

Trutnovinky



Stříbro státu

**S NÁMI BUDETE LEPŠÍ A MY BUDEME LEPŠÍ S VÁMI
PŘIDEJTE SE K NAŠEMU TEamu**

SMARTER, FASTER, BETTER

**DO NAŠEHO TEamu
hledáme kolegy na pozice:**

**MANAŽER TECHNICKÉHO ODDĚLENÍ
SENIOR BUYER MOLDED PARTS
INŽENÝR KVALITY
CHEMICKÝ INŽENÝR
PROCESNÍ INŽENÝR
ENGINEERING PROJECT MANAGER**

Nabízíme:

- Zázemí silné mezinárodní společnosti
- Motivující finanční ohodnocení
- 13. plat
- 25 dnů dovolené
- Benefitní systém Cafeterie
- Dotované stravování
- Odměnu za doporučení nových kolegů
- A mnoho dalších výhod...

Více informací:

www.te.jobs.cz, e-mail: job.trutnov@te.com

nebo na personálním oddělení tel. 499 909 600, 499 909 609

www.te.jobs.cz, job.trutnov@te.com



Editorial

Drobní živnostníci

HYNEK ŠNAJDAR / šéfredaktor

Říká se jim malí, nebo také drobní podnikatelé. Také v Trutnově jich je řada a jsou považováni, stejně jako ti ostatní v zemi, za stříbro státu. Rozjet však jakékoliv podnikání bývá mnohdy obtížné, a to zejména tehdy, když není dopředu dobře nastavená strategie. Proto v Trutnově už nějakou dobu působí Podnikatelské centrum, které je připraveno nejen začínajícím, ale také už zaběhlým podnikatelům poradit, pomoci, nastavit jim strategii a popostrčit je správným směrem, aby jejich druh podnikání na trhu uspěl. Rozhodli jsme se, že některé drobné podnikatele oslovíme, abychom se dozvěděli, jaké to bylo na začátku, čím se zabývají, zda se naplnily jejich sny a vize, co jim zneprjemňuje život, prostě, jak jim to v podnikání ve středně velkém městě šlape. Kapacita magazínu je ale omezená, tak nabízíme jen vzorek a nedostalo se samozřejmě na všechny. Tak snad někdy příště. ■



TEREZA BARTONÍČKOVÁ / str. 10 ▶ 14



FILIP VAŠKO

str. 16 ▶ 19



JAN FIEBINGER

str. 20 ▶ 23



PETR ABELY

str. 30 ▶ 34



KATEŘINA HINDRÁKOVÁ

str. 40 ▶ 44

Vydavatel: TN Média s.r.o., IČ: 28847229, MK ČR E 19626, **Sídlo redakce:** Svatojánské náměstí, Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, **Obchod, inzerce:** Monika Klikarová, tel: 499 941 941, 733 353 695, e-mail: monika@trutnovinky.cz, obchod@xantipa.eu, **Redakce:** Hynek Šnajdar, tel: 734 457 697, Michal Bogán, tel: 734 545 423, **Grafika:** Veronika Prchlíková, **Distribuce:** Česká pošta a.s. a vybraná distribuční místa, **Tisk:** Tiskárna PRATR a.s., Náhodská 524, Trutnov, **Sazba:** XANTIPA AGENCY s.r.o., **Číslo ISSN:** 1805-8914, **Titulní strana:** Miloš Šálek.

INZERCE



LETECKÉ ZÁBĚRY od teamu profesionálů

- ✓ PROFESIONÁLNÍ TECHNIKA
- ✓ ŽIVÉ PŘENOSY
- ✓ LETECKÁ PANORAMATA
- ✓ CERTIFIKOVANÍ PILOTI A COPTERY
- ✓ VŠE PRECIZNĚ STABILIZOVANÉ



Ing. Petr Kadaník | Rtně v Podkrk. | 776 161 944

www.skycopter.cz

spolupráce s:



SILNÍ V PROGRAMU PEVNÍ V PRINCÍPECH

Můžete se spolehnout

Ivan Adamec

s podporou
SOUKROMNÍKŮ

ODS 

Spolu to dokážeme!

Zadavatel: ODS / Zpracovatel: ODS

Co nakupujete u drobných podnikatelů a co ve velkých řetězcích?

INZERCE



Luboš Velecký, podnikatel s nemovitostmi

Sám osobně rád podporuji drobné podnikatele, když je dobrá masna nebo pekárna s dobrým osobním přístupem, tak není co řešit. Když člověk potřebuje více věcí, tak zamíří pod jednu střechu, kde se koupí téměř vše.



Petra Horáčková, obchodní ředitelka

Jídlo nejraději nakupuji v Lidlu. Je tam vše, co potřebuji a v super kvalitě. Spotřební věci raději vyberu v menších krámkách s osobním přístupem.



Marie Kopřivová, profesionální fotografka

U drobných podnikatelů nakupuji v nejvyšší míře potraviny, konkrétně maso, sýry, ovoce, zeleninu nebo i květiny. To vše od místních prodejců. Z celorepublikových malých prodejců nakupuji víno, papírnické zboží a také občasné osobité věci do domácnosti. Vše ostatní, co je potřeba k běžnému životu, nakupuji v síti obchodních řetězců.



Luboš Dlouhý, řidič

U malých podnikatelů nakupuji maso a pečivo, v marketech mléko, jogurty a drogerii.



Renata Kuldová, vedoucí obchodního týmu

Jsem časově dost vytížená, takže úsporu času hledám i v případě nakupování. Ve velkých obchodních řetězcích najdu vše, co potřebuji. Od brambor po žárovku. Pro velký týdenní nákup zajdu tam. Když potřebuji drobnosti během týdne, navštívím místní prodejce, například pečivo беру z pekárničky na náměstí. Co se týká oblíbenosti, mám raději osobitý a vstřícný přístup soukromníků, který v řetězcích chybí. ■

GHOTEL
★★★★
CAFÉ · RESTAURANT

Zastavte se, udělejte si pohodu a pochutnejte si u nás:

- voňavá káva naší vlastní značky Grand Luxury
- poctivá kopečková zmrzlina Carte d'Or z pravé smetany i v zimním období
- horký punč, poctivá horká čokoláda, teplé mošty
- lahodné dezerty naší ruční výroby, bez náhražek a margarínů
- točené nepasterované, nefiltrované pivo Hendrych z rodinného pivovaru
- výhodná polední menu, také ve variantě pro vegetariány a vegany
- lahodné pokrmy z naší kuchyně připravované z čerstvých surovin bez chemie

Hudební retro večery s Hankou B. od měsíce října každý pátek od 18.00 hodin v hotelové kavárně. Vstup zdarma

Otevírací doba:

Po – Čt: 8.00 – 21.00

Pá–So: 8.00–22.00

Ne a státní svátky: 8.00 – 20.00

Kontakt:

tel.: 499 941 072, 733 206 868

e-mail: recepcce@glhotel.cz

www.glhotel.cz

Těšíme se na Vás...



Je třeba změnit myšlení lidí

„Spousta firem si dnes neuvědomuje, že marketing je vlastně všechno. Malý podnikatel možná až v devadesáti procentech o něm neví skoro nic,“ řekl marketingový průvodce Martin Jiránek. Ten v Trutnově provozuje Podnikatelské centrum, které pomáhá zdejším drobným živnostníkům volit strategii podnikání, určovat cílovou skupinu, mapovat trhy...

••• HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Drobný podnikatel si podle něj často myslí, že musí oslovit všechny obyvatele města. „Stačí jich ale oslovit pouze zlomek, protože stejně nemá kapacitu vyrobit něco úplně pro všechny. Marketingový průvodce primárně pomáhá s nastavením strategie marketingu,“ vysvětlil.

Pro radu za ním chodí dva typy zákazníků. První skupinou jsou ti, kteří přemýšlejí o podnikání,

nebo začali podnikat teprve nedávno a ještě se trochu hledají. Druhou tvoří podnikatelé, kteří jsou na trhu deset i patnáct let.

„Ti mají obvykle tu nevýhodu, že jedou pouze v zajetých koleích. Nemají od svého podnikání odstup a nedokáží se na něj podívat z větší vzdálenosti. Podnikání se na ně valí, nemohou jezdit na dovolenou, pořád něco sami řeší, protože firma stojí na nich,“ představuje tuto skupinu Jiránek. Nemají totiž vybudovaný žádný střední management, aby se firma na nějakou dobu obešla bez nich a stále fungovala, a to je zásadní problém. „Práce je pak semele, nemají odstup a neuvědomí si, že by potřebovali člověka, který by je zastoupil. Odstup je pro spoustu podnikatelů, kteří si to neuvědomují, hodně důležitý. Díky našemu poradenství ho mohou získat,“ uvádí marketingový průvodce.

Mnozí malí podnikatelé ve městě sázejí výhradně na reklamu. Jiránek ale tvrdí, že reklama je jenom výstřel a součást marketingu, který je společně s dobře propracovanou a efektivní strategií to podstatné, co vede k úspěchu a ne ke zbytečnému utrácení peněz.

„Dobrý marketing může mít i malá firma, když si podnikatel uvědomí, v čem je jeho odlišnost, přidaná hodnota a potřeba pro zákazníka. Když toto pochopí, tak se podle toho dobře nastavuje cílová skupina zákazníků,“ prozradil.

Podnikatelské centrum vzniklo mimo jiné proto, že se malí podnikatelé nemají kam obrátit o pomoc, poradit se a získat informace, jak podnikat. „Přitom jsou stříbrem tohoto státu a my jim podáváme pomocnou ruku a radu, jak na to. K tomu slouží i tak zvaný podnikatelský inkubátor nejen pro začínající podnikatele, ale i pro ty, kteří se po letech podnikání chtějí na svou činnost znovu zaměřit a podívat na ni novými očima. Navázali jsme spolupráci s dvanácti dalšími lokálními

mentory – speciality. Mezi nimi jsou například personalisté, specialista na bankovníctví, finanční věci, projekty, na marketing a podobně,“ vypočítal Jiránek.

Podnikatelské centrum má podporu města. Získalo dotaci ve výši 480 tisíc korun, která je primárně určená na provoz. „Všem zastupitelům jsem řekl, že minimálně v prvním roce si z toho nevezmu ani korunu. Z dotace platíme nájem a tříčtvrteční úvazek asistentky, kterou nutně potřebujeme. Něco málo jsme použili na propagaci. Jsme mezi článkem mezi malými podnikateli a městem,“ tvrdí Jiránek, který už poradil více než šesti stovkám drobných podnikatelů.

Jeich situaci v Trutnově díky ekonomické konjunktuře považuje za uspokojivou. Problémy však vidí v tom, že obchody v centru města mnohdy strádají, protože zákazníci raději navštěvují velké obchodní řetězce. To považuje za chybu. „Domácnosti ročně v zemi utratí 1,8 bilionu korun. Z toho jednu šestinu bere osm největších obchodních ře-

▼ INZERCE



**Chtěl bys, aby si
lidé také četli
tvoje články?**

Hledáme

REDAKTORA

REPORTÉRA

Napište nám na e-mail:
redakce@trutnovinky.cz



těžců, což je přes 300 miliard. Výsledek je takový, že zisky v masivních miliardách odcházejí do zahraničí. Jsou to podstatné částky, které by tady měly zůstat,” domnívá se.

V této souvislosti považuje za jediný recept změnit myšlení lidí, aby nakupovali u místních obchodníků a ti by pak mohli růst. „Vím, že je to složité, ale je to schůdná cesta a budoucnost. Lidi si to bohužel neuvědomují. Musíme změnit myšlení zákazníků i podnikatelů, to považuji za nejdůležitější,” poznamenal marketingový průvodce, který si nemyslí, že by stát malé podnikatele vyloženě týral a neposkytoval jim drobné úlevy.

„Celkově je ta byrokracie ale přehnaná. Je tu spousta drobností, které neulehčují drobným podnikatelům život. Třeba stavební povolení trvá skoro rok, což je pro malou firmu ohromně omezující. Máme příliš složité byrokratické postupy. Je třeba změnit také myšlení úředníků a těch, kteří pravidla nastavují, aby více pomáhali, věci zjednodušovali a ne je komplikovali,” dodal. ■

INZERCE

AUTOSERVIS JANDA

Servis vozů všech značek
Pneuservis
Ukladnění pneumatik
Montáže tažných zařízení
Ochrana podvozku a dutin
Příprava na TK
Asistenční služba



Petřikovická 32, Trutnov-Poříčí



+420 607 882 654



ondrej.janda@seznam.cz



WIKOV

CHTÍT VÍC...

...to je Wikov!

HLEDÁME NOVÉ KOLEGY!

Brusič • Technolog • Soustružník • Obráběč • Konstruktor • Servisní technik

☎ 491 488 800, 604 188 559 ✉ pracehronov@wikov.com

Více na www.chtitvic.cz nebo na www.wikov.com/cs/kariera



Šijeme pro radost



MICHAL BOGÁŇ
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Když v Trutnově vyjedete z kruhového objezdu u Tesca do Skřivánčí ulice, uvidíte po pár metrech po levé straně několik budov. Vypadají dost fádně, ale v jedné z nich v prvním patře se rozprostírá malé království osmdesátileté Trutnovačky Terezy Bartoníčkové a její maminky Jitky. A věřte, že tam žádné fádní věci nenajdete. Už dva roky totiž dodávají na trh originální volnočasové oblečení a další doplňky pod značkou Bateria. Vše je přitom šité na míru!

Terezo, oblékáte lidi, ale nejdřív se tě zeptám, co nejraději nosíš ty? A vynech odpověď, že vaše oblečení... Na značku důraz nekladu. Ráda nosím oblečení, ve kterém se cítím dobře a pohodlně. Do práce chodím takzvaně „casual nebo smart casual“. Dříve jsem stále létala s batohem na zádech, nyní si už ráda koupím i pěknou kabelku. Volnočasově se ale opravdu ráda oblékám do našeho oblečení.

Hodnotíš lidi podle toho, jak se oblékají?

