neudělali žádnou ostudu. Byl bych rád, kdyby se začalo o Industrial Fitness mluvit ve stylu: Chceš jít v Trutnově cvičit? No tak prostě jdeš, protože víš, že tady je to místo, kde tě to bude bavit. ■





Jízda! Nejrozsáhlejší výstava o fenoménu kol a cyklistiky

Jízdní kolo a cyklistika obecně je velký sportovní a společenský fenomén, který již v dobách dávno minulých do svých děl rozmanitými způsoby a formami zahrnovali věhlasní světoví umělci. Už na samém začátku 20. století byl mezi prvními obraz francouzského malíře Jeana Bérauda, v jehož výjevu ze zahradní restaurace v pařížském Buloňském lesíku je mezi občerstvujícími se hosty hodně cyklistů a ústředním motivem obrazu jsou muž a žena usadající na kola a opouštějící restauraci.

••• HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: ARCHIV EPO1

Dále to byl známý obraz českého malíře Ludvíka Marolda s názvem Dívka na kole, italský malíř Umberto Boccioni vytvořil obraz Dynamika cyklisty a francouzský umělec Marcel Duchamp kinetický objekt Kolo bicyklu. S bicykly, cyklisty a cyklistkami se lze setkat i na obrazech Salvadora Dalího, George Braqua či Fernanda Légera. A právě na ztvárnění bicyklů a jejich role v životě člověka se zaměřil výstava s názvem Jízda, která bude v Centru současného umění EPO1 v Poříčí zahájena vernisáží 2. května v 17 hodin pro zvané hosty a hned na druhý den bude přístupná i veřejnosti.

„Jde o dosud nejrozsáhlejší přehlídku, jaká kdy byla fenoménu kol a cyklistiky věnována v čes-

kém i mezinárodním měřítku. Řada objektů i obrazů vznikla přímo pro tuto příležitost a bude mít v unikátním prostředí industriální galerie premiéru,“ řekl kurátor této mimořádné expozice Petr Volf. V bývalé elektrárně se představí tvorba více než čtyřiceti umělců několika generací. Těžištěm monumentálně pojaté výstavy jsou díla sochařů a sochařek, například Jakuba Flejšara, Karla Nepřaše, Zdeňka Němečka, Pauliny Skavove nebo Čestmíra Sušky.

V turbínové hale své instalace představí Jiří Černický, Jiří David, Křištof Kintera, Filip a Lukáš Houdkovi a Jan Stolin. Mezi malíři a malířkami najdeme díla Aleny Anderlové, Františka Mertla ve světě známého jako FRANTA, Ondřeje Kohouta, Michaela Rittsteina, Petra Písaříka, Natálie Rouč-

kové, Karla Štědrého, Jakuba Špaňhela nebo Lubomíra Typlta. „Tvůrci ukazují kolo a pohyb na něm v nejrůznějších podobách. Stává se fascinujícím krásným předmětem, ale také metaforou lidské existence, důkazem symbiózy věci a člověka, stejně jako výrazem nejčistší energie, již lze vyvinout,“ uvedl kurátor.

Atmosféru Tour de France připomenou poháry vítězů, které pro ně navrhuje Peter Oláh, a snímky Markéty Navrátilové, renomované fotografky, jež nejslavnější cyklistický závod mnohokrát dokumentovala z bezprostřední blízkosti. „Výstava v širokém záběru propojuje umění a sport, díky čemuž si na své přijdou nejen milovníci umění a sportovci, ale také děti, pro něž je připraven bohatý program,“ dodal Petr Volf.

Jan Kunze, ředitel EPO1, je přesvědčen, že jízdní kolo je fenomén, každý ho zná, každý na něm někdy jel a pro spoustu lidí je součástí každodenního života. Je to dostupný dopravní prostředek a používá se v celém světě. „Bicykly slouží k volnočasovým aktivitám, cestování a samozřejmě ke sportování. Cyklistika je spojena i s tímto regionem, ať už jako soukromé terénní vyjížděky Trutnov trails v lokalitě Jestřebích hor, nebo známý Krakonošův cyklomaraton,“ vysvětlil a prozradil, že dramaturgie této kulturní instituce hledá témata výstav, které mohou oslovit širší publikum napříč generacemi.

„U nás v EPO1 jde všechno přirozenou cestou. Na jedné schůzce, která proběhla před více než rokem, jsme plánovali výstavy a tohle nám prostě přišlo jako nosný nápad. Není tajemstvím, že pan Rudolf Kasper, který nechal bývalou elektrárnu přestavět na Centrum současného umění EPO1, je vášnivý a celoživotní cyklista, takže se pro to velmi rychle nadchnul,“ vzpomíná ředitel. To Rudolf Kasper potvrdil. „Proto jsem také s touto myšlenkou tehdy přišel.“

Bicykl jako stroj považuje za úžasnou věc. Od svých čtyř let, kdy se naučil sedlat svůj první Pi-onýr, postupně poznával a obdivoval jízdní kolo i jeho technologický vývoj. „Dodnes mě fascinují ty krásné detaily. Není tedy divu, že mnoho umělců na celém světě se tématu jízdního kola věnuje. Rovněž tak bylo a je v zájmu mnoha českých umělců, sochařů, malířů a fotografů. To vypovídá o všem, co kolo znamená a jak je krásné,“ sdělil s tím, že se těší na množství krásných uměleckých děl.

Jako velký fanda cyklistiky si tak trochu plní svůj sen. „Také touto výstavou potvrzujeme nejen vizi EPO1, ale také moji filozofii, která je podpořena manželkou, synem Davidem, ale i našimi průmyslovými firmami. Ty totiž již řadu let cyklistiku na mnoha úrovních podporují,“ prozradil. Ředitel EPO1 věří, že výstavu Jízda navštíví i lidé, kteří za normálních okolností do galerijních prostor neza-vítají. Totéž si myslí i Kasper a upozorňuje, že zájem o cyklistiku ve všech možných formách roste a je to jeden z nejmasovějších, mnoha lidem dostupných sportů a základních dopravních prostředků.

„Projekt Jízda zcela jistě přiláká nejen běžné návštěvníky galerií, bude zde k vidění hodně zajímavých věcí i pro laiky. Navíc návštěvníkům nabídneme mnoho setkání s významnými osobnostmi ze světa cyklistiky a také umění. Zvu každého, koho umění a také téma jízdního kola jakkoli zaujme,“ dodal. Ředitel Kunze sám sebe považuje za umělecko-kavárenského cyklistu. „Před dvěma lety jsem si nechal zrenovovat staré jízdní kolo z padesátých let po dědovi. Je teď krásně černé a hipstersky cool. Ten pravý vyznačá cyklistiky je v naší EPO1 stále ale pan Kasper. Když se mi občas zmíní, kolik kilometrů ujel během nějaké své víkendové vyjížděky, nestačím se divit.“

Během výstavy Jízda mohou návštěvníci rovněž přijít na několik doprovodných akcí, kde budou mít příležitost setkat se jak s hrdiny cyklistického sportu, tak i s umělci. Zúčastní se jich legendy cyklistiky v čele s Janem Svoradou, Pavlem Padrnosem, Luborem Tesařem a Romanem Kreuzigerem. Kromě těchto osobností se návštěvníci mohou těšit na tenistu Tomáše Berdycha nebo herce, architekta a vášnivého cyklistu Davida Vávru. ■





Podmínky pro zaměstnance se snažíme zlepšovat průběžně

Nízká míra nezaměstnanosti v posledních letech zvýšila konkurenci a zaměstnavatelé často musí bojovat o to, aby si udrželi zaměstnance. Ne tak Model Obaly. Největší výrobce kartonových obalů v Česku se může pochlubit velmi nízkou fluktuací zaměstnanců, kteří ve firmě zůstávají průměrně 11 let. „Není výjimkou, že u nás pracují celé rodiny. Je to dáno i stylem jednání se zaměstnanci, které bereme jako partnery. Uvědomujeme si totiž, že nemáme zodpovědnost jen za ně, ale i za jejich rodiny,“ vysvětluje v rozhovoru COO společnosti Josef Chalupný.

Co je vaším klíčem nejen k získání, ale i udržení zaměstnanců?

Myslím, že především férová a transparentní komunikace. Zaměstnance bereme jako partnery, kteří mají maximum informací. Zároveň se snaží-

me nereagovat jen na to, co je teď, ale také se dívat do budoucna. To se pak promítá například i do kolektivní smlouvy, kterou jsme loni na podzim schválili. Tím, co je na papíře, to ale pro nás nekončí a vždy se snažíme jít dál.

Například?

Od ledna jsme se v kolektivní smlouvě dohodli na plošném zvýšení mezd, na které mělo od března navázat ještě individuální zvýšení. To jsme ale nakonec uspěli. Zaměstnancům by tak měly od ledna vzrůst mzdy v průměru nejméně o 10 procent.

Od nového roku jsme také třeba zvýšili plošně dovolenou o jeden den. I u našich zaměstnanců vidíme, že chtějí trávit více času s rodinami nebo se věnovat svým koníčkům. Ale opět nejde o izo-

lovaný krok – v příštím roce všem zaměstnancům, kteří u nás budou alespoň rok, přidáme další dva dny. A od roku 2026 budou mít všichni zaměstnanci se dvěma a více lety nárok na šest týdnů dovolené, tedy o dva týdny víc, než nám ukládá zákoník práce.

