

Báječné létá

aneb
tipy
last
minute



navnadíme KAM SE VYDAT ZA ODPOČINKEM



nasměrujeme vás KDE A JAK SI VYTOUŽENÝ ODPOČINEK ZAJISTIT



poradíme JAK PROŽÍT NEZAPOMENUTELNOU DOVOLENOU...



získejte LEVNĚJŠÍ ZÁJEZD DO ŘECKA



soutěžte V NAŠEM KVÍZU O ZAJÍMAVÉ CENY



Sloupek šéfredaktora

Vážení a milí čtenáři,



po čtyřtýdenní pauze, během níž jsme vám servirovali rozšířené zpravodajství, přišla řada na další, v

letošním žebříčku již sedmou - pod hlavičkou projektu „PV Večerník v NOVÉM“ pak šestou přílohu, která je tentokrát zaměřena na období, jež má většina z nás nejraději. A není se co divit. Vždyť doba sluníčka svádí k dobré náladě a láká nás k nejrůznějším radovánkám.

Když jsme skládali speciál s příznačným názvem „Báječné léto aneb tipy last minute.“ měli jsme za to, že se budeme orientovat takřka výhradně pouze v oboru cestování. Zájem našich klientů o prezentaci v tomto období a na těchto stránkách nás však mile překvapil a spolu s obrovským ohlasem vás - čtenářů Večerníku, je to pro nás ta nejsladší odměna. A také důkaz, že naše vkládané přílohy mají svoji vysokou základnu přívrženců a hlavně, že se vám líbí! Za jejich náklonnost jim také touto cestou ještě jednou děkujeme. Věřte, že nás tato skutečnost moc těší a především inspiruje do další práce. Osobně z toho mám vsoukutu velkou radost a mohu vám z tohoto místa přislíbit, že ve vydávání speciálů budeme i po prázdninách jistojistě pokračovat.

A věřím, že byt' tento letní speciál je načas posledním a čeká nás již zmíněná prázdninová pauza, dnešní šestnáctistránkové čtení si o to více užijete. Jak jsem už předeslal, zabrousili jsme nejen do cestování, ale také například do tuzemských sfér hradů a zámků, koňských táborů, slatnických lázní. V neposlední řadě pak přinášíme nejrůznější pobídky pro něžnější pohlaví, neboť prostějovská studia jsou připravena zkrášlit jejich těla i v parných dnech... Prostě, máme tu od každého ranku a záleží jen na vás, co si vyberete. Budeme rádi, když vám náš speciál pomůže nejen v rozhodování, kam za odpočinkem, výletem, či relaxem, ale také vás znovu o něco obohatí...

Teď už nám nezbyvá, než vám popřát hodně krásných letních chvil, pořádnou porci zábavy a hlavně klidného oddechu. V to ostatně doufáme i při čtení této přílohy...

*Za všechny, co se
na tomto díle podíleli
vám přeje krásné léto*

Petr Kozák
šéfredaktor
Prostějovského Večerníku

LÉTO - ČAS SLUNGE, DOVOLENÝCH, VÝLETŮ. A KRÁSNÝCH ZÁŽITKŮ!



Dny plné slunce bez deště, vyhřáté moře nebo houbaření na chalupě, příjemné lenošení. Léto se přiblížilo a s ním i prázdniny a dovolená. Nastává čas výletů, dětských táborů, rodinných setkání, pobytů u vody. Je čas zvolnit, načerpat nové síly, strávit neopakovatelné chvíle s těmi nejbližšími... Všichni bychom zcela jistě uvítali mnohem delší dovolenou, než kterou vlastně máme. O to více je důležité, dobře naplánovat naše vzácné chvíle. A i proto je zde naše letní příloha. Jak je našim dobrým zvykem, snažili jsme se o vytvoření speciálu, který vám nabídne spoustu tipů na kvalitní dovolenou. Zajímavé pobyty, návštěvy památek, či nabídky cestovních kanceláří, jsou jen zlomkem toho, co dnešní šestnáctistránkové vydání nabízí. Nebudeme daleko od pravdy, když si dovolíme tvrdit, že s naší přílohou snadno naplánujete výlety do okolí, ale třeba i do exotických zemí... Každý totiž máme jinou představu o svém zaslouženém volnu. Muži rybaří, ženy poznávají památky a nakupují, děti dovádějí v písku na pláži... Ale všichni toužíme po tom jediném - odpočinku. Celá redakce PROSTĚJOVSKÉHO Večerníku vám přeje příjemné léto prosycené krásnými chvílemi a naplněné neopakovatelnými zážitky z vašich cest. Užijte si sluníčka, pohody, dobrého jídla, stavte hrady z písku, sněte... A hlavně, prosíme odpočívejte! Přejeme „Báječné léto“...