Samozřejmě, i pro vlastní inspiraci, koukám po lidech, jak chodí oblečení. První věc, kterou osobně hodnotím, jsou boty. Soudím o vkusu a eleganci se ale snažím vyvarovat. V poslední době se s mam-

kou hodně zaměřujeme i na technické provedení výrobků. Automaticky začneme studovat propracování vnitřní strany oděvu a použitý materiál.

Když potkáš někoho, kdo má na sobě vaši značku, zahřeje tě to u srdce?

Samozřejmě! Většinou přijde taková ta reakce: Jéé hele, podívej, on (ona) má naše oblečení. (*smích*) Jen se mi teď často stává, že jsem zavřená víc v kanceláři a nejezdím tak často do skal, kam naše značka byla původně určená, pro lezce, proto nemám moc přehled o tom, jak mnoho je vidět. Dostávají se ke mně spíše reakce od zákazníků nebo kamarádů, že narazili na Bateria tam a tam.

Vzhledem k tomu, že šijete na míru a ještě se jedná o specifické oblečení, tak předpokládám, že v trutnovských ulicích zase tolik lidí nepotkáš, vid?

Jasně. Spíše jsou k vidění v té lezecké komunitě. Ale tím, že se snažíme náš sortiment neustále rozšiřovat, tak se Bateria dostává i do okruhů jiných lidí. Často u nás nakupují rodinky s dětmi. Dětská kolekce je velmi barevná a stejně jako dospělí, mají i děti možnost si vybrat materiály a vzory, ze kterých chtějí své kalhoty nebo kraťasy ušít. Je zájem o městskou módu - šaty, kabelky nebo softshellové kalhoty na horské túry. V poslední době se snažíme soustředit i na týmové oblečení. Spolupráci v tomto směru jsme navázali se sportovci Kasper - Swix teamu nebo Café Barem Kalírna v Adršpachu.

Proč si nechat ušít oděv na míru a nejít si ho normálně koupit do obchodu?

Protože zákazník nemusí hledat kompromis. Bude mít jedinečný kus oblečení, na jehož designu se aktivně podílel a bude se v něm snad i proto cítit dobře. U nás mají lidé možnost si vybrat materiál, barvu, vzor a daný produkt jim bude ušit přímo

na míru. To jiný obchod nenabízí. Každý produkt, který vzniká v naší dílně je originál.

Co všechno si u vás mohou zájemci nechat ušít?

Vše z naší kolekce, kterou se snažíme stále rozšiřovat. Ve stálé nabídce jsou kalhoty, kraťasy, šaty, tílka a legíny na jógu a cvičení, kabelky a podobně. V zimě mamka háčkuje čelenky a babička plete čepice. Aktuálně pracujeme na vývoji pánských mikin, zimních kraťasů a nové kolekci kabelek.

Kolik lidí se podílí na výrobě a kdo vymýšlí, jak a co bude vypadat?

Jsme tři: já, mamka a ještě jedna švadlenka Monika. Vymýšlíme to společně a poté si vyslechneme názory našich drahých poloviček. Vždy se udělá takový brainstorming. Zkoušíme ušít a postupně ladit prototyp, pak ho samozřejmě osobně testujeme. Když je výsledek pozitivní, tak novinku zařadíme do kolekce a napjatě čekáme na zpětnou vazbu od zákazníků. Rozhodně nic nevymýšlím sama. Naopak, já vždy něco navrhnou a holky řeknou, že tak to ne, uděláme to tímto způsobem. A je to. *(smích)*

INZERCE

SLAVNOSTNÍ SETKÁNÍ

při příležitosti 99. výročí vzniku samostatného
československého státu.

Program:

◆ 13:30 PROMENÁDNÍ KONCERT KRAKONOŠKY

Městská dechová hudba Krakonoška na Krakonošově náměstí

◆ 14:00 SLAVNOSTNÍ SETKÁNÍ v obřadní síni Staré radnice

Hudební vystoupení ZUŠ Trutnov

Pátek 27. října 2017, Trutnov

děláme

koupelny na klíč



kompletní realizace
rekonstrukce koupelen
paneláková jádra
opravy koupelen

20 let
zkušeností
více jak 600
realizací

tel.: 777 233 663

info@koupelnynaklic.com

www.koupelnynaklic.com

INZERCE

Jaké materiály používáte?

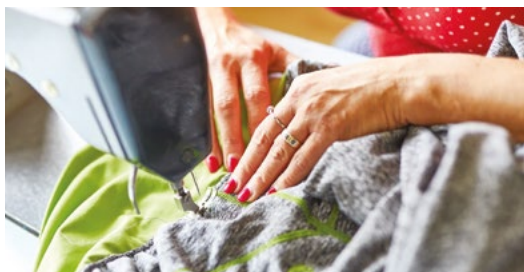
To je asi to nejtěžší. Českých výrobců látek je už velmi málo, takže většina materiálů je dovoz. Máme už své stálé dodavatele, ale snažíme se objevovat další nové. Používáme plátna, džínoviny, manšestry, softshelly a mnoho dalších. Z materiálů, které používáme, je ale manšestr jediný, který je k dostání od českého výrobce. Zbytek je dovoz.

Co se u vás tak nejvíce prodává?

Nejvíce šijeme dámské a pánské kalhoty, produkty, se kterými jsme vlastně začínaly. Záleží ale také na období. V létě hodně frčí šaty.

Otázka na tělo. V jakých cenových relacích se pohybuje oblečení, které šijete? Z obchodu by to asi vyšlo levnější, ne?

Stanovení ceny je vždy citlivé téma. Snažíme se, aby naše produkty byly cenově dostupné pro většinu potenciálních zákazníků. V potaz musíme vzít, že všechny produkty šijeme u nás v Trutnově, kde jsou cena práce i ostatní výrobní náklady samozřejmě vyšší oproti Číně nebo Bangladéši. Důležitý faktor je cena materiálů, které naskladňujeme spíše v menších objemech, aby byla nabídka látek pestrá a obměňovala se. S produkty se pak dostáváme na cenu pro některé možná vysokou, ale prozatím nadále nižší nebo srovnatelnou s konkurencí konfekce v obchodech. Takže je třeba zamyslet se nad tím, zdali chci mít své, například originální kalhoty, které si nakombinuji sám a jsem ochoten si za to připlatit, nebo půjdu do obchodu a koupím kalhoty z konfekce ve slevě o pár stovek levnější.



Naša si značka Bateria už své místo na trhu?

Myslím si, že ano. Hodně nás těší, že k nám chodí čím dál tím více zákazníků. V podstatě dřív tady byla jen dílna, showroom se využíval jen

zřídka, když někdo zavolal, že jede přes Trutnov do Ádru a podobně. Ale za poslední rok k nám chodí čím dál tím víc lidí, především z Trutnova, ale i odjinud. Podívají se na stojany s ukázkou hotových výrobků, prohlédnou si osobně látky, my je změříme a rovnou si objednájí. *(pokračuje maminka Jitka)* A když se stane, že vám třeba kalhoty ze stojanu sedí a líbí se vám, tak si je rovnou můžete zakoupit a odnést. Jsou typy zákazníků, kteří „to“ potřebují hned a rovnou se svým novým kouskem oblečení chtějí odejít. I tak to funguje.



Kde hledáte inspiraci pro nového oblečení?

(začne odpovídat maminka Jitka) Je to spíš o materiálech. Když vidíme hezkou látku, tak nás hned napadne, co by se z ní dalo ušít. Už je v hlavě nápad, který se dál rozvíjí. *(pokračuje Tereza)* Není to tak, že bychom surfovali po internetu a hledali, co bychom ještě mohli šít. To ne. První impuls je většinou materiál. A pak už se vše nabaluje. Ale postupně zohledňujeme i poptávku na konkrétní produkty, která přichází od našich zákazníků. Často slyšíme, že je škoda, že neděláme to nebo ono... A tak spektrum výroby postupně rozšiřujeme.

Fungujete dva roky. Jedete si stále stejný styl nebo se snažíte svou kolekci obměňovat?

Jak co. Spousta lidí, když si na něco zvykne a je s tím spokojená, bývá pak nešťastná z toho, když firmy další rok udělají novou kolekci. Oni si chtějí třeba ty stejné kalhoty objednat znovu a najednou zjistí, že se nevyrobějí. Proto my si základní střih stále držíme. Když víme o nějakém nedostatku, samozřejmě na něm zapracujeme a vše se snažíme neustále vylepšovat. Ale pokud jsou zákazníci spokojení, neměníme nic zásadního. Takže kolekci se snažíme nyní spíše rozšiřovat, nežli obměňovat.



My jsme na novou sezónu připraveni! Dnes proběhla výměna trubíc.

VŽDY O KROK NAPŘED

NOVINKA

**VE VAŠEM SOLÁRNÍM
STUDIU VYSOCE ÚČINNÉ
TRUBICE OXYTAN
JEDNA TRUBICE - DVA ÚČINKY!**



**Okysličení a prokrvení
pokožky, následně
intenzivní opálení.**

**Solární studio Slunce Trutnova
Horská 13 (naproti poště)
tel.: 499 81 91 81**



V dnešní době nákupů přes internet, kde na nás stále vyskakují různé slevy, výprodeje a dá se prakticky objednat cokoliv a odkudkoliv, není to vaše zákazkové šití trochu rizikovější branže?

Konkurence je obrovská a slevy nás skutečně masírují ze všech stran. Já však věřím tomu, že zákazníci si k nám najdou cestu. *(pokračuje maminka Jitka)* Dnešní doba přeje místním výrobcům. Lidé se stále více zajímají o to, kde jsou produkty vyrobené a raději podpoří tuzemského výrobce než zahraničního. *(naváže Tereza)* Je potřeba neustále dbát na kvalitu, originalitu a osobní přístup k zákazníkovi, to málokterá značka nabízí - osobní kontakt.

Takže lidé si k vám cestu nacházejí, teď' mi ještě řekni, jak ses k této práci dostaly ty?

S kamarádkou jsme měly pocit, že potřebujeme kalhoty na lezení, a tak jsme mamce řekly, ať nám nějaké ušije. No a neskočilo to u jedné, kalhoty se postupně rozšiřovaly mezi kamarády a známé, původně ještě pod značkou Mrkev. Postupně vznikl facebook, stránky a začaly jsme se výrobě víc a víc věnovat. Naše představy o tom, kam podnikání směřovat se vyjasňovaly postupně, doprovázelo je řada nejjednodušších rozhodnutí i v osobní rovině... Postupně se zrodila značka Baterca, taková jaká je nyní. Ještě do října loňského roku jsem chodila souběžně do jiné práce, seděla

jsem tak na dvou židlích. Jistota stálého příjmu balancovala s vnitřním hlasem a obavou z kroku do nejistoty. Baterca je ale moje srdcovka, tak mě to samozřejmě spíše táhlo sem. Vnitřně jsem věděla, že přijde okamžik, kdy ten krok udělám.

Co to bylo za impuls?

Psychicky náročná práce. Bez vlastní seberealizace. Domů jsem z ní chodila vyšťavená a protivná sama sobě. Po dlouhém zvažování a rozebírání situace ze všech stran jsme došli k závěru, že to zkusíme.

Jakou školu máš vlastně vystudovanou?

Vystudovala jsem v Pardubicích management podniku a teď' jsem se ještě vrhla do studia textilní fakulty na Univerzitě v Liberci, obor Výroba oděvů a management obchodu s oděvy. Abych se víc dozvěděla o samotných materiálech a výrobě. Kdyby člověk v osmnácti věděl, co by jednou chtěl dělat, kam ho vítr zavane, nemusel by pak studovat při práci.

Podnikatelské začátky byly těžké?

Samozřejmě, asi jako všude. Úplné začátky byly krásné, vše byla legrace a o nic nešlo. Pak nastaly situace, kdy byla potřeba udělat složitá životní rozhodnutí, a to už taková legrace nebyla. Ale i díky obrovské podpoře blízkých jsme vše zvládly a jsme tam, kde jsme nyní a legrace je zase *(smích)*, ale také osobní zodpovědnost za další rozvoj značky, za celý náš team i za zákazníky.

Přála by sis, aby se Baterca posunula ještě dál?

Máme představu, kam Batercu posunout. Ale nejdůležitější pro nás je a bude zachovat si kvalitu výroby a hlavně radost z práce. Není nad pocit, když vidíte, že zákazník je nadšený z odvedené práce na výrobku, na němž se sám aktivně podílel. *(odpovídá maminka Jitka)* Člověk by tu práci nemohl dělat, kdyby to nedělal s láskou a pocitem, že ho to baví. ■



baterca

dřívna a showroom: Skřivánčí 770, Trutnov
tel.: 732 127 857 | email: baterca@baterca.com
www.baterca.cz



Nabíráme!

POJĎTE PRACOVAT PRO NEJVĚTŠÍHO ZAMĚSTNAVATELE TOHOTO REGIONU!

Výrobní závod Continental Automotive Czech Republic s.r.o.
Trutnov přijme kolegyně a kolegy na pozice:
SEŘIZOVAČ a OPERÁTOR DO VÝROBY

Na co se můžete těšit?

MZDA SEŘIZOVAČ AŽ 28.000 Kč

MZDA OPERÁTOR AŽ 22.000 Kč

DOPRAVA ZDARMA*

Program zaměstnaneckých výhod v hodnotě 5.400 Kč

Rodinný program 4.000 Kč

Příspěvek na stravování

Příspěvek na penzijní připojištění až 700 Kč

Týden dovolené navíc

A mnoho dalších výhod a benefitů

* platí pro svozové linky

Kamienna Góra - Lubawka - Královec - Žacléř - Lampertice - Bernartice - Zlatá Olešnice - Trutnov

Rudník - Hostinné - Chotěvice - Pilníkov - Trutnov

Červený Kostelec - Rtně v Podkrkonoší - Batňovice - Úpice - Trutnov



VOLEJTE ZDARMA 800 800 552

Pište na personalni.trutnov@continental-corporation.com

Více informací na www.continental-kariera.cz



S prací jsme se dostali i úplně mimo náš obor



MICHAL BOGÁŇ
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Věnoval se biketriálu, startoval i na mistrovství světa! Ale pak Filip Vaško propadl kulturistice a fitness stylu života, který se posléze stal také jeho pracovní náplní. Ač je tomuhle Trutnovákovi teprve 24 let, už tři roky se jeho značka VAS-Construct objevuje po celé republice na všemožných konstrukcích, posilovacích strojích a dalším příslušenství fitness studií, různých workoutových hřišť, na siláckých soutěžích...