Všechny zaměstnance také podporujeme v osobním rozvoji. Využíváme vzdělávací platformy, nabízíme jim jazykové kurzy, aby se profesně mohli neustále posouvat.

Čím oslovujete mladé zájemce, kteří například dostudovávají a vybírají si své první zaměstnání?

Jak už jsem popsal, neustále se snažíme ztraktivňovat pracovní podmínky. Studentům také nabízíme stipendia, talentovaní designéři se mohou zúčastnit soutěže Model Young Package, což je dnes už mezinárodní soutěž... Zároveň se snažíme dívat dopředu, jaké oblasti budou v našem oboru trendem za několik let, a v předstihu se na ně připravovat – ať už to bude virtuální realita, nebo AI.

Model Obaly chce být také dobrým sousedem. Co si pod tím můžeme představit?

Že tam, kde působíme, se aktivně zapojujeme. Ať už tím, že sponzorujeme menší lokální akce, místní sportovní kluby a spolky, ale i podporou našich zaměstnanců v jejich mimopracovních aktivitách. Když se totiž někdo po práci věnuje ještě třeba výchově dětí ve sportovním klubu nebo nějakém zájmovém kroužku a nějakým způsobem mění prostředí kolem sebe k lepšímu, je podle nás správné ho v tom nějak podpořit.

Jak konkrétně je podporujete?

Minulý rok jsme vymysleli výzvu, kterou jsme pojmenovali Modeláci v akci. V ní sami zaměstnanci dvakrát ročně v každém závodě vyberou jeden projekt – celkem jich tedy podpoříme deset –, na který dáme až 25 tisíc korun. Podporujeme i dobrovolnictví; zaměstnanci mohou čerpat jeden den volna navíc, určený právě pro tyto aktivity. ■

MODEL

I. Herrmanna 363, 543 71 Hostinné

+420 499 500 269

kariera@modelgroup.com

MODELGROUP.COM



PROGRAM

DUBEN 2024

do 13. 5.

MICHAL JANIGA: HVĚZDY BEROU HVĚZDY

Výstava

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory Královéhradeckého kraje
Galerie UFFO ** otevřeno: pondělí–pátek 8:00–18:00 hodin, sobota 10:00–18:00 hodin **
vstupné 30 Kč, děti 15 Kč, děti do 3 let zdarma

středa 3. 4.

ŽENY, DRŽTE HUBY!

Nové divadlo 2023/2024:

Divadelní spolek JEDL, Praha
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abonenty ND, ostatní – vstupné 390 Kč

neděle 7. 4.

ŠTIŠTKO A POUPĚNKA: POJĎ SI HRÁT!

Zábavný pořad pro děti

UFFO ** 10:00 a 14:00 hodin ** vstupné 360 Kč

pondělí 8. 4.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Monika Srnčová:

Tradiční hudba a nástroje Kanárských ostrovů

Pořadatel: Český červený kříž a UFFO

UFFO ** 14:30 hodin

pondělí 8. 4.

MONIKA SRNČOVÁ: KANÁRSKÝ KARNEVAL ANEB FAŠÁNKOVÁNÍ PO JIŽANSKU

Cestopisná přednáška

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 120 Kč

úterý 9. 4.

NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Činoherní divadlo B 2023/2024: Agentura Harlekýn

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abonenty ČDB, ostatní – vstupné 590, 540, 490 Kč

pátek 12. 4.

DAVID KOLLER: TOUR LPXXIII

Koncert

UFFO ** otevření sálu – 19:00 hodin, začátek koncertu – 20:00 hodin ** vstupné 690 Kč (přizemí – stání), 890 Kč (balkón – sezení)

neděle 14. 4.

CIKÁNI JDOU DO NEBE

Divadlo a hudba 2023/2024:

Divadlo Bez zábradlí, Praha

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abonenty DH, ostatní – vstupné 590, 540, 490 Kč

pondělí 15. 4.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Václav Bacovský: Český ráj pohledem fotografa

Pořadatel: Český červený kříž a UFFO

UFFO ** 14:30 hodin

pondělí 15. 4.

VÁCLAV BACOVSKÝ: NORSKO – LOFOTY, PŘÍRODA ZA POLÁRNÍM KRUHEM

Cestopisná přednáška

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 120 Kč

středa 17. 4.

MALINA BROTHERS: V PEŘEJÍCH

Koncert

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné v předprodeji 290 Kč, v den akce 350 Kč

čtvrtek 18. 4.

ZDENĚK IZER:

VYNDAVACÍ ZAS TAM DACÍ

Zábavný pořad

UFFO ** 19:00 hodin ** VYPRODÁNO

pátek 19. 4.

JARNÍ KONCERT KRAKONOŠKY

Hrají: Městská dechová hudba KRAKONOŠKA

a její big-bandové uskupení K-BAND

Pořadatel: Městská dechová hudba Krakonoška, UFFO a město Trutnov

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 200 Kč

neděle 21. 4.

STUDÁNKA A KOUZLO LESA

Rodinné UFFOkousky: Divadlo Hedviky Rezačové

Představení pro děti od 3 let

UFFO ** 15:00 a 16:30 hodin ** vstupné 120 Kč, děti 100 Kč

sobota 27. 4. a neděle 28. 4.

POLICE SYMPHONY ORCHESTRA

Koncert

UFFO ** 27. 4. od 19:00 hodin, 28. 4. od 16:00 hodin ** VYPRODÁNO

neděle 28. 4.

ČARODĚJNICE

Téma: Čarování v povolání

Pořadatel: UFFO a SVC Trutnov

areál SVC ** program od 15:00 do 19:00 hodin **

bez vstupného

PŘIPRAVUJEME

pátek 10. 5.

MŇÁGA A ŽDORP

Koncert na stání

UFFO ** otevření sálu – 19:00 hodin, začátek koncertu – 20:00 hodin ** vstupné v předprodeji 290 Kč, v den akce 350 Kč

29. 5.-2. 6.

CIRK-UFF

14. ročník mezinárodního festivalu nového cirkusu

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory města Trutnova, Ministerstva kultury ČR a Královéhradeckého kraje

Generální partner: Hitachi Energy Czech Republic s.r.o.

Partner: Pepperl + Fuchs Manufacturing s.r.o.

Více informací: www.cirkuff.cz

čtvrtek 6. 6.

DIVOKÉ KMENY

Cestopisná přednáška rybáře, cestovatele a dobrodruha Jakuba Vágnera z expedice za stromovými lidmi

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 270, 240, 210 Kč **

předprodej vstupenek od 15. 4.

Změna programu vyhrazena!
www.uffo.cz

Trémou trpím, ale v polovině hraní mě opustí

HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Je mu teprve patnáct let, ale je to talent od Boha. Pavel Pejchal z Trutnova, student zdejšího gymnázia a základní umělecké školy, kde dochází k učitelí Vítu Havlíčkovi zdokonalovat svou hru na klavír, složil úspěšně přijímací zkoušky a v září nastoupí na Pražskou konzervatoř. Své nadání získal řadou cen zúčastnil na mnoha soutěžích nejen v České republice, ale také v zahraničí. Mezi jeho dosavadní vrcholy patří vystoupení na koncertě laureátů soutěže International Viennese Spring Music Competition, který se konal v roce 2021 ve Vídni. Kromě toho je držitelem Ceny Trutnovinek – Objev roku 2021. „Chtěl bych se hlavně věnovat sólové klavírní kariéře a mít koncerty, na které budou chodit lidé. To je taková moje současná představa,“ řekl mladý trutnovský klavírista.

Úspěšně jste prošel přijímacím řízením na Pražskou konzervatoř, kde budete od září studovat na klavírním oddělení. Jaké z toho máte pocity?

Jsem rozhodně velmi nadšený, že se mi to povedlo. Původně jsem se hlásil na dvě školy – pardubickou a pražskou konzervatoř. Nakonec jsem zvolil pražskou kvůli její prestižnosti a také volbě učitele Adama Skoumala, ke kterému jsem tři měsíce před přijímacím řízením chodil na konzultace.

Co jste musel při přijímacích absolvovat?

Zkoušky se skládaly ze dvou částí. První byla talentová a mou hru včetně té z not bez přípravy a hudbu z muzikálové divadelní hry Nebe na zemi hodnotilo pět porotců, z nichž jedním byl profesor Milan Langer, který na konzervatoři vede klavírní oddělení. Druhá část zkoušky byla písemná.

Těšíte se, až nastoupíte? Co od této školy očekáváte?

Určitě to bude velká změna v porovnání s mým

nynějším studiem na gymnáziu. Těší mě, že škola bude soustředěná na jeden obor – hru na klavír. Doufám, že budu mít také více času na cvičení než dosud. Očekávám, že i přístup učitelů bude odlišný od ostatních škol. Samozřejmě věřím, že nabudu nové zkušenosti, konzervatoř mi poskytne další rozvoj v mém hraní a rozšíří mé obzory.

Jak na váš postup na konzervatoř reagovali rodiče?