Petra Raškovská
hlavní redaktorka speciálu

perlička z dovolené...

Poprvé jsem viděla moře v šesté třídě na školním výletě, ale na dovolenou u moře s rodiči jsem se těšila, jako bych moře měla vidět prvně. Bylo mi patnáct a bojovala jsem s myšlenkou, zda je v mém věku vůbec vhodné „táhnout se“ s našima k moři, ale myšlenka na teplo byla mocnější.

Tehdy jsme se rozhodli, že pojedeme pod stan, táta hodně cestoval, hotelů měl plné zuby a chtěl nám ukázat, jak se kempuje. Divné se nám to nezdálo ani trošku, na dovolených u nás jsme spali ve stanech naprosto běžně.

Cestovali jsme autem, ta svoboda zastavit si, kdy jsme chtěli, kde jsme chtěli, popřípadě odbočit za nějakou zajímavostí při cestě. Do vybraného kempu, k jehož názvu za ty roky přibyla zkratka FKK, kde kdysi táta v dětství trávil dovolenou s rodiči, jsme dorazili poměrně pozdě. Kemp byl už zavřený, jelikož náš příjezd byl předem avizovaný, nechali se obměkčit a

vpustili nás. Postavili jsme stan, připravili spacáky a uvelebili se k odpočinku po dlouhé cestě.

Ráno nás probudila německá dívka pobíhající kolem. Rychle jsme se snažili dostat ven a hurá do moře, ale jen co jsme rozepnuli stan, překvapilo nás, že děti už školou povinně běhaly bez plavek, „co si ti Němci nedovolf“, napadlo nás. Tátu jsme nechali nerušeně dospávat a vyrazili k sociálkám. Sprcha, která zakrývala jen od pasu dolů, nás zarazila, ale osprchovali se

všichni, sprchy byly oddělené, což bylo hlavní, tak na co se stydět.

Ještě rozčarování ze zvláštních sprch, jsme se vydali k moři. Cestou jsme potkávali nahulatá dívka a dospělý v županu, jeden stařík se tam proměňoval jen tak. Na pláži nás čekalo opravdové překvapení, na vlnách se pohupovali naháci a na pláži svítila opálená těla různých proporci jen tak.

Tohle nebyl kemp pro nás a pro našeho stydlivého tátu už vůbec ne. Násilím jsme ho vzbudili, se

slowy balíme.

Při odjezdu jsme se otáčeli za cedulí, na níž byla uvedena zkratka FKK a táta nám při příjezdu tvrdil, že je to jméno majitele, jelikož se nikde na svých cestách s takovou zkratkou nesešel.

*Pro přílohu „Báječné léto“
Martina K., Prostějov*

Závěrem tu máme pro vás jednu výzvu. Na tomto místě vám přinášíme jeden zážitek věrné čtenářky Večerníku, která se rozhodla tento speciál oživit autentickým příběhem. Budeme potěšeni, pokud ji budete následovat. Jestliže se vám třeba při dovolené stane nějaká zajímavá událost, či perlička, neváhejte se o ni podělit s našimi čtenáři! Na vaše „špeky“ budeme netrpělivě v redakci čekat... Ty nejlepší pak odměníme.

Pišťe na vecernik@pv.cz.



Speciální příloha „BÁJEČNÉ LÉTO aneb tipy last minute...“

Vydává: Haná Press s.r.o. Tiskne: Novotisk s.r.o., Olomouc. Šéfredaktor a editor: Petr Kozák. Hlavní redaktorka a obsahová příprava: Petra Raškovská. Foto: archiv PV Večerníku, internet. Inzertní poradkyně: Karla Klosová, Hedvika Drmolová. Grafická úprava: Martin Drábek. Titulní strana: Jaromír Novosad.

SAMOSTATNĚ NEPRODEJNÉ, vychází jako součást Prostějovského Večerníku v pondělí 4. července 2011.