Filipe, nedávno jsi dokonce vyvážel svou první zakázku na Slovensko. To se ti byznys tak rozjel?

Nabírá to na tendenci. Zprvée zákazníci, kterým jsme se ozývali na začátku a nabízeli jim výrobky, se teď sami vrací. A zadruhé nás oslovují lidé na doporučení. Vzhledem k tomu, že vytváříme něco, co v celé republice dělá málokdo, tak je ten zájem docela velký. I když lidé ani nemají moc na výběr. Pokud si chceš objednat věc z Ameriky, je to strašně zdoluhavá záležitost, než ti to přivezou lodí. Čekáš i tři čtyři měsíce. A my jsme schopni udělat takovou věc za třicet dní včetně montáže. To je super vizitka.

Vzpomeneš si na první zakázku?

Ta byla v Trutnově do Olympu, kam jsme dělali žebřík na strop. Jednalo se vlastně o náš úplně první produkt. Z tohoto projektu jsem si pak vytvořil mail a začal jsem ho rozesílat do fitek, jestli by o to také neměli zájem, že jsme schopni to udělat i u nich. Za tři dny jsem rozeslal asi 300 mailů a čekal jsem na odpovědi.

Jaká byla odezva?

Ozvalo se mi asi jen pět fitek, tak jsem si říkal, že to asi nebude úplně nějaký hit. Jenže jsem udělal těch pět fitek, naházal jsem to na webovky i face-

book a pak se to strašně rozjelo. Protože těch pět lidí, kteří byli spokojeni, mě doporučili dalším a najednou jezdím po celé republice.

Když se ještě vrátíme k tomu závěsnému žebříku. To byla nová věc v posilovnách?

Myslím, že to nikdo nedělal. V té době se projevoval trend cvičení TRX a ta firma to začala i vyrábět. Ale ne žebříky, jen takové háky ze stropu. Jednou za mnou přišel Filip Tomáš, že by to potřebovali do fitka a mě napadlo, že by to mohlo být víc multifunkční. Společně jsme si sedli a vymýšleli, co by tam mohlo být. Z věci za pět tisíc tak najednou vznikla obrovská věc na strop za třicet, kde si každý něco našel. A právě proto, že jsem to nikde neviděl, začal jsem to nabízet a vyrábět ty konstrukce na míru. S každým žebříkem jsme se pak snažili vymyslet něco nového.

Jak to vypadá v praxi, když ti někdo zavolá, že by si chtěl nechat vybavit fitko?

To je právě to, že já si nechci nechat nikoho ujít a snažím se toho stihnout co nejvíce. I proto mám

najeto za čtyři měsíce 40 tisíc kilometrů. Když mi zavolá někdo ze Zlína, tak se tam prostě musím otočit. A buď to vyjde, nebo to nevyjde. Když najdeme společnou řeč, vytáhnu nořas, ukážu naši nabídku, naměřím místnost a udělám si od ruky nákres. Ten pak doma překreslím do 3D modelu a se zákazníkem ho po telefonu upravujeme, než dostaneme finální verzi. Tu spočítám a on mi řekne: To je super cena, tak vyrábějte. Nebo je druhá možnost, že se mu to bude zdát drahé, takže to pak společně ještě ladíme do jeho finančního limitu. Pak se objedná materiál, nakreslím výkresy, dá se to do dílny chlapům, kteří to svaří, já si to zkontroluju, odveze se to do lakovny, přiveze se to a jede se s výrobkem na montáž.

Kolik lidí ti pomáhá s realizací výroby?

Tak sedm.

V jaké nejrychlejší době jste schopni vyhotovit nějaký produkt?

Pro jedno obchodní centrum v Hradci Králové jsme teď dělali takovou klec za 40 tisíc. Za dva

INZERCE

- Nejširší sortiment spojovací a kotevní techniky v ČR
- Přes 50 000 položek skladem
- 24 let zkušeností na trhu
- Dodávka do 24 hodin



Your lasting **connection**



Regnerova 1101
542 32 Úpice



+420 499 300 161
+420 739 618 994



obchod@mekrs.cz

**Chcete pracovat pro lídra na trhu se spojovacím materiálem?
Pošlete životopis na e-mail zamestnani@mekrs.cz**

dny jsme ji stihli vyrobit, sedm dní se čekalo na lakovnu a devátý den jsme montovali. To byl ale případ, kdy se používala zrovna věc, která už byla předkreslená.

Jak dlouho ti trvá, než nakreslíš model v počítači?

Jeden den, ale pro mě je den dvacet hodin v práci. Pro někoho by to byly tři dny. Já jedu jako stroj.



Pracuješ i přímo s kovem nebo jen kreslíš konstrukce, které pak vytvářejí další lidé?

Dělám všechno, když je potřeba. Záleží, jak moc hoří termín zakázky, to se potom klidně převléknu do montérek. Třeba teď, jak jsme vyráběli tu klec pro obchodní centrum, udělal jsem výkresy a pak jsem stál u pilky a krájel materiál. Rozumím všemu, protože on tyhle věci dělal táta. Odkoukával jsem to od něj. Od střední školy jsem k němu chodil na brigády nebo praxi, abych nemusel do jiných firem. I když třeba dva měsíce jsem dělal i u Kaspera nebo v různých dalších firmách. A to i při studiu na vysoký.

Vím, že si ale vysokou školu nedokončil. Proč?

Táta měl v tu dobu hodně zakázek. Předě mnou byl druhák a já přemýšlel, jestli mám pokračovat nebo jít pomáhat tátovi a jakoby přinést domů peníze. Probral jsem to s ním a rozhodl se, že radši pomůžu doma a školu jsem zabalil. Zakázky pak ale skončily. A co teď? Věděl jsem, že chci něco dělat a zrovna v tu chvíli přišel ten první člověk a chtěl po mě dát něco na strop. S tátou jsme si řekli, že to zkusíme. Povedlo se nám to a já jsem si řekl, že to chci dělat.

Tvoji velkou výhodou určitě bylo, že ses celou tu dobu ve fitness světě pohyboval, takže si znal prostředí a lidé znali tebe, souhlasíš?

Ano, to mi hodně otvíralo dveře, že mě znali díky kulturistice a cvičení. Hodně lidí z té doby, co cvičili a stále ještě cvičí, jsou teď v takové fázi, že si zakládají vlastní fitka, a tak se obracejí na mě. Druhý důvod, proč se mi lidé ozývají, je ten, že se každý v Česku snaží ušetřit. Problém je ale v tom, že když přijdeš do nějaké kovovýroby, že bys chtěl něco vyrobit, tak výsledný produkt bývá někdy úplně jiný. Protože oni nevědí, že to má sloužit na takové a takové cvičení. Když u nás vyrábíme nějaký stroj podle nákresu, který si zákazník poslal, tak než ho vezeme do lakovny, já si ho předtím vyzkouším. Když funguje dobře, pustím to dál. Když se mi něco nezdá, tak se to prostě celé rozkrájí a udělá znovu, aby to fungovalo dobře. Třeba děláme stroj na nohy Leg Press, což už je fakt složitý stroj. Když se udělá špatný úhel, nebude jezdit tak, jak má a ty nebudeš nohy cítit, jak je máš cítit. Budeš cvičit úplně jiné svaly. A právě díky tomu, že já vím, co mám cítit, dokážu ten stroj reálně nakonfigurovat, aby to bylo špičkový.

Co všechno jste tedy schopni vyrobit? Děláte i věci mimo posilovny?

V první řadě jsou ty konstrukce, ale dostali jsme se do fáze, že už vybavujeme fitka kompletně celé. Kotouče, podlahy, osy... Samozřejmě děláme i klasickou kovovýrobu jako zábradlí, schody a to i do interiérů. V podstatě zvládneme udělat všechno, co je ze železa. Navázali jsme spolupráci s jedním panem ze Žacléře, který po Evropě zajišťuje různé výstavy a expa a pro něj jsme vyhotovili konstrukci pro stánek Samsungu na veletrh v Berlíně. Anebo teď jsme dělali pro architektky v Praze takové designové stoly a další věci. Na tento projekt jsem zatím asi nejvíce pyšný, protože je to úplně mimo nás



obor a nedostane se tam každý. A zase to bylo přes doporčení, že jsou na nás jenom skvělé recenze.

A reklamace? Setkal ses už s nějakými vyloženě nespokojenými zákazníky?

Oficiální reklamaci, že by mi to někdo omlátil o hlavu, jsem neřešil. Snažím se, aby byl zákazník spokojený a myslím že lidé zatím jsou spokojeni. A na tom si chci zakládat.

Jaké největší problémy řešíš při zakázkách?

Největší průšvih je asi vždy při montážích. Mluvíme třeba s majitelem fitka a on si přeje, že by to chtěl umístit tady do stropu. Tak se ho zeptám, z čeho je ten strop a on řekne, že je to plný beton. V pohodě, tam se to dá zakotvit. Když potom přijedeme s výrobkem na místo a začneme vrtat, tak zjistíme, že to je dutý panel, kam to samozřejmě nejde uchytit. Musíme pak na místě vymýšlet jiné varianty.

Co tě na tvé práci baví?

Nejvíc mě baví to, že díky práci poznávám takové lidi, které bych jinak nepoznal, kdybych makal ve

fabrice. Už mám známé po celé republice a nejsou to jen zákazníci, ale někteří jsou i kamarádi. Je to díky tomu mému individuálnímu přístupu. Jak jsem se choval k nim, tak se oni chovají ke mně.

Jak vidíš budoucnost vaší kovovýroby ve fitness?

V současné době jsem v takové fázi, že nestihám, nejím, nespím. Myslím si, že zájem fitness center o nás je momentálně na nějaké horní hranici, kde to vydrží třeba ještě rok nebo dva. I když já to vždycky vidím jako pesimista. Ale kdo ví, co bude, třeba se to vyvine úplně jiným směrem. ■

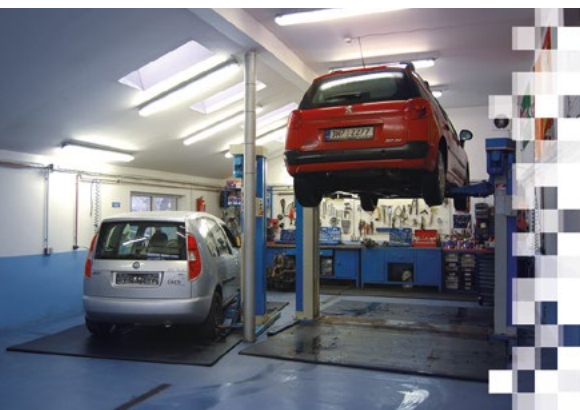


tel.: 732 527 943

e-mail: vasko@vas-construct.cz

www.vas-construct.cz

INZERCE



Pneuservis

velký výběr kvalitních pneumatik

- > Kompletní přezutí automobilu od 400 Kč
- > Při zakoupení pneu přezutí ZDARMA



Otevřeno po - čt 7 - 16 hod.
pa - 7 - 14 hod. nebo po tel. dohodě

Autoservis

všech vozů

**specializujeme
se na vozy
Citroen, Peugeot
a Renault**

Non-stop
servisní služba 776 673 772

Zdarma zapůjčení náhradního vozidla

Vyhradní regionální partner: www.aasolu.cz
www.dobrepneu.cz | www.nejlevnejsiramy.cz

www.autoservis-slezak.cz

Carving mě uklidňuje, je to relaxace

••• HYNEK ŠNAJDAR
FOTO: ARCHIV JANA FIEBINGERA

Má mnoho různorodých a zajímavých koníčků. Vaří doma pivo, je muzikant, pátrá po svých předcích, má rodinu a chodí do práce. Není to tak dávno, kdy rozšířil své portfolio o další aktivitu. Vrhli se do carvingu, což je vyřezávání různých motivů do ovoce a zeleniny. Jan Fiebinger z Trutnova je prostě čínorodý muž.

Co je to carving?

Anglické slovo carving znamená v českém překladu řezat. Je to samozřejmě spojené s lyžařskou disciplínou, kdy lyžaři řezou zatáčky. V mém případě je to součást kuchařské artistiky, kdy vyřezávám motivy do ovoce a zeleniny. Dokonce se to vyučuje na specializovaných gastronomických školách. Je to součástí rautového stylu, kdy se ozvláštňuje a zdokonaluje tabule.

Jak ses k tomu dostal? Kdo tě inspiroval?

Jezdil jsem na kurzy němčiny do hotelové školy a tam byly na nástěnkách fotografie vyřezaných motivů do melounů. Hrozně se mi to líbilo, byla to bomba. Potom jsem dostal od manželky k Vánocům poukaz na kurz carvingu. Chytilo mě to, úplně mě to pohltilo. Tam jsem si uvědomil, že když se chci zdokonalit, tak to musím pořád dělat. Nejdříve jsem vyřezával do melounů pro rodinu a známé, pak jsem si pořídil živnostenský list.

Co na to pak říkali doma? A co kamarádi?

U kamarádů byly reakce nulové, protože nikdo nevěděl, o co jde. Doma to vzali tak nějak normálně, prostě další můj koníček.

Pak jsi absolvoval kurz. Kde?

Těch kurzů bylo několik a bylo to asi před třemi



lety. V České republice je propagátorem carvingu Luděk Procházka z Benešova, který se mu věnuje profesionálně, vyhrál světovou olympiádu, je to machr. U něj jsem kurzy absolvoval. Učí různé techniky, jak se mají používat nástroje a podobně. Do začátečnicků jsem nešel, ale mezi středně pokročilý. Chytil jsem se bez problémů. Naučil jsem se základům.

Pamatuješ si na svůj první výtvor? Jak ti to šlo a jak dlouho to trvalo?

První výtvor už byl z kategorie pokročilých. Šlo o nápis Verunce doplněný vyřezávanými růžemi vytvořený do vodního melounu pro manželku. Trvalo to asi čtyři hodiny, dnes bych to dělal něco přes hodinu.