V mém rozhodnutí jít na konzervatoř mě rodiče podporovali a byli, stejně jako moje sestra či prarodiče, šťastní, že jsem se tam dostal. Ačkoliv mi mamka říkala, že jí budu doma chybět, protože nyní jsme v každodenním kontaktu a až budu na konzervatoři, budeme se vídat jen o víkendech.

Pokud vím, vaše maminka hraje na klavír a tatínek na kytaru. Byli to právě oni, kdo vás nasměroval k hudební budoucnosti?

Přispěli k tomu určitě zásadním způsobem, ale klí-

čovou postavou, která mě intenzivně vede ke hře na klavír, je můj učitel Vít Havlíček ze Základní umělecké školy Trutnov, kam docházím. Ten přispěl k tomu, že se můj zájem o hru na klavír začal zvyšovat. Rodiče na mě nevyvíjeli žádný tlak a ve všem mě podporovali.

Pamatujete si, kdy se vaše prsty poprvé dotkly klaviatury?

Dokud mi to neřekla mamka, tak jsem to nevěděl. Ukázala mi fotku, kde jí jako osmiměsíční dítě sedím na klíně u pianu a hraju nevím co. Bylo to taková vtípná situace. Dalo by se říct, že to byl prapůvod tohoto mého zájmu.

Co vám základní umělecká škola dala a čím váš talent obohatila?

V první řadě mě obohatil už zmíněný učitel Havlíček, který mě vede už osmým rokem, a chtěl bych mu za to velice poděkovat. Také nesmím zapomenout na vedení „ZUŠky“, které mi přispělo finanční částkou, když jsem jezdil na soutěže. Měl jsem vlastně ve škole podporu ze všech stran.

Kam vás učitel Havlíček za osm let posunul?

Pan učitel má velký tah na branku, což mnozí učitelé v této době nemají. Důkladně mě po všech stránkách připravil na všechny soutěže, kterých jsem se zúčastnil. Celkové vzdělání, které mi v souvislosti s hrou na klavír poskytl, je k nezaplacení. Jsem mu vděčný za to, co mě naučil a že právě on byl mým učitelem. Zároveň také učí na AMU, takže má obrovské zkušenosti. Myslím, že si vzájemně rozumíme.

Je vám teprve patnáct let, ale už máte za sebou mnoho úspěchů, mezi něž patří například nejvyšší ocenění na mezinárodních soutěžích ve Vídni, Budapešti, Paříži, Bělehradě či Varšavě, což svědčí o mimořádném talentu. Kolik úsilí to ale stojí, abyste toho dosáhli?

Začalo to tím, že jsem nejdříve jezdil na soutěže v České republice, jako jsou na příklad Prague Junior Note, Broumovská klávesa, Beethovenovy Teplice a další. Potom, v době covidové karantény, mě pan učitel přivedl k online soutěžím, kam jsme posílali videoklipy skladeb. V Rakousku jsem získal dvě první ceny na dvou různých soutěžích. Jako bonus následoval koncert laureátů ve Vídni. Hráť v tomto hudbou proslulém městě byl určitě velký a nezapomenutelný zážitek.

Který koncert v zahraničí vám ještě utkvěl v paměti?

Myslím, že to bylo vystoupení na soutěži v německých Drážďanech, kde jsem potkal v mé kategorii spoustu hráčů na klavír ze zahraničí, což považuji za velmi přínosné a mám na to dobré vzpomínky.

Lišily se v jednotlivých městech nějak reakce publika?

Myslím si, že se to moc neliší. Na koncerty chodí lidé, kteří mají rádi klasickou hudbu a podobné skladby.

Kolik času denně věnujete hře na klavír?

Záleží na tom, kolik toho času mám, ale jsou to zhruba tři hodiny denně včetně stejného množství hodin v základní umělecké škole, kam docházím v pondělí a také tam zkouším i v jiné dny.

Při loňském 42. ročníku Trutnovského podzimu jste ve zcela zaplněném sále Koncertní síně Bohuslava Martiniho v Trutnově hrál skladby věhlasných autorů a poté byl svědkem srdečných ovací ve stoje. Jaké to bylo?

Nevěděl jsem, co od vystoupení očekávat, a poprvé jsem také hrál klavírní koncert s Trutnovským festivalovým orchestrem. Oproti sólové hře je to velký

INZERCE

AGENTURA VOSA VÁS SRDEČNĚ ZVE NA AKCI PRO VŠECHNY GENERACE

VOŠA MINI FEST

ANEŠ VOŠA JEDE JIŽ 25 LET

... A ZÁROVĚN NEFORMÁLNÍ SETKÁNÍ RODINY, PŘÁTEL A MUZIKANTŮ U PŘÍLEŽITOSTI VZPOMÍNKY NA MIROSLAVA VOŠÁHLA

SOBOTA 4. KVĚTNA 2024

KOLČE U TRUTNOVA

15:00
PROGRAM PRO DĚTI
VOŠA JEDE

VSTUPNÉ ZDARMA

17:30
VĚCI
KRÁLOVNY
VOKÁLNÍ SKUPINA

19:00
HUDEBNÍ HOSTÉ
MUZIKANTI Z RAD
NAŠICH PŘÁTEL

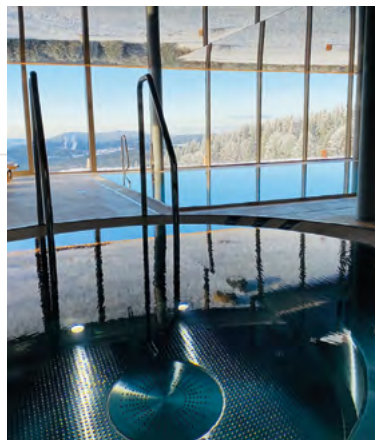
21:00
VOŠA BAND
ZÁBAVOVÁ KAPELA

Těšíme se na Vás!

WWW.VOSAJEDE.CZ

Tetřeví Boudy

KRKONOŠE



Dokonalé místo pro odpočinek i aktivní dovolenou

tetreviboudy.com

+420 602 322 399

PAVEL PEJCHAL POHLEDEM SVÉHO UČITELE VÍTA HAVLÍČKA

Pavel Pejchal je mimořádně nadaný žák. Měl jsem tu možnost učit ho od jeho počátků, tedy od jeho sedmi let. Za tu dobu se vypracoval na velmi vysokou úroveň, která zdaleka přesahuje běžný průměr. Jeho největší předností je spontánní muzikalita. Díky této přednosti, pili i kreativě získal řadu ocenění na klasických i online soutěžích v ČR i zahraničí. Pavel je i přes řadu těchto úspěchů stále skromný. Na našich hodinách je vždy velmi příjemná atmosféra a kromě hudby zažíváme mnoho zábavy, protože si velmi rozumíme i po lidské stránce. Mít ve třídě talentovaného žáka je samozřejmě radost. Ale je to také velká zodpovědnost, která vyžaduje daleko hlubší přípravu na hodiny. Jen přípravy na klavírní soutěže jsou časově náročné. Výsledek ale stojí za to. Od září bude Pavel studovat na Pražské konzervatoři, kde úspěšně vykonal talentovou zkoušku. Přeji mu, aby i nadále rozvíjel své schopnosti, dosáhl dalších úspěchů a hlavně, aby ho hudba bavila.

rozdíl. Reakce publika byly ale velmi milé a to mě určitě potěšilo.

Učitel Havlíček řekl, že před domácím publikem se hraje nejobtížněji, zvlášť, když jde o sólový recitál. Myslíte si to také, nebo nerozlišujete mezi domácím a cizím publikem?

Já mám spíše opačný názor. Domácí publikum mě nijak zvlášť nelimituje a беру to jako přípravu na vystoupení ve větších sálech.

Provází vás před a při vystoupením tréma?

Trémou, stresem, napětím před koncertem určitě trpím, mám studené nebo zpotené ruce. Publikum mi trochu sráží sebevědomí, ale mám už zkušenosti, že v polovině hraní mě tréma opustí, zaberu se naplno do hudby a publikum už mě nijak nebrzdí.

Než jdete na jeviště a usednete ke klavíru, máte nějaké rituály?

Snažím se před koncertem myslet na něco úplně jiného, uvolnit se, odreagovat a dostat se do komfortní polohy, aby potom koncert byl podle mých představ.

Jaký repertoár a skladatelé jsou vám nejbližší?

V hudbě mám nejraději období romantismu, konkrétně Frederyka Chopina, kterého hodně hraji. Kdysi mi pan učitel zadal Chopinův valčík A moll, což je taková základní skladba. Mně se to začalo

PAVEL PEJCHAL

líbit a právě s jeho skladbami jsem vystupoval na různých soutěžích. Chopin mi otevřel obzory ke klasické hudbě. Mám ale také rád hudební skladatele Ference Liszta nebo Sergeje Rachmaninova.

Iste prý nejen nadaný, ale také pilný, cílevědomý, v hudbě velice spontánní a máte snahu se dále vzdělávat. Kam byste to chtěl v hudbě dotáhnout?

Třeba touhu vystupovat ve světových koncertních sálech zatím úplně nemám. Je to sice hezká představa, ale je to asi ještě daleko. Chtěl bych se hlavně věnovat sólové klavírní kariéře, mít koncerty, na které budou chodit lidi. To je taková moje současná představa.