Exkluzivní rozhovor s referentkou prodeje jedné z prostějovských „cestovek“

„CENA BY NEMĚLA BÝT HLAVNÍM KRITÉRIEM,“ upozorňuje Hana Kovářová, která dále radí, aby si lidé určili priority a včas mysleli i na zprvu nepodstatné věci

Na přelomu ledna a února začínají cestovní kanceláře vydávat své katalogy na léto. Pro mnoho z nás tak právě v tomto období začíná výběr dovolené. Jde o takzvaný „first minute“ - čím dříve se zájezd objedná, tím je levnější a nese s sebou určité výhody. Ale co si počít teď, jen pár dnů před letními prázdninami? Máme ještě šanci na zajištění kvalitní dovolené? Můžeme vás uklidnit, v žádném případě netřeba věšet hlavu, či se dokonce přibližovat ke stavům paniky... Naopak jsou tady možnosti „last minute“, tedy zájezdů na poslední chvíli, které jsou letos obzvlášť atraktivní. Večerník proto v rámci přípravy tohoto speciálu zjišťoval, co dělat, pokud ještě nemáte dovolenou vybranou a na co si případně dát pozor. Rady jsme hledali jak jinak než u odborníků. O své bohaté zkušenosti se s námi podělila Hana Kovářová, referentka prodeje CK Hellas Tour, jedné z mnoha prostějovských cestovních kanceláří. Ta nám také sdělila, o jaké dovolené mají Prostějované zájem, co nejvíce vyhledávají, i co požadují...



Kolektiv pracovníků cestovní kanceláře Hellas Tour v plné kráse...

Pani Kovářová, kdo je na tom lépe, ti co si zakoupili dovolenou počátkem roku, anebo ti co vyčkávají a právě v těchto dnech využívají „last minute“?

„U většiny kanceláří se tradičně vyplácí kupovat zájezdy počátkem roku, tedy ještě v zimních měsících. Zvláště výhodné jsou tyto nabídky především pro rodiny s dětmi, protože při včasné rezervaci mají mnohdy děti pobyt zdarma, což při zakoupení dovolené v těchto dnech už není pravidlem. Také samotná nabídka je počátkem roku širší. Pokud se rozhodnete pro dovolenou typu 'last minute', počítejte s omezeným počtem volných míst a destinací. Pro naprosté milovní-

ky adrenalinu je však výhodou, že cena pobytu může klesnout až o třicet procent. Bývá to zejména u rezervací deset a méně dnů před samotným odjezdem. Říkat, kdo je na tom lépe, je dosti ošidné. Platí, že vše má svoje pro a proti...“

Podle čeho byste mi poradila, jak si mám vybrat dovolenou a zvolit vhodnou destinaci? Čím se mám řídit?

„Je důležité si předem určit priority. Není dobré některé požadavky zvažovat až při samotné návštěvě cestovní kanceláře. Příkladem může být plná penze či pobyt bez stravy, vzdálenost od moře, rušná lokalita a podobně. Lidé také mnohdy neuvádí, zda mají nějaké omezení. Pokud

vím, že mám třeba zdravotní problémy, nemohu mít hotel na strmém kopci. Starším lidem zase nevyhovují rušná střediska, nebo velká vzdálenost k pláži. Na tyto, byť zprvu nepodstatné věci, je třeba myslet včas.“

Jaká země je letos v kurzu? Kam se vydává nejvíce Čechů a proč?

„Oblíbené je tradičně Chorvatsko a severní Itálie. Je to logické, lidem vyhovuje dostupná vzdálenost. Češi navíc stále hojně využívají vlastní dopravu. Pokud mají vyšší rozpočet, tak je velmi oblíbené Řecko, ale i některé arabské země jako Tunisko a Egypt. Poslední zmiňované země však lidé navštěvují hlavně mimo hlavní sezónu.“

Jaký je váš názor na tuzemské pobyty? Zlepšila se kvalita služeb?

„Služby a péče o hosty v tuzemských hotelech se velmi výrazně zlepšily. Bohužel tomu také odpovídají i ceny. Takovým příkladem mohou být nedaleké Jeseníky. Ceny za ubytování a stravu jsou v letních měsících až příliš vysoké. Pokud zvážíte riziko nepříznivé počasí, mnohdy skutečně ušetříte na zahraničním pobytu, kde si užijete slunce a koupání. Dá se říci, že dnes si pořídíte dovolenou v zahraničí za stejné peníze jako v tuzemsku...“

V každé cestovní kanceláři preferují určité země, například vaše „cestovka“ je specialistou Řecko. Co

byste nabídla našim čtenářům vy?