Tato disciplína je vlastně řezbářství. Je třeba mít výtvarný talent nebo stačí zručnost?

Člověk bez talentu a uměleckého citění se carvingu může naučit docela spolehlivě. Když absolvuje všechny kurzy, tak ho naučí čím začít, jak postupovat, různé typy řezů a další věci. Má to jeden zádrhel. Takový člověk dělá věci rutinně a moc se nevyvíjí. Člověk, který to citění má, hledá inspiraci, zkouší nové motivy, prostě se v této disciplíně vyvíjí. Zručnost a umělecké citění jsou každopádně plus.

Co je nejdůležitější vlastností tvůrce?

Asi to bude trpělivost. Mě osobně ale carving uklidňuje. Mnoho lidí tvrdí, že by na to nemělo trpělivost, ale já bych zase neměl trpělivost třeba na navlékání korálků. Vyřezání jednoho melounu mi trvá tři až čtyři hodiny. Já při tom vypnu, je to svým způsobem relaxace.

Máš vždycky dopředu představu, co vyřežeš? Děláš si nějaké skici?

Melouny dělám na zakázku. Když si někdo objedná nápis nebo nějaký obrázek, používám šablonu. Květinové motivy řežu z paměti.

Co jsou nejčastější motivy carvingu?

Květiny a krajkové motivy. Dá se ale vyřezat cokoliv, například 3D motivy či poloplastiky a podobně.

Máš před sebou meloun a chceš do něj vyřezat květinu. Jak postupuješ?

Nejdůležitější je výběr melounu. Nesmí být zralý, protože může prasknout nebo se dužina propadne, což je průšvih. Pak si meloun rozvrhnu, kde bude nápis nebo kytky. Nejdříve si obřežu tvar motivu a od toho vycházím. Když dělám kytku, od středu vybíhám do stran a přidávám další květy a lístky.

Na které své dílo jsi obzvlášť pyšný?

Nedá se vypíchnout jedno. Předloni a loni jsem jezdil na soutěže v carvingu. Takže některá díla ze soutěží a pak se povedla další, která jsem umístil na svůj web. Povedl se mi třeba páv z dýně nebo jsem do česneku vyřezával růžičky.

Délka práce je zřejmě úměrná složitosti motivu. Ale, jak průměrně dlouho trvá, než je hotové dílo?

Motiv až k dokončení, který řežu do melounu, trvá zhruba čtyři hodiny. Když jezdím na předváděcí

akce, kde lidi nemají trpělivost čekat tak dlouhou dobu, přivezu si už napůl hotový meloun. Tím se ten čas zkrátí. Ukazuji potom už nějaké řezy nebo z cukety kytky růží, to trvá deset minut.

Do čeho všeho je možné vyřezávat?

Podle carvingistů – specialistů se dá řezat téměř do všeho. Viděl jsem úžasné věci třeba z brokolice. Já si vybírám ale klasičtější materiály. Základní kurzy začínají na jablkách, jsou úžasné, ale mají jednu nevýhodu, že tmavnou. Musejí se stříkat tekutinami



INZERCE

PROPLAST K s.r.o.

... okna patří k životu

OKNA | DVEŘE | ZIMNÍ ZAHRADY

kvalitní servis | výhodné ceny | individuální přístup



Náchod Hradec Králové
Trutnov Nové Město n.M.



491 472 927



proplast@proplast-k.cz

www.proplast-k.cz



na bázi citrónové šťávy. Jinak se dá řezat kromě melounu či dýně, do cukety, kedlubny, ředkve, mrkve, brambory, jahody... Netradiční jsou sýry, vajíčka, mýdla, řezat se dá i do salámu. Zkoušel jsem vyřezat růži do uheráku, hrozně mě to bavilo, protože odpad jsem ihned ekologicky likvidoval. Ale samotný výsledek mě nenadchnul. Salám se v teple leskne, ohýbá se a vadne. Nemá to ideální materiál.

Nevadí ti, že carving je pomíjivá disciplína?

Právě ta pomíjivost se mně na tom líbí, nijak mně to nevadí. Hotová díla, dříve než se sní, nafotím.

V jakém stavu musí být suroviny, než se dáš do díla?

Určitě, jak už jsem říkal, nesmí být přezrálé. Stupeň zrání by měl být spíše nižší. Každý materiál se chová jinak. Úplně jinak se řeže do kedlubny, jinak do jahody nebo melounu.

Který druh ovoce je pro carving nejvhodnější?

Pro začátečníka je to jablko, pro pokročilejšího vodní meloun, který má tmavou kůru, bílou střídu



a červenou dužinu. Lze si dobře hrát s barvami, vytváří to krásný efekt.

Když je dílo hotové, jak se uchovává, aby vydrželo čerstvé?

Když si domlouvám zakázku se zákazníkem, tak už řeším, kdy přesně si to vyzvednou, kdy to umístí na stůl... Řežu do co nejčerstvějšího ovoce. Když to například potřebují v sobotu na svatbu, řežu v pátek večer. Meloun vyřežu, zabalím ho do potravinářské fólie a dám ho do lednice. Mám vyzkoušené, že tam vydrží požitelný týden.

Jaké nástroje k vyřezávání používáš? Jsou něčím speciální?

Jsou. Základní je thajský nůž. Má kulaté držadlo, aby se s ním dalo otáčet a čepel je vyrobená z planžety, takže je tenká a pružná. K usnadnění různých dodělávek se používají dlátka různých tvarů.

Zúčastnil ses už řady soutěží. Co to byla za klání a jaké byly tvoje výsledky?

V Čechách se pořádají tři soutěže. První – Gastro Vitana Hradec Králové – je gastronomicky veletrh, který se pořádá na jaře. Další soutěží je melounový šampionát v Třebíči, ten se pořádá v červnu. Třetí je dýňový šampionát v Českých Budějovicích, kam jezdí profesionálové z celého světa. Je skvělé, že je tam možnost konfrontace a je tam navíc možnost získat zpětnou vazbu



**Probudí ve vás
profesionála**

Prodejní akce od 15. 9. do 30. 11. 2017

**Akční slevy
až 3.500 Kč**

Prodej na splátky



Milan Vydra

Vysoký Most 14, Bojiště-Trutnov

Tel.: 777 813 797, E-mail: vydra.milan@seznam.cz



od profesionální poroty. Na melounovém šampionátu v Třebíči jsem v roce 2015 získal zlatou medaili za bodové hodnocení ve zlatém pásmu v kategorii Cukrový meloun live v časovém limitu. V téže roce dvě stříbrné, jednu zlatou medaili a celkové třetí místo v dýňovém šampionátu v Českých Budějovicích. V roce 2016 stříbrnou medaili v Hradci Králové, stříbrnou a bronzovou medaili v Třebíči a pak bronzovou a stříbrnou medaili v Českých Budějovicích.

Co se při soutěžích hodnotí?

První dojem, dále, jak působí celková kompozice, počet použitých technik, body do plusu jdou za 3D motiv či poloplastiku. Soutěž je rozdělena do zlatých, stříbrných, bronzových a diplomových pásem. Každé to pásmo má určitý počet bodů.

Když sklízíš takové úspěchy, je to pro tebe motivace do další tvorby?

Určitě to potěší a říká mi to, že jdu správným směrem. Kdybych ale měl jet na mezinárodní soutěž, tak bych váhal, protože vím, že jsou lepší soutěžící než já. Víím, kde mám rezervy a v čem se musím zdokonalovat.

Jaká je v České republice konkurence?

Moc velká není. Profesionálnímu carvingu se věnuje jen málo lidí.

Jsi jediný v Trutnově, nebo je vás víc?

V Trutnově jsem asi jediný. Je tu ještě jeden kluk, který se tomu věnuje a bydlí kousek od Trutnova.

Pro jaké příležitosti vyřezáváš?

Měl jsem dvě zakázky, kdy jsem vyřezával pro firmenní raut. Téměř sto procent zakázek se odvíjí od toho, kdy někdo zavolá, že jde v sobotu na oslavu narozenin. Je to dárek, působí to na oslavě esteticky a dá se to sníst. Je to nevšední dárek pro narozeniny, různé oslavy a svatby.

Považuješ carving za umění?

Svým způsobem ano. S materiálem komunikuji. Pokaždé se materiál chová jinak. ■

Jan Fiebinger

Dekoratивní vyřezávání z ovoce, zeleniny a mýdla
tel.: 603 344 302 | e-mail: carvingtrutnov@centrum.cz
www.carvingtrutnov.cz

INZERCE

Az-fotosluzby.eu
svatby - plesy - ateliér

PÁRTY FOTOKOUTEK
se stal velkým hitem večírků.



AKCE fotokoutek ZÁKLAD: Cena 30,- Kč / 1 výtisk
při paušálním odběru 250 ks fotek a více

PROGRAM

do 4. 10.

THE TAP TAP NAČERNO

Turné černého humoru
UFFO – foyer ** otevřeno; pondělí–sobota
9:00–18:00 hodin ** bez vstupného

do 31. 10.

DUŠAN MRAVEC:

RE:KAPITULACE

Výstava
Partner Galerie UFFO: GRUND a.s.
Projekt se uskutečňuje za finanční podpory
Státního fondu kultury ČR
Galerie UFFO ** otevřeno; pondělí–sobota
9:00–18:00 hodin ** vstupné 30 Kč, děti 15 Kč,
děti do 3 let zdarma

neděle 1. 10.

DRAKIÁDA

Soutěž v létání draků
Pořadatel: UFFO a RC Modeláři Trutnov
letišť ve Volanově *** prezence soutěžících
13:00–13:45 hodin ** start 14:00 hodin **
bez vstupného

úterý 3. 10.

NEFŇUKA

aneb Podivuhodná dobrodružství
Kristla Špána na souši i na moři
Divadlo a hudba:
hraje skupina The Tap a její hosté

středa 11. 10.

ROŠÁDA

Cinoherní divadlo A:
Divadelní spolek Frída, Brno
UFFO ** 19:00 hodin **
předplatitelé vstup na abonentku ČDA,
ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč

neděle 15. 10.

SÓLO MATCHES

Rodinné UFFOkousky: Studio Damuza
Představení pro děti od 9 let a dospělé diváky
UFFO ** 18:00 hodin ** vstupné 100 Kč,
se slevovou kartou 80 Kč

středa 18. 10.

ŠMOLDASŮV DRZÝ JAZZYK

Nový pořad s Ivo Šmoldasem, jeho synem
Liborem – výborným jazzovým kytaristou,
a vokálním souborem Antikvartet
UFFO ** 19:00 hodin **
vstupné: 250 Kč přízemí, 220 Kč balkon

sobota 21. 10.

MARVINŮV POKOJ

Cinoherní divadlo B:
Slovácké divadlo Uherské Hradiště
UFFO ** 19:00 hodin **
předplatitelé vstup na abonentku ČDB,
ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč

neděle 22. 10.

Říjen

pátek 27. 10.

KRÁLOVSTVÍ BOŽÍ NA ZEMI

Cinoherní divadlo A: Divadlo Ungaelt, Praha
UFFO ** 19:00 hodin **
předplatitelé vstup na abonentku ČDA,
ostatní – vstupné 400, 375, 350 Kč

neděle 29. 10.

PĚT RAN DO ČEPICE: PÍSNĚ

KRYSÁKŮ A JEJICH PŘÁTEL
Rodinné UFFOkousky: divadlo Buchty
a loutky a kapela Už jsme doma
Představení pro děti od 5 let
UFFO ** 17:00 hodin **
vstupné 120 Kč, se slevovou kartou 96 Kč

PŘÍPRAVUJEME NA LISTOPAD

středa 1. 11.

ZDENĚK IZER: AUTOKOLEKTIV

Zábavný pořad
UFFO ** 19:00 hodin **
vstupné: přízemí 250 Kč, balkon 220 Kč

čtvrtek 2. 11.

HEJ, MISTŘE!

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na abonentku DH,
ostatní – vstupné 415, 390, 365 Kč

čtvrtek 5. 10.

SÓLO

Delikatesy: Radim Vizváry

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na abonentku Delikates,
ostatní – vstupné 355, 330, 305 Kč

pondělí 9. 10.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Setkání s Eliškou Piilařovou

Pořadatel: Český červený kříž a UFFO
kino Vesmír ** 14:30 hodin

pondělí 9. 10.

KOLMO POUŠTÍ NEGEV

Cestopisný večer s Petrem Šrpem
kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

10.–31. 10.

TRUTNOVSKÝ PODZIM

37. ročník mezinárodního hudebního festivalu
Více informací: www.uffo.cz

JABLOŇOVÁ POHÁDKA

Rodinné UFFOkousky: Loutky bez hranic

Představení pro děti od 3 let

UFFO ** 15:00 a 17:00 hodin **

vstupné 80 Kč, se slevovou kartou 64 Kč

pondělí 23. 10.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

**Mgr. Jana Nešerová: Náš král Marie Terezie
aneb Barok a rokokó nejen na oko**
(O módě a životním stylu za vlády první ženy na
českém trůně)

Pořadatel: Český červený kříž a UFFO
kino Vesmír ** 14:30 hodin

pondělí 23. 10.

SLADKÝ ŽIVOT V TRENTINU

Cestopisný večer s Pavlou Apostolaki
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

čtvrtek 26. 10.

SLET BUBENÍKŮ

Koncert

UFFO ** 19:00 hodin **

vstupné: do 25. 10. 310 Kč, v den koncertu 350 Kč

Divadlo a hudba:

Východočeské divadlo Pardubice

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na abonentku DH,
ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč



Předprodej a rezervace vstupenek:

Inforecepcce UFFO

pondělí–sobota 8:00–19:30 hodin

tel. 499 300 999, e-mail: info@uffo.cz

Předprodej vstupenek:

Turistické informační centrum Trutnov

pondělí–pátek 9:00–17:00 hodin

sobota 9:00–12:00 hodin

tel. 499 818 245

Změna programu vyhrazena!



www.uffo.cz

Generální
partner:



Hlavní
partneri:



Logistický
partner:



INEX SPEDITION

Partneři:





Díky nám se dostaly včas do porodnice čtyři maminky

Přes rok a čtvrt brázdí ulice Trutnova i jeho okolí čtyřicet hodin denně a sedm dní v týdnu za velmi příznivé ceny automobily taxislužby DoTaxi Go. Vedoucím této firmy je Lukáš Berák, který prozradil, že taxislužba kromě obvyklých zákazníků vozí například děti na kroužky či seniory k lékaři. „Se zákazníky nemáme většinou žádné problémy,“ uvedl.