Máte nějaký klavírní vzor, ke kterému vzhlížíte?

Mezi mé oblíbené klavíristy patří virtuóz Daniil Trifonov nebo Evgeny Kissin či Arthur Rubinstein. Nejvíce ale sleduji interprety Chopina a hudbu období romantismu.

Na jaké klavíry hrajete?

Doma máme poměrně starý model pianu, na němž cvičím. Není to ale minus, protože pak se lépe hraje na kvalitnější nástroj. V oblíbě mám piano značky Yamaha a také světově známý klavír Steinway, který je součástí Pražské konzervatoře, kam v září nastoupím.



Soustředíte se pouze na klasickou hudbu, nebo se občas ponoříte i do jiných hudebních žánrů?

Dávám spíše přednost klasické hudbě. Když ale slyším něco, co mě zaujme, s radostí si to občas zahraji.

Máte kromě hraní na klavír ještě nějaké jiné záliby, nebo vás hudba úplně zaměstnává?

Kromě hraní na klavír se věnuji poslechu hudby, která je velkou součástí mého života. Samozřejmě se vídám s kamarády a občas sportuji. ■



Lázeňská léčba a relaxace pro děti a dospělé

Léčba v Lázních Bělohradě byla založena na přírodní slatině, která se tu využívá už téměř 140 let. Zpočátku se slatina využívala hlavně pro onemocnění pohybového aparátu, ale vývoj šel dál a nyní se v léčebných lázních léčí i onemocnění gynekologická, kožní, neurologická a řada dalších. V době před revolucí byli jedinými klienty Češi a Slováci, po revoluci se objevili i klienti z bývalého východního Německa a postupně i západoevropská klientela a hosté z arabských zemí. Tito klienti přijíždí hlavně za vysokým standardem poskytovaných služeb čtyřhvězdičkového Spa resortu Tree of Life.

A právě vysoký standard léčby, erudovaný a trpělivý personál a vybudovaný systém zdravotnického zařízení byly důvodem, proč se společnost pustila do budování vyššího levelu léčebné rehabilitace a letos otevřela nový pavilón rehabilitačního ústavu s názvem Centrum komplexní rehabilitace. Znamená to, že do Bělohradu již nejezdí pacienti pouze do lázní, ale také do velice dobře vybaveného rehabilitačního ústavu s šedesáti lůžky.

V lázních jako takových se však neléčí pouze dospělí klienti. Po celou dobu své existence léčí Lázně Bělohrad i děti s pohybovými a neurologickými problémy. A poté, co byly lázně v roce 1992 zprivatizovány, přibýly i dětské indikace gynekologické, kožní či onkologické. Zatímco v poválečném období léčily dětské lázně hlavně následky poliomyelitidy (dětské obrny), nyní bojují s epidemií dětské obezity. Poslední indikací, tedy specializací pro léčbu dětí, je léčba obezity, která začíná mít v Lázních Bělohrad dobrý zvuk. Cílem této léčby je upravit životní styl dětí, zahájit redukci nadváhy a ukázat dětem rozumnou cestu k udržení normální váhy. Terapie dětské obezity stojí na vzájemné spolupráci lékaře, fyzioterapeuta, nutriční terapeutky, psychologa, pohybových terapeutů i zdravotních sester.

Dětské léčebné lázně v České republice pomalu zanikají a Dětské lázně v Lázních Bělohrad jsou jedny z mála, které jsou stále plně funkční. Kapacita není

velká, pouze 49 lůžek, a proto se děti v lázních cítí lépe. Je tu rodinná atmosféra a dobrý vztah mezi terapeuty a dětmi. Lázně dětem nabízejí komplexní program, mají tu zajímavou a chutnou stravu, každodenní pohyb a zábavu, výlety, výtvarné aktivity a samozřejmě léčbu. O dětské klienty je postaráno po všech stránkách, během školního roku mají terapii kombinovanou se školní docházkou, v létě je program daleko volnější a pestřejší. Škola je přímo v areálu dětských lázní. Tolik k dětským klientům...

Co se dospělých týče, mohou být léčeni v lázních a indikace jsou podobné jako u dětí – pohybové problémy, neurologická onemocnění, gynekologické, kožní a onkologické indikace. Většina dospělých dnes přichází s návrhem na komplexní lázeňskou léčbu, velmi často na rehabilitaci po náhradách kyčelních a kolenních kloubů. Pokud jde o komplikované onemocnění pohybového či neurologického aparátu, přichází ke slovu rehabilitační ústav – Centrum komplexní rehabilitace. Vybavení tohoto pracoviště odpovídá snaze zajistit péči o pacienty se získaným poškozením mozku, tedy o pacienty po iktech a krvácení do mozku, kdy postižení pohybového aparátu je druhotné. Tomuto typu rehabilitace se říká neurorehabilitace a pomáhá řešit ochrnutí končetin, jemnou motoriku, řeč, poruchy vnímání a porozumění, sebeobsluhu a další problémy vzniklé poraněním mozku. Toto zařízení pracuje stejně jako nemocniční provoz, nejsou to tedy lázně s hotelovým ubytováním a procedurami.

Mimo léčebných zařízení najdete v Lázních Bělohrad i čtyřhvězdičkový Spa resort Tree of Life. Jde o rekondičně-rehabilitační a wellness resort, který nabízí jak preventivní programy, tak rekonvalescenční, programy pro redukci nadváhy, „beauty“



programy, saunový svět, bazén a dobře vybavené fitness. Pokud vás oslovuje zajímavá gastronomie s dobře zásobenou vinotékou, můžete tu zahájit svůj restart konzultací s lékařem a nutriční terapeutkou, pokračovat v péči pohybových terapeutek, masérů a fyzioterapeutů a večery trávit s přáteli a dobrým vínem.

Jak říká paní doktorka Ferbrová: „Načerpejte svou energii skrze hluboké kořeny Stromu života! A protože je dnes doba hektická a energie rychle dochází, mnoho klientů se vrací zpátky. Do lázní, do Tree of Life, do života.“ ■



OBJEVTE PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Hledáme nové kolegy napříč úseky:

ZDRAVOTNICKÝ | PROVOZNÍ | TECHNICKÝ



LÁZNĚ BĚLOHRAD
KLÍČ KE ZDRAVÍ



Výzva, která přinesla dřinu, pot a zážitky

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MICHAL KRIEGLER, DANIELA PULKRÁBKOVÁ

5. dubna 2014. Den, ke kterému jsme tehdy v Trutnovinkách upínali velkou pozornost. Fíha, to už je deset let?! Deset let od projektu, který jsme pojmenovali „Trutnov běží na Prahu“ a jehož pětíměsíční trvání, doprovázené dřinou a potem, vygradovalo v ulicích našeho hlavního města při běžecké výzvě dlouhé 21 kilometrů. Už si také vzpomínáte na partičku, která měla před sebou jediný cíl, a to že uběhne půlmaraton? Ted' jsme se znovu potkali.

Setkání to bylo krátké, opravdu spunktované vyloženě jenom kvůli fotografii, která vznikla k tomuto článku. Na Krakonošově náměstí jsme se ve čtvrtek vpodvečer ve čtvrt na šest nesešli ani zdaleka všichni. Například Dáša ještě úřadovala v práci, Vojta už ráno odjel z města a Martin hlásil, že se naopak vrátí až večer. Ale byl tady trenér Kuba, zrovna přiletěl z Norska domů, takže jsme termín ladili hlavně kvůli němu.

U kašny ale určitě chybělo daleko víc lidí, kteří se alespoň na nějaký čas, třebaže to byl i jeden trénink, stali součástí naší běžecké komunity. Zdenkovi se omlouvám, že jsem mu zapomněl říct, že jsme focení přesunuli o patnáct minut dřív, protože Ilča o půl začínala v Sadhaně s lekcí jógy, a když dorazil, už jsme prostě měli odfoveno. Byla to rychlovka. Nicméně se jednalo pouze o takový předvoj. V pátek 5. dubna 2024, tedy na den přesně po deseti letech od půlmaratonské šichty, se sejdem znovu. To je apel také pro ostatní běžce, kteří s námi

trénovali. Zjistěte si, kde budeme, a dorazte, ať si můžeme společně zavzpomínat na to, jak Trutnov běžel na Prahu.

„Na půlmaraton občas vzpomínám a bylo to zrovna i nedávno, kdy jsem si říkal, že doufám, že Bogise nenapadne nějaká takováhle sešlost. A napadla!“ rozesmál se Rošťa Páv. Nejznámější český basketbalový fanoušek z Trutnova byl nejsledovanějším členem naší běžecké skupiny. Nikdy totiž nesportoval, jen si jednou týdně šel zahrát kuželky. Nechal se ovšem vyhecovat a šel do toho.

Půlmaraton dokončil za 2 hodiny 36 minut a 45 vteřin. „Neběhám vůbec, bylo to opravdu jen, že jsem se nechal vyhecovat, a tím to pro mě i běhání skončilo,“ povídal. Ačkoliv dva týdny po závodě ještě jeden záchvěv měl, absolvoval desítku na Safari běhu ve Dvoře Králové. „Když jsem na cílové pásce předběhl o vteřinu paní ročník narození 1939, zjistil jsem, že to fakt nemá cenu,“ ušklíbl se.