„Bohužel spoustu lidí nakupuje dovolenou hlavně podle ceny. Je jasné, že dovolená není levná záležitost, na tom se všichni shodneme. Ale cena by neměla být hlavním kritériem. Vyhradte si proto dostatek času na nákup dovolené, zajděte do cestovní kanceláře a nechte si poradit. To je také hlavní výhodou nákupu pobytu v kamenných pobočkách. Internet totiž sice nabízí neuvěřitelné množství možností, jak strávit léto, ovšem jsou zde i rizika, kterým se právě osobní návštěvou cestovní kanceláře vyhnete. Já bych všem osobně doporučila Řecko, jak jinak... (úsměv)“

Atrakce při dovolené na Krétě: žralok v akváriu

Zapomeňte na řeckou krizi, na Krétě po ní není ani stopy. Nikdo nestávkuje a všechny služby fungují. A ceny za suvenýry a za jídlo v supermarketech i restauracích se od loňska mírně snížily. Za pár eur si pak můžete užít i trochu adrenalinu. Například v obřím akváriu vás od hrůznahánějící tlamy žraloka dělí jen pár centimetrů.

My jsme Kréťané, říkájí o sobě tamní obyvatelé s hrdostí. Jako by se jich zprávy o demonstracích v Řecku vůbec netýkaly. A jistým způsobem opravdu netýkají. Většina je tady závislá na turistickém ruchu. Jediné, před

čím se zdejší hoteliéři a obchodníci třesou, je to, že by turisté nepřijeli.

Na ostrově žije asi 600 tisíc obyvatel a během letní sezóny se jejich počet zdvojnásobí. Na začátku léta je tu téměř jisté krásné počasí. Uprostřed července a srpna se ostrov mezi Egejským a Libyjským mořem promění ve výheň, ale v září a v říjnu se tu dá velmi příjemně vegetovat.

Na Krétě se nedá jen tak ležet na pláži, na to je ostrov příliš krásný a zajímavý. Nemusíte se sřhat, abyste viděli to nejzajímavější. Od západu k východu má zhruba 270 kilometrů,



takže i z Chanie se pohodlně dostanete do Agios Nikolaos a k pevnosti Spinalonga během jednoho dne.

Skutečné poklady moře vám ukáže kulatá budova Cretaquaria kousek od hlavního města

Heraklionu směrem na východ. Za skly akvárií je celkem 1,6 milionů litrů vody a v nich asi 200 druhů mořských ryb a bezobratlých, jejichž domovem je Krétské a Libyjské moře. Velkou výhodou jsou panely s popisky u každého akvária, nechybí na nich ani čeština. Za jedním z velkých skel se na nás zubil žralok. Doslova. Ovšem největší atrakcí je v tom největším akváriu potápěč, který jakýmsi vodním luxem čistil písek a kolem něj plavala trochu nepokojná mořská želva. Nádře věrně napodobují skalní útesy jižní Mataly nebo písčité palmové pláže Vai. Prohánějí se v nich

jak metrové barevné ryby, tak i drobní mořští koníci, langusty nebo světlounké medúzy. Krétské akvárium využívá budovu bývalé americké vojenské námořní základny a rozkládá se na pěti tisících metrech čtverečních. Plocha skel všech akvárií pro pozorování podmořského světa přesahuje 300 metrů čtverečních. A perlička pro znalce krétské historie: krétské akvárium má za logo mínojskou spirálu života. Na rozdíl od dosud nerozluštěného disku z Faistu jsou jednotlivá pole vyplněná jednotlivými, evolučně po sobě jdoucími, vývojovými entitami podmořského života.



LAST MINUTE UŠETŘÍ TISÍCE!

Zájezdy na poslední chvíli jsou stále ve vyšším kurzu

Hlavní sezona 'LAST MINUTE' přichází. Jak známo, nejlepší nabídka sice bývá tradičně koncem srpna a v první polovině září. Kdo však s nákupem zlevněného zájezdu čeká na to právě léto, právě v těchto týdnech má velkou šanci najít opravdu výhodnou příležitost, díky které ušetří tisíce. Ty nejlepší šance totiž teprve přicházejí. A vězte, že letos jsou ceny cestovních kancelář a agentur vzhledem ke globální ekonomické recesi obzvláště nízké!