❖❖ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: DOTAXIGO

Co vás vedlo k založení taxislužby DoTaxi Go v Trutnově?

K založení taxislužby DoTaxiGo mě přivedla náhoda a snaha změnit něco zaběhnutého a zdánlivě nezměnitelného. Věřím, že se věci dají dělat jinak a lépe.

Jak dlouho působíte ve městě?

Historicky prvního zákazníka jsme svezli 22. června minulého roku. A jel s námi zadarmo.

Často slyšíme, že je nedostatek řidičů.

Ano. Řidičů je stále málo, hlavně těch spolehlivých a loajálních. Přitom nejen jako přivýdělek, ale i jako zaměstnání je to příjemná práce. Téměř všichni naši řidiči jsou spokojení, a pokud se k nám a zákazníkům chovají slušně, mají v práci klid a pohodu.

Musí mít řidiči taxíku kromě řidičského průkazu ještě místopisné zkoušky?

Místopis v Trutnově není potřeba. Je to malé město a neměl by v podstatě smysl. V dnešní době navigací v autech, mobilech a přenosných navigacích, je to přežitek i v jakémkoliv jiném městě. Legislativa jde kupředu bohužel pomalu. Hrozně pomalu. Například se nedávno opět rozhořel spor mezi pražskými taxikáři a řidiči společnosti Uber. Je to nelegální provozování taxislužby, jen oni tomu říkají jinak. Asi jako když se lední medvěd narodí ve stáji a budete mu říkat kůň, pořád se z něj kůň nestane. Ale pokud by stát šel kupředu a takto mohl podnikat každý taxikář, byla by to pohoda. Hrozně by nám to ulehčilo život.

Máte se všemi dobré zkušenosti, nebo jste musel s některým z nich řešit nějaké problémy?

Každý zaměstnavatel musí řešit menší nebo větší problémy.

Kolik vašich automobilů můžeme v ulicích potkat? Jaké značky využíváte?

Prozatím máme pět automobilů, ale naše řady se brzo rozrostou. Už nejsme schopni pokrýt poptáv-

ku v přijatelném čase dojezdu, hlavně o víkendech a při akcích pořádaných buď zde v Trutnově, nebo v okolí. Další auta přidáme, jen co budou řidiči. Prozatím máme výhradně vozy značky Škoda. Čekáme ale na elektromobil se slušným dojezdem a slušnou cenou. Ty potom budou rychle součástí našeho vozového parku.

Určuje si váš taxikář sám sazbu za kilometr, nebo jde o pevnou částku?

Částka je daná. Po Trutnově je cena jedné dopravy z bodu A do bodu B 69 korun. Pokud je cestou zastávka a někdo vystoupí v přímém směru jízdy, je to zastávka zahrnutá do ceny. Mimo Trutnov jsou ceny 20 korun za kilometr do 30 kilometrů a 18 korun za kilometr nad 30 kilometrů vzdálenosti.

Poskytujete klientům nějaké výhody a slevy?

Prozatím ne, ale již máme hodně stálých zákazníků a pro ně budeme připravovat věrnostní program.

Mohl byste prozradit nejžhavější novinky DoTaxi Go?

Již zmíněná nová auta, věrnostní program a přípra-

vujeme pro město návrh programu pro seniory a ZTP/P občany.

Přijímáte objednávky přes telefon nebo využíváte i jiné možnosti?

Objednávky jsou přijímány většinou přes telefonní dispečink. Je to kvůli možnosti rychlé reakce a domluvení času odjezdu. Pokud si ovšem někdo chce objednat odvoz například na dva dny dopředu, zeptat se na přibližnou cenu, nebo cokoliv jiného, může bez problémů přes e-mail.

Kdo jsou vaši nejčastější zákazníci?

Jsme rádi, že úplně všichni. Od rodičů, kteří chtějí poslat své děti na kroužky, přes ně samotné, když se potřebují kamkoliv rychle dopravit, až po lidi vyššího věku. Ti s námi jezdí na nákup, k lékaři, do lékárny nebo za vnoučaty. Můžeme se ale také pochlubit, že se díky nám dostaly čtyři maminky do porodnice včas a porodily krásné děti.

Kam nejdál vezl váš řidič klienta?

Pokud si dobře pamatují, tak do Olomouce.

INZERCE

Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

**Bezplatné DERMOKOSMETICKÉ
poradenství v lékárně Dr.Max**

**V Lékárně Na Horské,
Horská 64, Trutnov**

Po–Pá 7:30–18:00, So 8:00–12:00

**V lékárně v Albertu,
Žižkova 515, Trutnov**

Po–Ne 8:00–20:00



2+1

URIAGE
EAU THERMALE

Xémose

**Péče o velmi suchou
až atopickou
pokožku**

Při nákupu tří kosmetických přípravků značky Uriage Xémose zaplatíte za nejlevnější z nich pouze 0,01 Kč. Akce platí od 1. do 31. 10. 2017 nebo do vyprodání zásob.

neuhneme

TOP 09



s podporou

Liberálně ekologické strany

Klubu angažovaných nestraníků

a Koruny České

Leoš Heger

Silvie Šidáková

Aleš Cabicar

Přijďte k volbám 20. a 21. října 2017.

Volte č. 20.





Jezdíte dvacet čtyři hodin denně?

Ano, 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Jediné, co dodržujeme a kdy nejezdíme, jsou čtyři hodiny o Vánocích, aby i naši řidiči a dispečerky mohli být alespoň chvíli s rodinou doma.

Jak řidiči řeší nepříjemné situace, například různé opilce či agresivní zákazníky?

Většinou nemáme problémy se zákazníky. Máme slušné řidiče a to se odrazí i na chování zákazníků. Pro všechny případy jsou ale řidiči vybaveni prostředky pro osobní ochranu. A samozřejmě je možnost rychlého kontaktování dispečinku a tím rovnou i policie.

Co je největším úskalím této profese?

Hrozně z toho bolí uši.

Jaká je v Trutnově konkurence?

Cenová? Žádná.

Máte v této souvislosti s konkurencí jen dobré zkušenosti nebo došlo i k nepříjemnostem?

Tak asi každý ví, jak je to s nováčkem v tomto oboru. Někaké těžkosti samozřejmě byly, ale myslím, že je to už všechno za námi a všichni víme, jak spolu vycházet.

Slyšel jsem o taxislužbách odvázejících auta těch, kteří pili alkohol. Poskytujete i tyto služby?

Ano, samozřejmě jsem to také slyšel. Někteří naši klienti tuto službu i poptávali, ale ve finále vás vyjde levněji nechat se odvézt na akci a zpět domů taxíkem, nebo z akce a ráno, po zlepšení motorických funkcí, zpět pro auto.

Občas z médií zazní zvěsti o nepoctivosti taxikářů. Jakou s tím máte zkušenost?

My jezdíme zásadně na taxametr. Je to takové naše kredo, že se dá tato profese dělat slušně a poctivě.

Co je největší předností vaší taxislužby?

Hlavní výhoda je určitě nejnižší cena v kraji. Dále objednávání odvozu na jednom telefonním čísle. Nemusíte tedy volat na x telefonů, když nikdy nevíte, komu se zrovna dovoláte a kdo pro vás přijede. Potvrzení přijetí objednávky nebo to, že je již vaše taxi přistaveno pomocí SMS zprávy. Příjemní řidiči s čistými auty. Rychlost a spolehlivost. Diskrétnost a čtyřicetihodinový provoz. ■



provozovna: Mírová 661 | tel.: 777 00 00 10

e-mail: gotaxigo@seznam.cz

web: www.dotaxigo.cz

INZERCE

ZDEŇKA JORDÁNOVÁ přednáška „Rozhodnutí“



Kdy: 17. 10. 2017

Kde: Národní dům Trutnov

Čas: 18:30 hodin

Vstupné: 270,- Kč

Prodej vstupenek - objednání vstupenek e-mailem:

kasnarovam@seznam.cz

tel: 604 573 379

Michaela Kasnarová

www.kineziologienachod.cz



Cvičením všechny problémy odbouráš

Michal Bogáň, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

„Je to moje vysněná práce, fakt mě baví pomáhat lidem. Říkal mi to už můj učitel na základní škole, že si stejně můžu dělat, co chci, ale budu dělat to, co říká on. Říkal, že jsem pro takovou věc předurčený. A měl pravdu. Jsem tady opravdu moc spokojený,“ vypráví 35letý osobní trenér Petr Abely z fitka v Olympu. Když ho ve stejné posilovně před čtrnácti lety (týden po maturitě) oslovil majitel Jiří Davídek, který hledal nové instruktory, čerstvě vystudovaný polygrafik neměl tušení, že se mu tím obrátí život naruby.

Petre, jaká je dnešní doba pro práci osobních trenérů? Uživíte se bez problémů?

Uživím se stoprocentně. Já k tomu mám přidružené ještě další věci, jako jsou masáže, provozuji bar a trochu dělám i výživu, i když ne moc. Tu radši přenechávám kamarádce, která se jí věnuje. V dnešní době je znát, že lidé o sebe začínají více dbát. Ale hlavně z toho důvodu, že mají zdravotní problémy. Ty dřív přicházely v padesáti, zatímco teď už je mají i dvacetiletí a mladší. Zrovna včera za mnou přišly dvě holčiny, které chtěly vysvětlit, jak pečovat o své tělo a tak.

S čím za tebou lidé nejčastěji chodí? Protože chtějí zhubnout?

Nejde to úplně přesně specifikovat, ale spíš bych řekl, že s bolestmi zad, trápí je problémy kloubů,

kyčlí... Samozřejmě, že za mnou chodí i kvůli hubnutí, ale já se spíš specializuji na lidi po úrazech a operacích.

Jak ses vlastně k této práci dostal? Předpokládám, že ke sportu jsi měl blízký vztah.

Sportovat mě bavilo odjakživa. Začínal jsem jako fotbalista, pak jsem na amatérské úrovni závodil na kole a potom jsem začal cvičit. V Praze jsem si udělal rekvalifikační kurzy - nejdřív spinningový, pak trenérský, výživový a na závěr tady v Trutnově i masérský. Začal jsem trénovat lidi, ale souběžně s tím jsem ještě pracoval na tři směny ve fabrice. Byl to očistec, ale musel jsem, protože jsem si koupil byt a finančně se to z jednoho platu nedalo utáhnout. Až postupem času jsem se dostal tam, kde jsem teď.

Takže i v Trutnově je zájem o osobní trenéry?

Ano, je to vidět i na tom, že těch trenérů přibývá, lidé v tom cítí potenciál. Tahle práce je ale také hodně o osobním přístupu trenéra. Jsem jejich kamarád...

Zacvičit si ale člověk může i sám, navíc na internetu se dá najít spoustu věcí. Proč by měl využívat služeb osobního trenéra?

Většina lidí neví, jak se cvičí, a neumí poskládat tréninkový plán. Dnes je velký boom takových těch velkých svalů. Čím větší svaly, tím lepší. Čím větší váha, tím lepší. Ti lidé ale nevědí, jak si tím strašně ubližují. Vůbec si neuvědomují, že vývoj k nějaké těžké váze musí být dlouhodobý. Oni přijdou a hned chtějí mít obrovské svaly. Nahoru nejdou schod po schodu, ale rovnou skácou. To je špatně.

Když k tobě nastoupí nějaký nováček, co ho čeká?

Každého něco jiného. Záleží, s čím za mnou přijde. Nabídnou mu služby trenéra a ukážu mu, jak by měl cvičit. Ale je to spíš o změně životního stylu těch lidí. Spousta jich žije prací a doma, nějaký pohyb tam možná je, ale já jim poradím ještě něco navíc, jak mají o svoje tělo pečovat. Nejsem zastáncem jednoho sportu, naopak jim říkám, ať mají široké spektrum aktivit. Plavání, běhání, kolo, posilovna a k tomu samozřejmě musí změnit nějaké stravovací návyky. Ty jdou ruku v ruce s cvičením, takže se jim snažím pomoci i takhle. V případě, kdy už jsou rady ohledně výživy nad mé síly, pošlu své klienty za kamarádkou Hankou Lorencovou, aby jim ona už striktně sáhla do jídelníčku. Já lidi učím jíst, ří-

kám jim co je špatně, co je dobře, co bych ubral... Podle mě nejhorší je, že výživoví poradci ti takhle nastaví jídelníček, dostaneš klapky na oči a jdeš jen rovně. Podle mého názoru je to moc prudká změna, dělal bych ji pomaleji. Když je všechno hned, je to špatně.

Stejně je to i s cvičením. Jak často by se měl člověk hýbat, aby to mělo smysl?

Myslím, že třikrát v týdnu nějaká aktivita bude stačit. Já osobně v posilovně cvičím dvakrát v týdnu a mám k tomu nějaké další aktivity mimo.

Osobní trenéři jsou často spojováni jen s posilovnami. Nabízíš klientům i jiné aktivity?

Já jsem sportovec, který má dar, že umí všechno, ale v ničem nevyniká. Naučím cokoli, ale v ničem nevynikám. Naučím bruslit, ukážu základy běhání nebo plavání, ale když pak chtějí lidé třeba zlepšit techniku, tak je posílám za trenéry, kteří tomu rozumí více. S lidmi se jinak se scházím i mimo posilovnu a jdeme spolu třeba na pivko. Nejsem zastáncem toho zdravého životního stylu, kdy všichni říkají, že takhle to je a takhle to prostě funguje. Vůbec to tak není. Každý člověk je individuální a na každého funguje i něco jiného.

Co považuješ při cvičení za důležité?

Určitě správné provedení cviku. Spousta lidí cvičí s těžkými váhami, a pokud to dělají nesprávně, můžou si ublížit a mít z toho zdravotní problémy. Ty se týkají kloubů ramen, kolen, ale ten největší problém jsou záda, bolesti páteře.