Naše běžecká skupina byla různorodá – od úplných začátečnicků až po zkušenější vytrvalce, což se v Praze projevilo i v hodinovém rozdílu ve výsledných časech. Nejrychlejší byl tehdy Roman Jakoubek (1:25:09). „Do skupiny jsem se přidal později. Tréninky byly fajn a dobře zorganizované. Měl jsem už něco naběháno, ten rok jsem si pak dal ještě maraton a udělal si osobák pod tři hodiny,“ vyprávěl. Dnes už bohužel neběhá kvůli problémům s achillovkou. „Takže pauzuji a kynu,“ smál se.

Ve věku, kdy je pohyb nutností, je podle svých slov také Michal Dufek, a proto se snaží běhat, co to jen jde. Uběhnout dnes půlmaraton by prý neměl problém. „Myslím si, že půlmaraton zvládne každý sportovně založený člověk, který má jen trošku fyziku,“ prohlásil. Na první trénink ve skupině tenkrát dorazil se Zdeňkem Kopeckým do tělocvičny na Komendě, kde probíhal jeden z kruhů. „Jo, to byl ten trénink, kdy jsme po hodině nevěděli, jestli máme jít, nebo se plazit,“ smál se Michal. „Kruháče mi dávaly fakt strašně zabrat a ještě pak tréninky na ovále,“ přidal se Zdenka. Ten s běháním více méně začínal a přál si pokořit půlmaraton. Od té doby běhá neustále a na kontě už má asi patnáct půlmaratonů. „Dával jsem jeden na jaře a jeden na podzim, poslední byl před covidem. Pokud mi to kolena dovolí, chtěl bych uběhnout ještě další. Říkal jsem si, že bych zkusil i maraton, ale na ten už si teď netroufnu,“ uvedl.

Pro většinu z nás se jednalo o první velký běžecký závod, navíc s tisíci závodníky na trati a dalšími tisícovkami fanoušků kolem ní. „Když na startu hraji Vltavu, člověka z té atmosféry úplně mrazí,“ poukázal Michal. Tohle jsme si užili všichni. I ten pocit v cíli. „Nesku-tečný,“ potvrzovala Irena Zámečnicková, která také až díky projektu začala běhat, a tudíž o něm mluví s velkým vděkem. „Díky už jen za samotný nápad, tréninky, motivaci. Dalí jste mi příležitost něco dokázat. Dalšíh pět let mě to potom nutilo držet si kondici,“ prohlásila. Také ona běhá neustále, i když, jak říká, pouze nárazově 10 až 12 kilometrů. Půlmaratonů má zdoláno pět, poslední v roce 2019 v Ústí. „Chtěla bych ho ještě uběhnout, stále si myslím, že na to trénuji,“ smála se.

Generální partner

wohn-BAU
Specialista na stavební systémy



SOBOTA

8/6/2024

TRUTNOV KRAKONOŠOVO NÁMĚSTÍ

DAVID KOLLER
VLTAVA
JAKUB DĚKAN
DIVOKEJ BILL REVIVAL
JAM & BAZAR • PĚNA

350 Kč
PŘEDPRODEJ

400 Kč
NA MÍSTĚ

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

KUP VSTUPENKU



WWW.PIVOFEST.CZ

TRUTNOVÁCI, CO BĚŽELI NA PRAHU

262. místo (239.) Roman Jakoubek 1:25:09
 782. (736.) Vojtěch Králíček 1:34:29
 1228. (1154.) Pavel Káňa 1:39:17
 2517. (2304.) Michal Dufek 1:44:44
 3368. (327.) Dagmar Nesládková 1:48:16
 3480. (3143.) Martin Mikšovský 1:48:28
 3573. (3217.) Michal Bogáň 1:49:21
 3876. (425.) Ilona Limberská 1:51:19
 7449. (1714.) Irena Zámečnicková 2:12:45
 7450. (1715.) Iveta Hušková 2:12:45
 8750. (6364.) Rostislav Páv 2:36:45

Společně s ní ve stejném čase 2:12:45 protнула před deseti lety u Rudolfiny cíl Iveta Hušková. „Byla jsem ráda, že jsem to doběhla. Nebylo to „easy“,“ okomentovala svůj výkon. Botasky si potom ještě párkrát obula a s běháním pokračovala, vlastně až do chvíle, kdy otěhotněla. Po narození dcerky se pokusila o svůj comeback, jenže to už měla jiné priority a také ji to vůbec ne bavilo. „Neudýchala jsem to, tak jsem si řekla, že stačí a vzdávám to. Na sport mám kolo a volejbal,“ poznamenala. Trošku jiným směrem se posunul i Pavel Káňa, který se vrátil ke svému sportu číslo 1 – triatlonu. A jak začal trénovat děti v trutnovském oddíle, vedlo to k tomu, že omezil svoje vlastní sportování. „Bylo to hezký, dobrá akce a fajn lidi,“ stručně shrnul běžecký projekt.

A co Ilona Limberská? Šla by do toho znovu? „Kdyby to bylo v takovéto formě, co jste vymysleli, tak určitě. Ale že bych se sama od sebe rozhodla, tak ne. Jsou jiné sporty, kam bych věnovala svou energii a pozornost,“ svěřila se žena, která po půlmaratonu v Praze už žádný další neběžela. Teď už ani neběhá tolik. „Otevřela jsem si totiž jógové studio

INZERCE



Tepelná čerpadla

energeticky úsporný zdroj vytápění

Váš specializovaný odborník na montáž, servis a opravy spotřebičů Bosch.

- tepelná čerpadla
- plynové kotle
- klimatizace



Kubík GAS-THERM s.r.o.

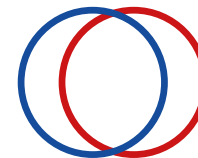
certifikovaná dodavatelská firma pro dotační programy
 provozovna Husova 120, Dvůr Králové nad Labem
 tel.: 603 482 354, email: gas-therm@gas-therm.cz

www.gas-therm.cz



A jak na běžeckou partičku vzpomíná trenér Jakub Opočenský? „Jako na opravdu pestrý skupinu, na kterou se v průběhu nabalili další běžci. A přestože je běh ve své podstatě lehký pohyb, s atletickou abecedou bojovali všichni do jednoho. Společných tréninků jsme měli pouze pár, ale vždycky to byla sranda a vůbec nezáleželo na tom, kdo je jak trénovaný. Nejvíce mě překvapilo, že i po deseti letech dorazila většina s pamětní medailí. Takže to snad splnilo účel a účastníci projektu měli silný a nejspíš i pozitivní zážitek.“

Že to byl zážitek hodně intenzivní, o tom bych vám mohl vyprávět i já. Každopádně u mě ho pak překonal ještě jeden – o rok později ten z dvojnásobné distance, kdy jsem si zaběhl svůj první a pár dní po závodech jsem poměrně strážlivě usoudil, že i svůj poslední maraton v životě. ■



**TECAM
PCV**

**DODAVATEL MATERIÁLU PRO VÝSTAVBU
A ÚDRŽBU INŽENÝRSKÝCH SÍTÍ.**

**MATERIÁL PRO VELKÉ STAVBY
I DROBNÉ ODBĚRATELE.**

**KAŽDÉMU ODBĚRATELI NABÍZÍME
MATERIÁL V NEJVYŠŠÍ KVALITĚ.**

ŠIROKÁ SÍŤ POBOČEK

Praha ■ Brno ■ Ostrava ■ Olomouc
 Hradec Králové ■ Plzeň ■ Liberec ■ Chomutov
 České Budějovice ■ Karlovy Vary

www.tecampcv.cz

Soutěž pro trutnovské žáky a studenty se blíží do finále

Jedinečná soutěž pro trutnovské žáky a studenty míří do finále. Chodíš na druhý stupeň základní školy nebo na střední školu v Trutnově a chceš zabojet o hlavní cenu soutěže Trutnov – moje město, kterou je PlayStation 5? Pak dlouho neváhej. Na odevzdání své práce máš poslední měsíc. Uzávěrka je už v úterý 30. dubna. Napiš esej na téma Co pro mě znamená Trutnov, nafoť fotografický seriál z našeho města nebo natoč krátké video zachycující život v Trutnově. Můžeš si vybrat, co je ti nejbližší, nebo zkusit štěstí ve více kategoriích a svou šanci na hlavní výhru zvýšit. PlayStation 5 totiž máme pro vítěze každé ze tří kategorií. Ukaž odvahu, vytvoř kreativní příspěvek do soutěže a oslň naši porotu.

✎ MICHAL BOGÁŇ

„Když jsme o soutěži informovali na naší škole, první výkřik byl: Já chci PlayStationa! To bylo první, co naše studenty zaujalo,“ usmála se učitelka českého jazyka a literatury Štěpánka Tryznová ze Střední školy hotelnictví, řemesel a gastronomie, Trutnov – Horegas. „Ale na druhou stranu je potom hned upoutala i možnost, že si vlastně můžou vybrat mezi psaním, fotografiemi a videem. Že to není jen o tom vytvořit nějaký text, ale k výsledku se dá využít i modernější forma prezentace. To je pro ně zajímavé a velmi lákavé,“ dodala.

Přijmout výzvu, jelikož má výzvy ráda, se například rozhodla Sandra Šiváková. „Zajímá mě historie Trutnova a v soutěži jsem si vybrala kategorii focení, neboť mě baví fotit různé věci a také už jsem ve své blízkosti zaslechla, že jsem tím už trochu otravná, tak proč nevyužít mé fotografické schopnosti v této soutěži,“ rozpovídala se studentka třetího ročníku oboru hotelnictví a management. V hlavě nosí dva nápady: Fotit starý Trutnov a ukázat, že i staré může být hezké. A druhá myšlenka spočívá v tom, že by chtěla ukázat dětskou radost z malíčků a z toho, jak se v našem městě žije. „Anebo se třeba stane, že něco uvidím a bude se mi to zdát jako krásný moment, který si zaslouží být vyfocen a sdílen,“ dodala 21letá slečna ke své účasti v soutěži.

Zachytit kouzlo okamžiku přes objektiv plánuje i žákyně sedmé třídy Základní školy R. Frimla Natálie Strnadová, která nás sleduje skoro denně na instagramu a každý měsíc si přečte online verzi

Trutnovinek. „Na plakát o soutěži jsem narazila úplně náhodou ve škole. Přihlásila jsem se, protože ráda tvořím, a i když nebydlím v Trutnově, tak ho mám moc ráda, protože zde mám většinu kamarádů, kroužky a školu,“ vyprávěla třináctiletá dívka z Hoříček. Kromě toho, že ráda fotí, chodí také na počítačovou grafiku na ZUŠku. „Nápad už mám, tak už jen se do něj s chutí a odvahou pustit. Přemýšlím o vytvoření fotofilmu s pohledem na obyčejný život Trutnova, akorát z pohledu pohádkové postavy,“ prozradila Natálie.

Psát o Trutnovu hodlá osmnáctiletý Josef Čapek, Sandřin spolužák z hotelovky. „Rád píšu o čemkoliv. Trutnov znám dobře, přesto bych se chtěl o něm dozvědět více a tato soutěž mě k tomu motivuje. Na projektu jsem sice ještě nezačal pracovat, ovšem určitě dokážu vymyslet hodně věcí, které bych o Trutnovu napsal,“ poznamenal s tím, že jako téma si nejspíš vybere historii, různé zajímavosti nebo i popis města, kde se co nachází.

„Jelikož jsme škola na gastronomii, hotelnictví a řemesla, naši studenti se spíše účastní soutěží v praktických oborech. Nicméně máme tady velice šikovné studenty, kteří jsou schopni psát povídky. I proto jsme jejich tvorbu přihlásili například na mezinárodní knižní festival,“ upozornila češtinářka Štěpánka Tryznová.

Podle ní je skvělé, že soutěž Trutnov – moje město vznikla. „Oceňuji, že někoho zajímá názor žáků a studentů, kteří se díky soutěži mohou projevit. Možnost říct něco ke svému městu je určitě užitečná, příjemná a ne příliš častá,“ pronesla na závěr. ■



**Zapoj se do soutěže „Trutnov – moje město“
Vyber si kategorii:**



PARTNEŘI SOUTĚŽE:





Z Rudníku do celého světa

Společnost MZ Liberec je největším tuzemským výrobcem technologií rozvodů medicínálních a technických plynů pro zdravotnická zařízení. V Rudníku zaměstnává více než 200 lidí, kteří mimo dodávek a montáží v České republice realizují projekty ve více než 80 zemích světa.

„Jako naši velkou výhodou beru, že sami pokrýváme celý proces od návrhů všech našich produktů přes jejich výrobu až po instalaci a že vše řešíme komplexně. Například od generátorů kyslíku, které jsou v nemocničním sklepení, natáhneme a propojíme rozvody až ke koncovým prvkům na lůžkových odděleních nebo operačních sálech. Děláme tedy celé projekty v podstatě na klíč,“ popisuje výkonný ředitel firmy Marek Matějčák.

Společnost má velmi dlouhou tradici, která sahá až do roku 1957. „I když neustále pracujeme na inovacích a zlepšeních, snažíme se na naše počátky nezapomínat a odvádět poctivou strojírenskou výrobu tak, jako tomu bylo v MZ vždy,“ zdůrazňuje Marek Matějčák. I přestože má firma stále ve svém názvu Liberec, přesun z města pod Ještědem pod Krkonoše se udál již před dvanácti lety. „Sídlili jsme totiž v centru a prostory nám už nestačily, protože naše výroba stále meziročně rostla o desítky procent,“ vysvětluje ředitel společnosti,

proč se rozhodli v roce 2010 koupit areál bývalého Texlenu v Rudníku, tehdy ve stavu brownfieldu, a investovat rozsáhlé finanční prostředky do rekonstrukce. „Z větší části jsme původní budovy zbourali a vystavěli novou halu, ale některé budovy jsme naopak zachovali,“ doplňuje.

To vše se dělo se záměrem zvýšit kapacitu výroby a zajistit rychlé kvalitní dodávky zákazníkům. Vlastní špičkově vybavená výroba je totiž skutečnost, která firmě v rámci budování pozice jedničky na českém trhu bezpochyby pomáhá.



„Nejsme žádní překupníci a vše si ze surového materiálu dokážeme vyrobit u nás v Rudníku. Jsme na Rudník hrdí, zároveň snad i obec na nás. Děláme tady pěkné věci, jsme ryze český podnik, velké úspěchy máme taktéž v zahraničí,“ hlásí pyšně Marek Matějčák.

Mezi stěžejní produkty společnosti patří stropní stativy používané na operačních sálech, na které si lékaři připojují veškeré přístroje, mají na nich police s vybavením a pacient je přes ně napojený na kyslík. Dále jsou to nástěnné rampy na lůžkové pokoje, hliníkové panely s elektrickými zásuvkami, osvětlením a plynovými rychlospojkami. MZ Liberec vyrábí rovněž zdrojové mosty, které jsou zpravidla instalovány na jednotky ARO a JIP, ty jsou však pro změnu zavěšené ze stropu a většinou mnohem více osazené. Podpůrným segmentem jsou pak pasivní ramena jakožto držáky operačních světel, kamer nebo monitorů. Ty v sobě přitom jako jediné neobsahují plyny.



„Nyní máme již čtvrtou generaci našich výrobků a jdeme stále kupředu – od použitých materiálů až po otázky bezpečnosti. Tady nás k některým inovacím přiměla i pandemie koronaviru, například jsme kompletně zavedli antibakteriální povrchovou úpravu,“ poukazuje Marek Matějčák. Další novinkou z poslední doby je například biodynamické osvětlení, které je instalováno do výrobků a jehož svit se podobá reálnému slunečnímu světlu, což výrazně zvyšuje komfort pacienta.

To je také jeden z hlavních směrů společnosti – vytvořit klientům zdravotnických zařízení co nejpřívetivější prostředí. „Na pacienta a jeho komfort



se opravdu dává čím dál větší důraz a stejně tak na něj stále intenzivněji myslíme i my. Produkty, které navrhujeme a vyrábíme, by neměly být jen kusem železa. Naopak mají spoluvytvářet takové prostředí, aby z něj pacient neměl strach a obavy, ale aby se cítil alespoň malíčko jako doma a mohl se co nejrychleji uzdravit,“ míní Marek Matějčák. V tomto ohledu je pro firmu důležitá i zpětná vazba od lékařů, sester, nemocničních techniků a jednoduše všech těch, kteří s nimi přicházejí nejvíce do styku. „Snažíme se vyslyšet jejich požadavky, aby nezůstávalo jen u naší vývojové ideje, ale aby naše výrobky byly co nejefektivněji využitelné v praxi,“ říká výkonný ředitel firmy.

Jaké plány a vize má MZ Liberec do budoucna? Velké! Na přelomu roku na veletrzích Medica 2023 v Německu a Arab Health 2024 ve Spojených Arabských Emirátech firma představila novou řadu svého portfolia, přičemž nadále chce věnovat velkou pozornost vývojovým a technologickým aktivitám. „Chceme si udržet stabilní dvouciferný růst naší firmy a v rámci obchodních aktivit pak přinejmenším držet pozice na našich aktuálních trzích a snažit se o akviziční činnost trhů nových,“ prozrazuje Marek Matějčák. Společnost aktuálně vyvíjí velké úsilí v celém balkánském regionu a do budoucna by chtěla být také součástí obnovy Ukrajiny, na které již s českým Ministerstvem zahraničních věcí a Asociací výrobců a dodavatelů zdravotnických prostředků participuje. ■



VoZP pokračuje i letos se vzděláváním studentů

Jak funguje systém veřejného zdravotního pojištění, kdo a jak do něj přispívá, kolik stojí ošetření v nemocnici nebo praktický příklad ročního vyúčtování živnostníka. Nejen tyto informace dostanou studenti středních škol v Královéhradeckém a Pardubickém kraji od ředitele pobočky VoZP Martina Sýkory, který v loňském roce spustil vzdělávací projekt s názvem Jaká je cena zdraví.