INZERCE



STAVÍME NOVÝ RESTAURANT LEMUR A SAFARI PIVOVAR HLEDÁME KOLEGY NA POZICI ČÍŠNÍK/SERVÍRKA

- HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR/BRIGÁDA
- PRACOVNÍ DOBA DLE INDIVIDUÁLNÍ DOHODY
- VHODNÉ PRO MAMINKY
- HPP 15.000-25.000 Kč + OSOBNÍ OHODNOCENÍ
- DPP 80 Kč/MOD + OSOBNÍ OHODNOCENÍ
- NÁSTUP IHNEDE

GASTRO-ZOO S.R.O. | ŠTEFÁNKOVA 1029 | 544 01 DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM | 499 622 261 | 777 667 066 | PROVOZ@GASTRO-ZOO.CZ





SKIMU
SKI MALÁ ÚPA

Rozšiřujeme naš tým

Chcete pracovat
v nekomerčním
prostředí, na čerstvém
vzduchu ve výšce
1050 metrů
nad mořem?

Nabízíme práci v malém horském
středisku SKIMU, v krásném prostředí
malebné Malé Úpy.

Hledáme pracovníky na tyto pozice:

Vlekař
Správce kluziště
Pokladní
Obsluha parkoviště

**Přidej
se k nám**

**Pro více
informací
nás kontaktujte:**

Nikola Schimmer
SKi Malá Úpa
Tel.: +420 603 386 257
E-mail: schimmer@skimu.cz

OSOBNÍ TRÉNÉR

**Ke „zvedání železa“ jsem nikdy nepřilnul, spíš
by mě zajímal názor na cvičení s vlastní vahou.**
To je nejlepší, protože dochází k minimálnímu
opotřebení kloubního aparátu a minimálně si
ubližíš.



A názor, že posilování s vlastní vahou je tisíckrát lepší než fitko plné nejmodernějších strojů?

Takhle bych to úplně netvrdil, protože vlastní vahou pak některé svaly nenaposiluješ. Třeba zadní delt si svou vlastní vahou napolisuješ blbě. Je to sval, který vykonává práci v předklonu a při cvičení dojde k zapažení. To bys musel dělat opravdu cíleně a to je hrozně těžké. Jinak s tebou úplně souhlasím, že cvičit s vlastní vahou je fajn. Já se svými klienty také úplně do těch vah nešťourám a používám pomůcky jako medicinbaly, gymnastické tyče, powerbacky, fittbally, TRX pásy, bosu, flowin...

Co takový kettlebell?

Výborná věc. Je to strašně stará činka, která se používala před x lety a není to ještě tak dávno, co znovu přišel její boom. V Hradci jsou na to speciálky. Také kettlebell používám. Dělal jsem i lekce, lidé mi na ně chodili, ale teď to nějak umřelo.

Vedeš i skupinová cvičení?

Jsem jak individuální trenér, tak provozuji i sporty ve skupině jako bosu, TRX, kruhové tréninky, kettlebell. Spolupracuji s týmem amerických fotbalistů Rangers, s juniorkou florbalistů v Trutnově a některými hokejisty, jako je třeba David Smékal. Cvičí u mě i kluci z Czech Extreme Teamu Petr Glos a Jan Janata, kteří běhají překážkové závody po Evropě i u nás.

INZERCE

Co kruháče? Stále frčí?

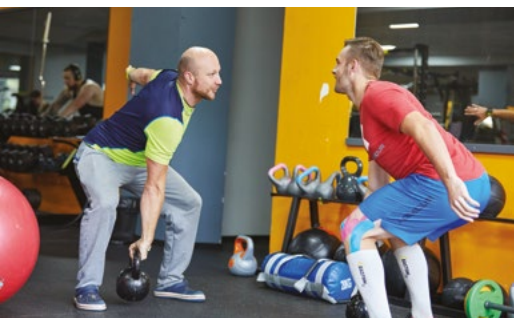
Frčelo to hodně, ale já se přiznám, že jsem na to teď trošičku kašlal, protože jsem tady opravdu byl od rána do večera. Přes léto jsem měl volno, chystám se to zase oživit.

Ted' mi řekni, co se ti honí hlavou, když vidíš někoho ve fitku, že se doslova trápí, ale nezaplatil si osobního trenéra.

Hlavou se mi nic nehoní. Normálně k němu přijdu a poradím mu, když vidím, že něco dělá špatně. Už se mi ale parkrát stalo, že se zákazník urazil, když jsem mu chtěl poradit. Tak jsem se naučil takovou tu otázku: „Můžu poradit?“

Víš, ptám se proto, že třeba platit si třikrát týdně trenéra, když hodina stojí 300 korun, není úplně laciná záležitost, ne?

A co je drahé? Je to péče o tvoje tělo. Tisíc korun týdně? Když jdeš večer parit do hospody, co tě stojí jeden večer? Věř mi, že lidé za to ty peníze dají a to je někteří ani nemají. Mám spoustu klientů, kteří vydělávají patnáct tisíc a zaplatí. Je to už ale také o tom přístupu trenéra, jak jsem mluvil na začátku a jaký spolu máte vztah. A také o zdraví. Lidé, kteří ve třiceti mají zdravotní problémy, začínají už teď řešit, kde je příčina a copou do toho peníze už teď, protože vědí, že pak jim bude líp. Mluvíím z vlastní zkušenosti. Měl jsem problémy se zády, že jsem ani nemohl vstát z postele. Cvičením všechno odbouráš.



Mnozí lidé, kteří cvičí, by rádi dosáhli svých cílů, ale chybí jim vůle. Co bys jim doporučil?

Doporučil bych jim, aby třeba to hubnutí nebrali jako cíl.

Ale vždyť se tvrdí, že je dobré stanovit si cíl.

Cíl si můžeš stanovit, ale v průběhu cesty ho

INZERCE



BIOREZONANCE Trutnov

MUDr. Tomáš Vejrych s.r.o.

Naše ordinace celostní medicíny nabízí komplexní přístup ke zdraví. Klasická, západní medicína pracuje pouze se symptomy nemocí. A umí to skvěle, potíže zmizí, leč ne navždy. Objevují se znovu nebo jiné a jinde. Ptáte se proč? Je to prosté, neřeší příčinu těchto nemocí. Z dlouhodobého hlediska je však moudré tuto příčinu hledat a odstranit. A pokud přijmeme zodpovědnost nad svým zdravím a jsme ochotni něco změnit v našem životním stylu, můžeme si být jisti, že nás čeká mnohem lepší zdraví. Tento druhý, trvalejší přístup k léčbě je doménou celostní medicíny. Způsobí celostní medicíny je více, jeden z nich je biorezonance. A tuto skvělou metodu používáme též My v naší ordinaci. Účinnost této metody je vysoká. Velmi dobré zkušenosti máme například s těmito potíži: poruchy trávení, bolesti hlavy, opakované nebo chronické infekce, alergie, atd.. Pak máme dvě diagnózy, se kterými nám pomáhají zkušení odborníci. A sice s bolestmi zad, kloubů a svalů nám pomáhá fyzioterapeut Miloš Hellinger, který používá mnoho účinných metod. A nyní nově pro klienty s nadváhou máme zkušenou výživovou poradkyni z Hradce Králové, která používá mnoho dietních postupů, které vždy přizpůsobí každému pacientovi, ing. Ivu Víravovou. Na všechny se můžete těšit v ordinaci v Trutnově.

Každý je vítán v našem příjemném, chápajícím a léčebném prostředí.

Kontakt:

tel.: 775 751 315

web: www.biorezonance-trutnov.cz

Masarykova poliklinika Trutnov



můžeš měnit. Důležitá je cesta. Problém je v tom, že lidé, když začínají něco dělat, tak chtějí hubnout. V průběhu prvních tří měsíců však trošičku naberou, protože se aktivuje svalová hmota. V tu chvíli lidé začnou řešit, že je něco špatně a vykašlou se na to. Vratí se ke stylu života, co vedli předtím, řeknou si, že shodí pár kilo a budou spokojení. Nejtěžší je vydržet. Lidé jsou líní udělat si čas sami na sebe, furt hledají nějaké výmluvy. Už to říkal Werich: „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“ Pohyb je velmi důležitý, pokud ho nemáš, tak trpíš. Ráno vstáváš a jsi rozlámaný. Já třeba chodím i na ten hokej v devět večer, vrátím se domů o půlnoci a jsem spokojený.

Dá se průměrně určit nějaké časové období, po jaké době bude člověk sám se sebou spokojený?

To je individuální. Třeba ženský se sebou nebudou spokojené nikdy. Když ale člověk vydrží tři měsíce, tak si myslím, že pak bude cvičit pořád.

Nejlepší „žně“ prožívají trenéři ve fitkách po Vánocích a Novém roce? A kdy máte málo práce?

Nejhorší období jsou prázdniny, kdy se jezdí po dovolených a tak dále. Nárůst lidí pak začíná v září a velký nával bývá v listopadu a na začátku prosince. Přes Vánoce je klid a nárůst je znovu po Novém roce. Totální výstřel nahoru je únor, kdy si asi lidé teprve připustí, že by po tom vánočním občerství měli začít se sebou něco dělat. A stejné je to před létem.

Ozývají se ti zpětně klienti, kterým jsi pomohl zhubnout, dostat se do kondice, uzdravit se, a děkují ti?

Jo, jo. Spousta lidí poděkuje. Mám jednoho borce, který měl totálně rozsekaný kotník, půl roku jsme ho spolu dávali do kupy. Kdykoliv mě teď potká, tak mě vítá, vypráví mi, popíjíme. Nemám reklamu. Jediné, co mám, je doporučení od lidí. A na tom funguju už čtrnáct let.

Co děláš, když necvičíš?

Rád sleduji filmy, trávím čas s kamarády, rád se bavím a hodně cestuji, teď fakt hodně. Zrovna mám v plánu v prosinci dovolenou, konečně asi po třech letech. Letím do Thajska a Dubaje. ■

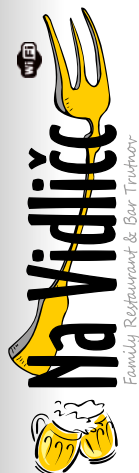


Petr Abely

osobní trenér a výživový poradce
tel.: 608 039 403 | e-mail: play.kid@tiscali.cz



INZERCE



SPECIÁLNÍ NABÍDKA RESTAURANTU NA VIDLIČCE

ZVĚŘINOVÉ HODY



dle tradičních receptů pro Vás naše kuchyně připravila...

srnčí, kančí a dančí speciality

...naše pochoutky na Vaše vidličky!

13. 10. - 20. 10.

**...jako každý rok
je tu opět oblíbený
týden zvěřinových
specialit**

www.navidlicce.cz



Zahradníkův rok s Mečířem



Nastal čas podzimu a my můžeme opět doplňovat vřesoviště.

Máme pro vás připraveno mnoho druhů vřesů, calocephalusů, dabců, vřesovců, okrasných kapust, aganterií a samozřejmě rhododendronů a azalek.

Trojbarevné vřesy od 49 Kč

Roubované panašované rododendrony odrůdy Snezzy - 250 Kč

Kanadské borůvky i růžové - 99 Kč

Brusinky a velkoplodé brusinky - 79 Kč

Od 10. října začínáme prodávat ovocné stromky a drobné ovoce.

Zahradnictví Mečíř se těší na vaši návštěvu. ■

Vřesy

1 kus – 39 Kč

3 kusy – 100 Kč

4 kusy – 110 Kč



ZAHRADNICTVÍ
Mečíř

Horská 93, Trutnov | tel. / fax: 499 812 645
Provozní doba: Po – Pá: 8 – 17 hod. | So: 8 – 12 hod.
www.zahradnictvimecir.cz



Je lepší na matraci nešetřit a myslet na delší trvanlivost

Řadu let pracoval ve firmě na výrobu sedacích souprav. Později se „udělal“ pro sebe a vytvořil firmu Matrace Trutnov na Kryblici, v níž je jediným zaměstnancem a zároveň svým šéfem. Martin Sapár není sice vyučený čalouník, ale na matrace je odborník a o zákazníky nemá nouzi. „Lidi se ke mně naučili chodit,“ říká.

📷 HYNKE ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Slyšel jsem, že je málo čalouníků. Je jich skutečně nedostatek?

Určitě jich málo je a hlavně těch šikovných, kteří dokáží restaurovat starý historický nábytek nebo čalounění v autech.

Vyučil jste se tomuto řemeslu?

Nevyučil. Vystudoval jsem průmyslovou školu v oboru elektro. Potom jsem začal pracovat ve Svobodě nad Úpou ve firmě, která vyráběla sedací soupravy. Tam jsem později pracoval jako obchodní zástupce a dostal jsem se k různým kontaktům, které vedly k výrobě molitanu. Firma později skončila a já jsem začal přemýšlet, co budu dělat dál. Nakoupil jsem od ní věci, které se likvidovaly, a začal jsem podnikat sám.

Jak dlouho se této profesi věnujete?

Podnikám v tomto oboru sedm let.

Provázely úplné začátky vašeho podnikání nějaké komplikace?

Měl jsem docela štěstí. Když jsem skončil v té firmě ve Svobodě, tak jsem převzal výrobu pro jednu automobilovou firmu a dělal jsem pro ně autoseřadky a matrace. Měl jsem pořád stálý příjem, a to mi hodně v začátcích pomohlo. Měl jsem výhodu, že jsem od firmy, kde jsem pracoval, měl dobré kontakty na výrobce molitanu a její manažer mně v začátcích hodně pomohl a pomáhá mi dodnes.

Co všechno musí umět dobrý čalouník?

Myslím si, že musí mít dobrou představivost v oblasti stříhů. Do těchto věcí se ale nepouštím, protože to neumím a raději spolupracuji se třemi čalouníky. Když mám nějaký problém a chci lidem vyhovět, odkážu je na ně.

Co konkrétně dělá vaše firma?

Vyrábím nové sedací soupravy, ale především se věnuji matracím.

Jak se vyrábějí matrace?