Od zrodu myšlenky po první workshop uběhly necelé dva měsíce, během kterých připravil obsah, dohodl spolupráce se Zdravotnickou záchrannou službou Královéhradeckého kraje a Fakultou vojenského zdravotnictví, a především sjednal termíny prvních dvou přednášek na Královéhradeckém gymnáziu. „Nápad na vznik tohoto vzdělávacího projektu přišel ve chvíli, kdy jsme s kolegy řešili agendu dlužníků zdravotního pojištění. V tu chvíli jsem si uvědomil, že jako pojišťovna sice vynakládáme nemalé finanční prostředky na preventivní programy, jakými jsou dentální hygiena, duševní zdraví, sportovní kroužky a další, ale

nevěnujeme se prevenci v oblasti vzniku dluhů. A protože segment dlužníků 20–35 let není zanedbatelný, rozhodl jsem se realizovat tento workshop, který studenty vzdělá a předá jim praktické rady do života z oblasti veřejného zdravotního pojištění,“ shrnuje genezi workshopu jeho autor Martin Sýkora.

Čtyři desítky studentů třetích ročníků tak měly možnost nejen poslouchat, ale především diskutovat o tématech, která se jich po dovršení plnoletosti budou naplno týkat. „Velmi málo studentů má představu, kdo a jak platí veřejné

zdravotní pojištění. Snažíme se jim například vysvětlit na konkrétních příkladech situace, které znamenají, že pojištění už nehradí stát, ale oni jako pojištěnci. Jsem přesvědčený, že případy z praxe jim pak mohou pomoci zorientovat se a působit preventivně,“ popsal cíle projektu regionální ředitel VoZP Martin Sýkora.

Aby byl workshop zajímavý ve všech směrech, doplňuje ho prezentace Zdravotnické záchranné služby Královéhradeckého kraje, jejíž zástupce osvětlil studentům fungování krajské záchranky a diskutoval o konkrétních případech poskytování první pomoci. Propojení fungování celorepublikového i krajského systému pochválila Michaela Matoušková, náměstkyně hejtmana Pardubického kraje odpovědná za zdravotnictví: „Znalost fungování veřejného zdravotního pojištění ideálně obsahově zapadá do výuky finanční gramotnosti, zvláště v době, kdy se téma financování systému zdravotnictví objevuje ve veřejném prostoru čím dál častěji. Ne vždy je to ale o penězích, a tak je třeba osvěta i v oblasti prevence zdraví a v tom, jak o sebe pečovat po zdravotní stránce. Jsem ráda, že tento projekt budeme společně rozvíjet i v Pardubickém kraji.“

Prevence nemusí být jen návštěva lékaře

Vědomí vlastního zdraví a prevence nemocí se stává stále důležitějším prvkem moderního životního stylu. Mnozí z nás si často spojují prevenci s pravidelnými návštěvami lékaře a zdravými životními návyky, jako je cvičení a zdravá strava. Avšak prevence zahrnuje mnohem více než jen to, třeba již zmiňovanou znalost fungování veřejného systému zdravotního pojištění.

A jak bude projekt pokračovat v roce 2024? „V letošním roce pokračuji v přednáškách na Hradecku, ke spolupráci jsem oslovil zástupce Pardubického kraje i pardubickou krajskou záchranku a budu rád, pokud budeme moci náš projekt prezentovat i v této části východočeského regionu,“ popsal výhled Martin Sýkora, ředitel pobočky Vojenské zdravotní pojišťovny. Přednáška je uzpůsobena možnostem dané školy, její délka může být 45 nebo i 90 minut, záleží na dohodě. „Pokud bude mít kdokoliv zájem, není problém se ozvat na hradeckou pobočku VoZP a buď já, nebo kolegové zkusíme najít vhodný termín,“ doplnil na závěr Martin Sýkora. ■

Máte zájem uspořádat přednášku projektu „Jaká je cena zdraví“ i ve vaší škole?

Ozvěte se Pavle Valentové,
asistence ředitele hradecké pobočky VoZP

tel.: **495 000 803**
e-mail: **pvalentova@vozp.cz**

VoZP | **VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA**



Projekt za
1 korunu!



Hledáte **ekologický způsob**,
jak ohřívat vaši užitkovou vodu
a **ušetřit na energiích?**

Máme pro vás skvělou zprávu!

Představujeme solární elektrárnu na ohřev užitkové vody, řešení, které vám přinášíme z dotačního titulu Nová zelená úsporám light.

Nová zelená úsporám light – šance nově nejen pro důchodce a příjemce státního příspěvku na bydlení, ale i pro rodiny pobírající příspěvek na dítě.

A co je na tom nejlepší?

Pro tyto vybrané skupiny je tento projekt dostupný **za pouhou 1 korunu!**

S vaší novou solární elektrárnou ušetříte na účtech za energie a zároveň přispějete k ochraně životního prostředí.

Nenechte si tuto jedinečnou příležitost ujít!

Kontaktujte nás dnes a začněte s ohřevem vody zeleně a levně.



volejte na
736 131 783

Každá dubnová zakázka
bude
odměněna
postupným zvyšováním
teploty ovzduší!



www.pratr.cz



Art Point nabídne hudbu, slam poetry i přednášky

V krásné a citlivě zrekonstruované kapli sv. Josefa ve Slavětíně vzdálené asi patnáct kilometrů od Trutnova, která se stala vyhledávaným místem pro komorněji laděné kulturní programy, bude už brzy zahájen letošní pestrý kulturní program Art Point 2024. Ve vnitřních prostorách, jimž dominuje moderně pojatý oltář vyzdobený vznášejícími se drátěnými sochami autorky Veroniky Psotkové a ocelová plastika s motivem Lilie sochaře Michala Gabriela vedle kaple, bude zahájen v sobotu 6. dubna v 18 hodin.

☛ HYNĚK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK, ARCHIV DANA BÁRTY

Návštěvníci sem mohou vyrazit na vystoupení dua zpěváka Dana Bárty a kytaristy Jaroslava Friedla, při němž zazní nejen autorské skladby

obou hudebníků, ale i originálně pojaté převzaté písně. Další pořady budou pokračovat vždy ve stejném čase a první sobotu v měsíci. Na sólový koncert zpěvačky Lenky Dusilové, devítinásobné držitelky výročních hudebních Cen Anděl, se lze těšit 4. května.

Od hudby ke slovu se návštěvníci přenesou 8. června. V kapli se totiž tentokrát uskuteční přednáška překladatele a publicisty Josefa Rauvolda, který přiblíží fenomén beat generation, což bylo umělecké a literární hnutí mladých lidí v USA v 50. a na počátku 60. let, které odmítalo konvenční společnost a oceňovalo svobodné sebevyjádření. Přednášející zároveň představí jednotlivé osobnosti této beatové generace.

V duchu poezie se ponese sobota 7. září, kdy v zábavném propojení s intelektuálními stand up okamžiky v podání slamerů Anatola Svahilce, Karla Škarabala a Tali zazní to nejlepší z české slam poetry vol. II. Poté jsou v kapli na programu další dvě letošní přednášky. V první, s názvem Underground, Havel, Hrádeček a Trutnov, přítomné 5. října seznámí editor, redaktor, literární kritik a překladatel Martin Machovec s působením undergroundu na Trutnovsku.

Druhou přednášku Memento mori – Pamatuj, že jsi smrtelný v podání Martiny Vágner Dostálové, zakladatelky Centra dobrovolníků a průkopnicí dobrovolnictví, doplní 2. listopadu koncert fenomenálního slovenského hudebníka a multiinstrumentalisty Martina Tesáka známého pod přízviskem Maok a výstava trutnovské malířky Aleny Valentové, již autorka nazvala V přítomnosti laskavé smrti. Letošní Art Point bude zakončen 15. prosince adventním koncertem, jehož program bude ještě doplněn.

Celý letošní Art Point připravil Jan Kunze, ředitel Centra současného umění EPO1, které je s kaplí ve vzájemné součinnosti. Zatímco EPO1 je svými prostorovými možnostmi unikátní galerií, kaple sv. Josefa je komorním místem pro pouhých 60 lidí. „Specifické na kapli je to, že vystupující umělec je stále na očích a návštěvníci mají jedinečnou možnost se s ním přímo potkat, případně si s ním popovídat, což se jim ve velkém prostoru ne vždy podaří,“ prozradil Kunze s tím, že jednotlivé umělce vybírá tak, aby byl program co nejpestřejší. „Lze se zde tedy setkat s hudbou, literaturou, slam poetry a dalšími rozmanitými uměleckými žánry,“ dodal. ■



INZERCE

REHABILITACE JL

S. R. O.

Nabízíme volné místo na pozici FYZIOTERAPEUT/KA na hlavní nebo vedlejší prac. poměr

„Jsme rehabilitační ordinace působící na střední škole
Olgy Havlové v Janských Lázních“

☎ 739 035 740

✉ jendakren@gmail.com

Nabízíme:

- Zajímavou a perspektivní práci v oblasti fyzioterapie
- Nadstandardní platové ohodnocení
- 5 týdnů dovolené
- Náborový příspěvek, půlroční odměny, další benefity
- Možnost dalšího vzdělávání a rekvalifikace
- Pěkné pracovní prostředí v přátelském kolektivu

Požadujeme:

- Vzdělání v oboru (doplňující kurzy vítány)
- Kladný přístup k mladým lidem
- Spolehlivost

PŘIVÍTEJTE JARO NA KOLE OD NÁS

JÍZDNÍ KOLA A ELEKTROKOLA
ROCK MACHINE A CRUSSIS.
VAŠE SPRÁVNÁ VOLBA!

CRUSSIS
ČESKÝ VÝROBCE ELEKTROKOL

ROCK
MACHINE



PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL

Zdeněk Křížek, Horská 10, Trutnov, 541 01,
tel.: 499 812 868, 603 480 169



Objevte nové outletové kousky za bezkonkurenční ceny

At' už patříte mezi pravidelné zákazníky trutnovské Vrácenky v Bulharské ulici 137, nebo stále jen chodíte kolem a teprve se chystáte navštívit naši prodejnu s outletovým zbožím v podloubí kousek od Krakonova náměstí, měli byste zpozornět. S vyhlídkami na hezké počasí jsme pro vás totiž v obchodě připravili zajímavou nabídku novinek.

Ve spolupráci s evropskými velkoobchody se nám podařilo přivést do Trutnova outletové zboží předních výrobců oděvů. Jedná se o značky firem jako s.Oliver, Y.A.S, Q/S, Vila, BaxBoy, Gallery, Zara, Jako, Vero Moda, Jack & Jones, F&F, Kappa a mnohé další.

At' už hledáte styl pro sebe, pro své blízké, či jen hledáte inspiraci, u nás si vybere opravdu každý. Nabízíme široký sortiment pro dámy, pány, starší i mladší ročníky. Aktuálně nabízíme velký výběr plavek, jarního i letního oblečení. Pro dámy máme k dispozici šaty, sukně, kostýmky, zatímco páno-
vé jistě ocení širokou nabídku košil, triček, kalhot a dalšího oblečení.

Co se týče cen, připravte se na příjemné překvapení. Veškeré zboží u nás najdete až o 50 procent levnější než v běžných značkových prodejnách. To se vyplatí, ne? Přijďte se přesvědčit do Vrácenky a objevte pěkné kousky za zajímavé ceny. Otevřeno máme každý všední den od 9 do 17 hodin a nakupovat můžete i v sobotu dopoledne od 9 do 12 hodin.

Těšíme se na vaši návštěvu! ■



ARIES MEDISHOP

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

- kompresní punčochy
- bandáže, ortézy
- rehabilitační pomůcky
- zdravotní obuv
- stomické a inkontinenční pomůcky



**Měření správné velikosti
kompresních punčoch.**

Bulharská 135 | 541 01 Trutnov
Otevírací doba: Po - Pá 08:00 - 17:00
Telefon: 602 453 003

ARIES MEDISHOP

www.ariesMEDishop.cz

Dobré služby pro zdraví

FOTBAL V DUBNU

PAN LÍZÁTKO

VÁS ZVE NA NÁSLEDUJÍCÍ 2 ÚTKÁNÍ



13. 4. 2024
18:00



28. 4. 2024
15:00

FCHK.CZ



PROMĚNY TRUTNOVA

Prodejna potravin na náměstí Hraničářů

ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Na České čtvrti byl v polovině 60. let pouze jeden obchod s potravinami, a to na Jiráskově náměstí. Tento nevyhovující stav byl částečně vyřešen tím, že v roce 1967 byla na náměstí Hraničářů postavena prodejna potravin (čp. 543). S její výstavbou podle projektu architekta Jaroslava Trojana se začalo

12. června 1967. Postavena byla z plynosilikátových prefabrikovaných panelů vyráběných v podniku Prefa v Trutnově-Poříčí. Tento podnik také přímo na stavbě provedl jejich montáž. Otevření pultové prodejny proběhlo 23. října 1967. Právě z tohoto roku pochází i historický snímek. Po roce 1989 v objektu sídlila prodejna koberců, počítačů a trafika, dnes se zde opravují elektrospotřebiče. ■





Pozvánka na ples železničářů z roku 1912

✎ VLASTIMIL MÁLEK, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Mezi několika tisíci přírůstky získanými do sbírky Muzea Podkrkonoší v Trutnově v roce 2023 jsou také německojazyčné pozvánky na plesy pořádané různými spolky a sdruženími v Trutnově a okolí na konci 19. a v první polovině 20. století. Na snímku je pozvánka na železničářský ples

pořádaný 1. února 1912 v sále restaurace Nivy v Trutnově. Na plese hrála trutnovská městská hudba a vstupné činilo 80 haléřů na místě a 70 haléřů v předprodeji. Pořadatelem byla trutnovská pobočka Všeobecného spolku pro právní a odborovou ochranu. ■

INZERCE



**RESTAURACE
U DRAKA**

Rozvoz obědů pondělí až neděle

Ceny od 100,- včetně polévky, výběr až ze 7 jídel



733 124 386



Restaurace U Draka



Krakonošovo nám. 75 Trutnov

U nás v restauraci:
Denně polední menu

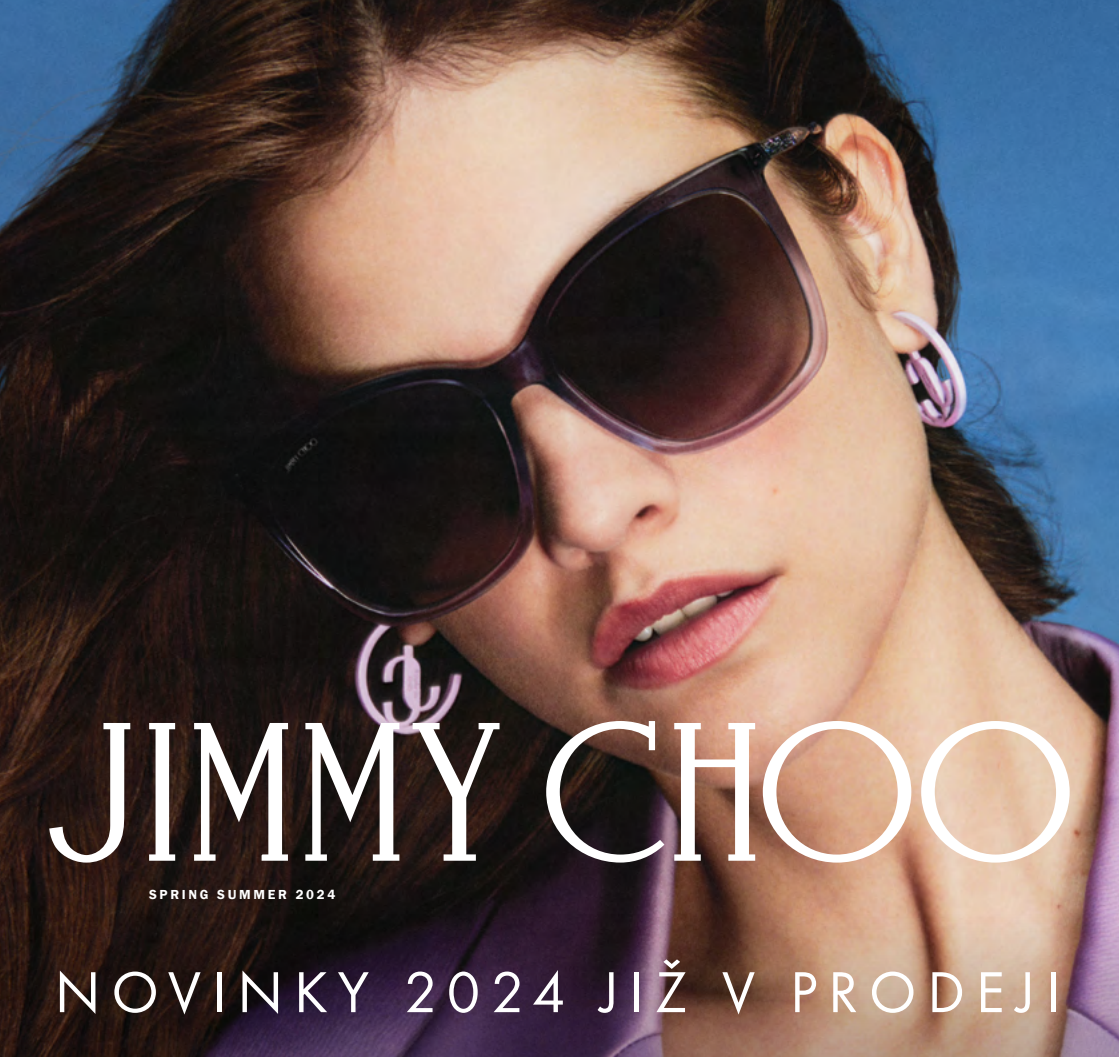


U nás na čepu:
Krakonoš 11° / 12°, Kozel 11°
Svijanský fanda 11° řezané

be the FUTURE



ZPA Smart Energy



JIMMY CHOO

SPRING SUMMER 2024

NOVINKY 2024 JIŽ V PRODEJI



Měření zraku, aplikace a prodej kontaktních čoček

TRUTNOV, Bulharská 139 | tel.: 499 812 561 | 777 212 561

www.optika-malinsky.cz 