Na trhu je strašná spousta matrací kvalitních i méně kvalitních. Zaleží vždy na tom, z čeho se dělají. Materiálů je totiž hodně. Vyrábí se například z PUR pěn, což je vlastně molitan, dále z vysoce

odolných studených pěn, z viscoelastické pěny s paměťovým efektem, latexu a dalších materiálů. Když se skládá matrace, tak by v ní měl být materiál, který vydrží. Je důležité, aby měl vyšší hustotu. Měkčí materiál je sice levnější, ale dlouho nevydrží a brzy se proleží. Já vyrábím nejčastěji matrace ze studených pěn, protože s tím mám dlouhé a dobré zkušenosti. Ještě se mi nestalo, že by je někdo reklamoval. Samozřejmě klíčovým faktorem je cena. Dokážu udělat matraci za dva tisíce tři sta korun, ale i za šest tisíc. Záleží také na jejím rozměru, výšce a skladbě.

Kde sháníte materiál?

Molitan v devadesátkových profilech si nechávám dovážet z Břeclavi, od jediného výrobce v České republice. Přivezou mně vždy velký nákladák materiálů. Potahy si nešiju a také si je na míru objednáвам. Zákazník si pak může vybrat, z jakého materiálu potahy chce.

Když se pustíte do práce, jak dlouho vám trvá vyrobit jednu matraci?

Dát dohromady matraci o velikosti dvě stě na devadesát centimetrů ze třech vrstev trvá zhruba čtvrt hodiny, záleží na velikosti a množství vrstev.

Jaké používáte nástroje?

Používám ruční pilu na molitan, když potřebuji udělat něco atypického, tak si to objednáм.

Máte hodně práce?

Dá se říci, že hodně. Samozřejmě jsou různé výkvy. Eviduji si odběr molitanů i potahů a každý rok mám nárůst zákazníků. Lidi se ke mně naučili chodit. Někteří přijdou, abych jim opravil matraci, kterou si levně koupili v nějakém řetězci, a brzy se jim proležela. Doporučím jim, aby si koupili raději novou. Matrace se samozřejmě proleží, záleží ale na tom, jak rychle. Dražší matrace, která je vyrobena z kvalitnějších materiálů, vydrží určitě déle.

Kdo jsou vaši zákazníci?

Všichni ti, kteří chtějí novou matraci. Devadesát procent zákazníků požaduje tvrdší matrace. Pěny jsou rozděleny podle gramáže. Mužům, kteří jsou

INZERCE



Srdečně zve
Pavel Bělobrádek



pondělí 16. 10. 2017 | 18.00 | **TRUTNOV** | Národní dům

Rezervace míst: ☎ 734 472 520 ✉ registrace@pavelbelobradek.cz

Po potvrzení registrace **VSTUP ZDARMA!**

Zadavatel a zpracovatel: KDU-ČSL



těžší, doporučuji tvrdší matraci, ženám naopak měkčí. Je lepší příliš nešetřit a myslet na delší trvanlivost. Dnes už zákazníci chtějí do matrace více investovat, kupují si raději ty dražší, které více vydrží. Není to ale vždy pravidlem. Mezi moje zákazníky patří také hotely a penziony na horách, zvláště před sezónou.

Změnila se za dobu vašeho podnikání cena materiálu?
Celou dobu se v tomto směru nic nedělo, ale letos v březnu se zdrazil molitan o sedm procent a potom v květnu o další čtyři procenta. Takže celkem o jedenáct procent, což se odráží na ceně výrobků.

Máte nějaké zaměstnance?

Ne, pracuji sám.

Přišel někdy zákazník se speciálním požadavkem?

Třeba jsem dělal atypickou šestiúhelníkovou matraci, nebo rozměrnější matraci o velikosti dvě stě deset na dvě stě centimetrů. Zákazníci sem chodí také proto, že u mě, na rozdíl o velkých obchodů, dostanou matraci v jakýchkoli rozměrech podle svým představ. Dělam i matrace do karavanů, do automobilů...

Baví vás po letech ještě tato práce?

Jsem strašně omezený prostorem, to mně někdy dost komplikuje práci. Mimo tento prostor mám ještě další sklady a potřeboval bych velký prostor, kde by byl nejen sklad, ale i výrobní matrací. Když se dělá čtyřicet matrací najednou, tak je to taď velká potíž, a to mě pak fakt nebaví. Budu to muset řešit.

S jakými nejčastějšími problémy se jako malý podnikatel dnes potýkáte?

U mě to je tak, že když nakoupím molitany nebo matracové potahy, musím je prodat. Všechno je naprosto oficiální a transparentní. Nemám žádné zvláštní problémy. Možná se s různými byrokratickými překážkami potýkají jiní podnikatelé, třeba provozovatelé hospod nebo různých obchodů. ■



Ivana Olbrachta 437, Trutnov
tel.: 608 340 003 | email: info@matrace-trutnov.cz
www.matrace-trutnov.cz



Pozvánka na besedu

PROČ JSME SE STALI PĚSTOUNY?

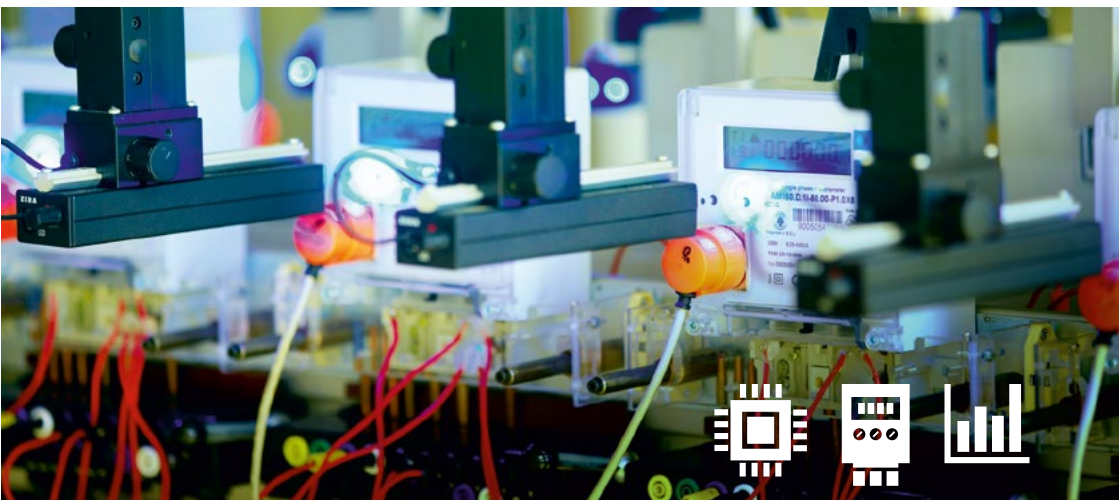
O čem je pěstounská péče, jaké děti přicházejí do pěstounské péče?

Kdy: 18. 10. 2017 od 16 hodin

Mateřské centrum KAROLínka z. s.
Školní 13, TRUTNOV

Podrobnosti na www.pestounskerodiny.cz

Rozvoj dostupnosti a kvality sociálních služeb
v Královéhradeckém kraji V
reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0001784



Vyvíjíme, vyrábíme, prodáváme a servisujeme elektroměry, přijímače HDO a software pro systémy řízení spotřeby energií.

Do našeho týmu přijmeme nové kolegy a kolegyně na pozice:

- **Laborant / tester**
- **Logistik**
- **Produktový manažer**
- **Programátor C#**
- **Vývojář – firmware**

Jsme víc než pracovní tým!



ZPA Smart Energy a.s.
Komenského 821, 541 01 Trutnov
e-mail: kariera@zpa.cz, www.zpa.cz



Peču na to!

MICHAL BOGÁŇ
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK, VILÉM FISCHL, HERVÉ BELLENGER



Prakticky celý dosavadní život se Trutnovačka Kateřina Hindráková už v tuto dobu vozila na kolotoči nové basketbalové sezony. Letos je tomu jinak. Rozhovor, který máte před sebou, není o zápasech, trénincích, ani o dalších výzvách na hřišti s bezednými koši. Je to rozhovor o konci. O jejím konci profesionální kariéry... Ale také o začátku nové životní etapy.

Káťo, co by tě přesvědčilo, aby sis ještě rozmyslela svůj odchod do basketbalového důchodu?

Vůbec nic. Ani peníze, ani trenér, pod kterým sem vždycky chtěla hrát, ani nějaká sázka. Teď už by mě opravdu nepřesvědčilo vůbec nic. Jsem ráda, že rozhodnutí skončit ve mně takhle vnitřně dozrálo a já jsem s ním už naprosto ztotožněná.

Opravdu ani peníze? Ty bývají mocným nástrojem. Jaká částka by musela být ve smlouvě, abys kývla?

Opravdu žádná. Vím, že basketbalem bych si teď ještě byla schopná vydělat víc, než si vydělávám normálně. Když to ale prostě neděláte rádi a trpíte v té práci, tak jsou peníze, které za to nestojí. A to pro mě jsou přesně ty basketbalové peníze. Navíc, už jsem ani nechtěla opouštět Trutnov, kde třeba v současné situaci žádat takové peníze by bylo úplně sci-fi.

Kdy se u tebe basketbal dostal do stavu, že ho neděláš ráda?

Bojovala jsem s tím už před odchodem do Německa. To už jsem byla taková trošku nalomená a čekala jsem, jestli pro mě zahraniční angažmá bude impulsem, který mě v basketbalu udrží. Ale nezlomilo se to. Prostě ten styl života je strašně odlišný od normálního a v nějaké fázi jsem si uvědomila, že ten basketbalový život není pro mě, že v těch pauzách mezi tréninky se nudím. To, že jsem pak ještě rok hrála v Trutnově, bylo vloženo kvůli tomu, že jsem chtěla Trutnovu podat pomocnou ruku, protože všichni víme, že o penězích to tady vůbec nebylo, ale bylo to o basketbalu a o tom trošku klubu něco vrátit.

Už před rokem jsme spolu dělali rozhovor, kdy jsi mi povídala, že basket pro tebe není prioritou, že mu nedáváš sto procent...

Basketbal u mě nikdy neměl stoprocentní prioritu, na škole to bylo třeba 70 a 30 nebo 60 a 40... Vždy měl ale převahu nad padesát procent. Pak už se to ale začalo hodně blížit nule a teď je to fakt nula.

To jde takhle basketbal úplně vystrčit ze svého života?

To je tím, že basketbal se nedá dělat rekreačně. Podle mě to není sport, který si jdete zahrát jen tak. Jít si jednou zahrát nějakou pralesní ligu a hrozí vám kotníky, kolena a taková ta všemožná náhodná zranění. Je to kontaktní sport a je to

strašně těžké hrát rekreačně. A já ani nemám chuť to nějak hrát takhle podobně. V basketbalovém životě vůbec neplánuji pokračovat, mě teď naplňuje to, že si jdu po práci na chvilku zaběhat s vědomím, že můžu a ne že musím. To je osvobozující pocit. Ale tohle pochopí jen člověk, který to dělá celý život. Například Jana Veselá také skončila z ničeho nic a na basket se po skončení kariéry ani nepodívala. Našla se úplně v jiném oboru - ve zdravé výživě. Je spokojená, šťastná a nechybí ji to. Někdy člověk prostě udělá takovou čáru a život je pro něj úplně někde jinde.

Kdy přišlo tedy to tvoje definitivní rozhodnutí, že za basketbalem uděláš čáru?

Asi tak o Vánocích loňského roku, takže to bylo ještě v sezoně, kdy už jsem zjistila, že tam nechodím ráda a jen proto, že musím.

Bavila ses o tom s někým, že chceš skončit?

To finální rozhodnutí bylo jen moje. Musím říct, že třeba rodina to naprosto kvitovala. Když to tak vezmu, tak já jsem z toho basketbalové kolotoče

vyskočila relativně s čistým štítem. Nějaká zranění byla, ale nic velkého. Takže do normálního života jsem neopotřebovaná, což ne moc lidí těsně před třicátinami může říct. To je také skvělé.

Kariéru končíš právě ještě před třicítkou. Člověk by si řekl, že v tomto věku by měl být sportovec ještě na vrcholu a sklízet vavříny, ne?

Myslím, že já jsem na vrcholu kariéry byla v pěta-dvaceti na mistrovství Evropy ve Francii a pak už nic víc nepřišlo. Celý sport je stejně o hlavě. Když ji člověk má nastavenou dobře, zvládá to množství tréninků a jde si za svým cílem, který má vysněný. Tak je to v pořádku a věřím, že to dokáže. Mně už ale sny začaly formovat jiným směrem a říkala jsem si, že je na čase si je splnit, takže na tom pracuju.

A všechny basketbalové sny sis splnila?

Já jsem nikdy neměla basketbalové sny. Nikdy jsem to neměla tak, že bych něco musela vyhrát. I když tajně jsem doufala, že si jednou zahraji Euroligu, což se mi povedlo v Brně, ačkoliv jsme

INZERCE

PŘIJĎTE DŘÍV, NEŽ VÁM TO SPOČÍTÁ NĚKDO JINÝ!

Etablovaná účetní firma **Profit Real** otevřela **1. 9.** kancelář v Trutnově.

Přijďte na kávu a nezávaznou konzultaci, vždyť o úspěchu byznysu nakonec stejně rozhoduje ten, **kdo vám to spočítá!**



účetnictví profit real

PROFIT REAL a.s.
Nádražní 189
541 01 Trutnov
po-pá: 8.00–16.00

tel.: 773 132 025
e-mail: info@profitreal.cz
web: www.profitreal.cz
facebook.com/profitreal

skončili tak, jak jsme skončili. To, že si člověk zahrál proti nejlepšímu hráčkám v Evropě, byl zážitek. Možná jsem se ještě chtěla podívat do reprezentace, což se mi taky podařilo.

Když mluvíš o reprezentaci, nabídku do národního týmu jsi dostala i v loňské sezoně, přestože jsi působila v poloprofesionálním klubu, ale odmítla jsi. Proč? Už jsi věděla, že budeš končit, nebyla by to pěkná rozlučka s kariérou na domácím mistrovství Evropy?

Myslíš si, že nepostupem ze skupiny by to byla pěkná rozlučka? (smích) Ne, teď vážně. Už jen to, že oslovili mě – poloprofesionální hráčku z Trutnova, která si jde po večerech zatrénovat, a když to řeknu blbě, nějak si odběhá 35 minut a dá si svoje body, tak si myslím, že je něco špatně v reprezentaci a ne že je to dobře se mnou. Rozhodně to nebyla moje hra jako před pěti lety.

Jasně, ale nabídka z reprezentace se neodmítá, ne?

Ten důvod, proč jsem odmítla reprezentaci, byl, že jsem s tím absolutně nepočítala. Oslovili mě někdy v půlce dubna po ukončené sezoně, kdy jsem už



celou sezonu pracovala a měla jsem nasmlouvané zakázky na energetické průkazy, kterými jsem se živila. Nejde si vzít z práce pět týdnů dovolené kvůli nějakému mistrovství Evropy. Už jsem to tak neměla nastavené. Když už pro ten basket nežijete, tak vám ani tohle nepřijde atraktivní. Podle mě mělo vedení reprezentace špatné informace.

Na jaké nejhezčí chvílky kariéry budeš nejraději vzpomínat?

Asi na sezonu, kdy jsme s panem Petrovickým a týmem postoupili do play-off Evropského poháru. To byla sezona, kdy se tady daly holky nejvíce do kupy. Skvělý rok. I když se na trenéra v sezoně nadává, tak je potom vždycky na co vzpomínat. A samozřejmě nezapomenu ani na mistrovství Evropy ve Francii. To bylo fantastické, strašně jsem si to užila. Já ale budu straš-

INZERCE

OSTINNÉ GYMNASIUM A SOŠ
Hostinné, Horská 309

Všeobecné i odborné vzdělávání v oborech GYMNASIUM SOCIÁLNÍ ČINNOST

- perspektivní, atraktivní a žádané maturitní obory
- **sociální činnost - maturita bez matematiky!**
- mladý a kvalitní tým pedagogů, individuální přístup
- přípravný jazykový kurz na zkoušku FCE, Wi-Fi zóny
- odborné učebny vybavené multimediální technikou
- knihovna, jazyková učebna, laboratorní cvičení
- bufet, moderní školní jídelna (výběr ze tří jídel)
- zahraniční praxe, výměnné zájezdy, projektové dny
- exkurze, besedy, majáles, školní a společenské akce
- sportovní zázemí (tělocvičny, posilovna, kurzy)
- ubytování v internátu, dobrá dopravní dostupnost

WWW.GYMHOST.CZ

email: info@gymhost.cz

tel: 499 441 442

Den otevřených dveří
30. listopadu od 14 do 18 hodin



ně ráda vzpomínat na všechna basketbalová léta. Kdyby nebylo basketu, tak nejsem tam, kde jsem, a nemám se tak, jak se mám. Jsem za to strašně ráda. Chci říct, že sport mě vychoval i psychicky. Díky sportu jsem lepší člověk tím, jaké mám vlastnosti. Naučil mě disciplíně. To jsou věci, které vidím nebo jsem viděla, že mladší generace dětí postrádají. Jsem ráda, že jsem si tím prošla a formovalo mě to.

Řekni mi jednu věc, po které se ti bude nejvíc stýskat, a co ti naopak vůbec nebude chybět?

Určitě mi nebude chybět ten rozvrh, že mám naplánovaný život. Jsem ráda, že si práci a všechno plánuji sama. To všichni, co mě znají, vědí. A po čem se mi bude stýskat? Asi mi bude chybět taková ta euforie po těžce vyděném vítězství, třeba jako když jsme letos porazili Slavii. To byla asi poslední euforie, kterou

jsem zažila. Věřím, že teď tu dávku euforie najdu zase někde jinde.

Kdy naposledy jsi v ruce držela basketbalový míč?

Držela jsem ho v červenci na oslavě Honzy Romančáka, kam jsem ho musela přinést, protože jsem míč jako jediná vlastnila. Ale ani jsem si s ním nedřibla. I když mamka teď opravila koš na garáži, celý ho zrenovovala, tak mě napadla myšlenka, že by bylo zajímavé si jen tak vystřelit. Myslím, že takhle venku to bude fajn, odreagovat se. V člověku to samozřejmě zůstane.

Budeš se do haly alespoň chodit dívat na zápasy?

Jo, budu. Když to vyjde a bude čas, tak určitě zajdu ráda. Ráda se zase uvidím s holkami z týmů, co budou hrát proti Trutnovu. Tohle mi vlastně také bude chybět. Lidé, které jsem poznala okolo basketbalu. Vždycky je ráda uvidím. Pohled na basket z hlediště s Krakonošem v ruce bude skvělý. (smích)

Jak tě tak poslouchám, ty určitě nebudeš ten případ sportovce, který se nevyrovná s koncem kariéry, vid'?

INZERCE

Pro ty, co nemají života nikdy dost.

7 LET ZABUKA

za **2 900 Kč** měsíčně
plus povinné a havarijní pojištění na rok zdarma*

STONIC
www.kia.com

KIA
The Power to Surprise

AUTOSAJM CZ, s.r.o.

Náchodská 509, 541 03 Trutnov,
tel.: 499 841 558, mob.: 776 696 266,
e-mail: autosajm.prodej@autosajm.cz,
web: www.autosajm.cz



Vůbec. Ale to je dané tím, že po ukončení školy jsem i pracovala. Nepociťuji žádný strach z toho, že bych se neuživila. Myslím, že si můžu dovolit skončit, aniž by mě to nějak poznamenalo. Basket nevidím do budoucna ve spojení ani s trénováním. To jsou prostě plné víkendy a já už nechci plné víkendy. Chci si o víkendech dělat, co chci. Těším se, že budu mít takový novější život.

Život, který se bude točit kolem pečení dortů?

Když jsem se příteli zmínila o konci kariéry, dostala jsem od něj velmi tématické tričko, na kterém je vyobrazen pekáč a slogan Peču na to. Takže to opravdu vystihuje to, co mě čeká v příštích měsících. Opravdu budu, vlastně budeme péct. Konečně si splníme se sestrou naše sny a budeme péct sladké dobroty. Teď už náš byznys nebude jen pro kamarády a přátele, ale bude všechno oficiální a každý bude moci ochutnat. Zařizujeme si malou provozovnu s malíčkým prodejem. Strašně moc se na to obě těšíme a momentálně tím opravdu žijeme. Doufám, že se to vydaří, jak budeme chtít... Ale ono se to vydaří, protože každý svého štěstí strůjcem. Věřím, že poctivá práce se projeví a Sladký Tečky budou úspěšné. ■

KATEŘINA HINDRÁKOVÁ

- narozena 9. února. 1988 v Trutnově
- má stavební fakultu na VUT v Brně
- premiéru v ŽBL si prožila 30. října 2004 v utkání Trutnov - Olomouc, odehrála necelých pět minut a dala 4 body
- v Trutnově působila 11 sezon (2004 - 2014, 2016/2017), v nichž odehrála 313 ligových zápasů a zaznamenala 2943 bodů (celkem v ŽBL 3309 bodů)
- v ŽBL působila ještě v BK Imos Brno (2014/15), kde si zahrála Euroligu, jediné zahraniční angažmá si odkroutila v německém Wasserburgu (2015/16)
- úspěchy v soutěžích: 6x ligový bronz, 2x stříbro v ČP, 2x zlato v CEWL, mistr Německa a vítěz Německého poháru (2016), nejlepší obránce ŽBL 2013/14
- úspěchy v reprezentaci: 2x 4. místo ME U18 (Budapešť, Tenerife), 6. místo na ME ve Francii (2013)
- ráda si zajde s přáteli na pivo, je šťastná, když si najde čas na luštění křížovek a nejlépe se odreaguje v kuchyni u trouby a pak s přáteli u kávy, nesnáší vlasy v umyvadle, nemá ráda knoflíky a když jí popraskají makronky

INZERCE



MEČÍŘ

velkoobchod
maloobchod

Nejen obchodníkům,
ale i široké veřejnosti

Nejširší nabídka **originál kvalitních rumů** z celého světa za skvělé ceny

Přijďte si k nám vybrat i vy 😊

Odborník
na vaše
neřesti



www.mecir.net





Podzim nemusí začít rýmou. Připravte děti na jeho nástrahy.

Na pastelky, bačkory i svačínové boxy myslí s příchodem podzimu každý, kdo má doma kluka nebo holku. Podle pediatriků jde ale taky o zdraví. Právě teď evidují zvýšenou nemocnost dětí.

Za podzimními virózy stojí únava i hygiena

Poprázdninový návrat do velkých kolektivů dává školákům pořádně zabrat. Musejí se vyrovnat jak s brzkým vstáváním, tak nižšími venkovními teplotami i nutností se během dne soustředit na řadu věcí. Stačí jeden spolužák nebo spolucestující v autobuse, a infekce dýchacích cest či nemoc z nachlazení jsou tady. Rýma, škrábání v krku, kašel – infekce se šíří rychle. Je prokázáno, že ve školních zařízeních děti často zapomínají na pravidelné umývání rukou a choroby si předávají mezi sebou.

Imunitu je potřeba vyladit

Velecitlivý systém, který likviduje cizorodé látky a zároveň chrání ty tělu vlastní, funguje na základě zkušeností. Úzkostlivým opečováváním ani pobyt v sterilním prostředí mu právě neprospíváme. Ke správnému vyladění imunity je potřeba, aby se děti přirozeně setkávaly s mikrobiálními podněty a jejich obranyschopnost zůstávala v pohotovosti.

Nezapomínejme proto dopřát školákům dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, oblékejme je přiměřeně venkovním teplotám a zajistíme jim pestrou stravu i dostatek spánku. Zdraví můžeme účinně podpořit také speciálními doplňky stravy stimulujícími imunitní systém. ■

IMUNOCOMPLEX, 30 tobolek

- imunofaktor Alfa – stimulace imunitního systému
- komplex vitaminů a minerálů
- pro děti od 7 let
- probiotikum až 10 miliard
- originální český výrobek vyvinutý ve spolupráci s UNIVERZITOU KARLOVOU pro každodenní posílení lidského organismu

Doplnek stravy



Malé náměstí 38, Trutnov
Po - Pá 7.30 - 17.00
tel.: 499 397 765
web: www.lekarnaureky.cz



RESTAURACE U DRÁKA



Rozvoz obědů

Výběr ze 7 jídel

v ceně polévka

doprava

rozvoz

také o víkendech

☎ 603 829 953

Krakonošovo nám. 75

www.restauraceudraka.cz

Přijďte ochutnat
každodenní

poctivá „meníčka“

Kvalitní kuchyně nemusí
být drahá.



*Restaurace
Na Pražské*

Kvalitní domácí
kuchyně

Letní zahrádka

☎ 603 829 953

Pražská 391, Trutnov

📍 Restaurace Na pražské

PROMĚNY TRUTNOVA



Smuteční obřadní síň

ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Na fotografii pořízené Eduardem Čapkem v říjnu 1971 je v její pravé části zachycena stará smuteční obřadní síň, která byla součástí areálu trutnovského hřbitova. Předána do užívání byla 25. června 1970. První pohřeb tu měl v létě 1970 dlouholetý školník trutnovského gymnázia František Janeba. Dne 22. ledna 1998 v síni proběhl poslední pohřeb. Poté se začalo pohřbívat v nedaleké opravené kapli sv. Kříže.

Stará obřadní síň byla zbourána a na jejím místě byla ještě v roce 1998 postavena nová správní budova pro zázemí hřbitova, která svým vzhledem harmonicky doplňuje sousední starou zástavbu. Za povšimnutí na starém snímku stojí také to, že původně se k obřadní síni přijíždělo ve směru od centra města vydlážděnou ulicí Obránců míru. Dnešní Husitská ulice byla zprovozněna teprve v polovině 80. let. ■





Zveme vás na autogramiádu a talkshow

11. října
14.00

pěší zóna Svatojánské náměstí, Trutnov
autogramiáda knihy O čem sním, když
náhodou spím

11. října
16.00

Kino Vesmír, Trutnov, talkshow Andreje
Babiše, Kláry Dostálové, Jiřího Hlavatého
a hokejového brankáře Milana Hniličky,
moderuje Aleš Juchelka z Medúzy

Milí přátelé,
věřím, že my všichni chceme žít v lepším Česku.
Zajímá mě, co si myslíte o našem zdravotnictví, školství, bezpečnosti, ale hlavně, jak se
vám ve vašem městě žije. Těším se na vás a vaše názory, jak společně udělat Česko lepší.

Andrej Babiš
Váš Andrej Babiš

www.anobudelip.cz | www.chcemelepsicesko.cz | [f AndrejBabis](#)

Vážení občané Královéhradeckého kraje,

Jsem člověk z praxe. Mám zkušenosti v účetnictví, dotacích i v přípravě zákonů. A těm je potřeba vrátit zdravý selský rozum. Mé životní krédo zní: s úsměvem jde všechno líp a všechno jde, když se chce. Pracovní kariérou jsem prošla od píky – tedy od účetnictví a auditu, přes evropské a národní dotace až k tvorbě zákonů ve prospěch lidí v celé zemi. Jsem pracovitá a mám tah na branku. Za dobu působení v Královéhradeckém kraji jsem pro regionální projekty se svým týmem získala více jak 25 miliard korun. Jak se říká, nenarodila jsem se v parlamentu a nejsem profesionální politik. O to víc ale vím, co lidi opravdu řeší a co potřebují. Tyhle volby jsou ohromně důležité. V Královéhradeckém kraji se loni všichni spojili do tzv. antibabišovské koalice a nás jakožto vítěze vyšoupli. A samozřejmě to nefunguje. Teď hrozí podobný scénář. Věřím, že ho společně nedopustíme. TEĎ, NEBO NIKDY. Přijďte k volbám 20. – 21. října vyjádřit svou svobodnou vůli.

Děkuji Vám za podporu

ANO **BUDE
LÍP**



Klára Dostálová

Klára Dostálová
lídryně kandidátky

1+1
DVA PÁRY VARILUX®
ZA CENU JEDNOHO
ZNÁTE Z TV



**JEDNY BRÝLE NA
VŠECHNY VZDÁLENOSTI**

www.varilux.cz