Podle malého průzkumu Večerníku jsou v současné době zájezdy prodávané na poslední chvíli zlevněné nejčastěji o deset až dvacet procent, místy jsou však k vidění i výhodnější lákadla v podobě třiceti či dokonce ještě vyššího procenta. Vysoké slevy jsou časté například u Tuniska, ale i Egypta. S výběráním však není dobré váhat příliš dlouho. Volných pobytů u moře je totiž méně než loni. Kdo se nebojí krize, letos se mu nejvíce vyplatí cestovat do Řecka. Ze statistik asociace cestov-

ních kancelářů vyplývá, že ceny pobytů v Řecku klesly až o devět procent. Tuto zprávu nám potvrdila i pracovnice CK Hellas Tour v Prostějově Hana Kovářová. „Ano, skutečně jsme zaznamenali pokles cen, obzvláště u zájezdů do Řecka. Je to dáno ekonomickou situací této země, ale i konkurencí cestovních kancelář nejen v Prostějově,“ sdělila zástupkyně cestovní kanceláře, která je na Řecko speciálně zaměřena. „Lidé prostě vyčkávají na last minute. Tyto nákupy dovolených mají obrovské pole příznivců,“ dodala H. Kovářová. Ostatně tuto skutečnost nám potvrdili i někteří Prostějované přímo v ulicích města. „Nikdy nekupuji dovolenou v zimních měsících, naopak vyčkávám na zájezdy na poslední chvíli. Ještě se mi nestalo, že bych něco nesehnal, nebo byl nespokojen,“ přiznal své dobré zkušenosti s touto formou objednávky dovolené pan Říha. „Jelikož moje zaměstnání mi nedovoluje cokoliv



si plánovat příliš dopředu, spoléhám se na nabídku až v prázdninovém období. V dnešní době už je to tak, že si jeden den můžu vybrat zájezd a druhý den letím, takže skutečně paráda. Myslím, že cestovní kanceláře se v tom hodně zlepšily,“ kvitovala možnost Petra, která se podle vlastních slov letos chystá do Itálie, či Egypta. „Uvidím, co bude tak za čtrnáct dnů k dispozici a pochopitelně za jakou cenu,“ usmála se při rozloučení.

Z uvedených rozhovorů vyplývá, že být není dobré s nákupem dovolené příliš otálet, forma last minute je stále více oblíbenější a především mezi vámi vyhledávanější a praktičtější. Dobré zkušenosti s dřívou většinou cestovních kancelář toto hledisko jen utvrzují. A jelikož léto, dvouměsíční prázdniny školáků a čas dovolených je zde, neváhejte a vyberte si. Ne vždy se až přílišné čekání vyplácí...

**JE VAŠE OBLÍBENÁ CESTOVNÍ AGENTURA ZRUŠENA?
PAK JSME TADY PŘÁVĚ PRO VÁS MY UŽ 7 LET ☺**

CESTOVNÍ AGENTURA AMIMA

Trávnícká ul. 2
(stará poliklinika)
tel/fax.: 582 330 655
mobil: 776 330 654
e-mail: mimako1@seznam.cz



pobočka
Janáčkova 2
(hlavní nádraží
- bývalé info FTL)
ZAVŘENA

a něco navíc:

- cestovní pojištění od Allianz pojišťovny, a.s.
- mezinárodní jízdenky Student Agency
- příjem poukázek Sodexo pass (3 druhy)

www.amima.cz

*Zahradnictví Václav Svoboda Určice
oznamuje prodej*



čerstvé zeleniny

*Krásická ul. u mlékomatic
Prodejní dny po, st, pá*

V poslední minutě

Letadlem k moři v červenci a srpnu

Řecko | Španělsko | Turecko | Kypr

...nyní s prázdninovou slevou

Turecko až 5900 Kč

...nyní s prázdninovou slevou

až 5300 Kč



8 až 12 denní zájezdy.

**ODLETY Z BRNA,
OSTRAVY A PRAHY**



Plánujete svou dovolenou k moři v hlavní sezóně a přesto chcete výrazně ušetřit? Pak vybírejte z této nabídky! Připavili jsme pro Vás v předstihu několik desítek tipů na dovolenou v červenci a srpnu, které podporujeme výraznou prázdninovou slevou v poslední minutě.

1920 **Cedok**
cestovní kancelář

Netušilova 3, 796 01 Prostějov
Tel.: +420 582 344 813, +420 582 345 974
email: tereza.dieslova@cedok.cz
www.cedok.cz

ČEDOK NABÍZÍ ZÁJEZDOVOU VŠEHOCHUŤ

„Zákazníkovi ušijeme dovolenou doslova na míru,“ vzkazuje Tereza Dieslová, vedoucí pobočky v Prostějově

Společnost Čedok a. s., jakožto cestovní kancelář a tour operator, je nejstarší značka působící na trhu kontinuálně od roku 1920. Zkratku Čedok (Československá cestovní a dopravní kancelář) společnost poprvé použila v roce 1926 a rázem se stala symbolem novátorství a úspěchu. V současnosti má ČEDOK pobočku v každém kraji, ba dokonce větším městě České republiky a je tudíž pro každého z nás veskrze dostupný. Nejinak je tomu i v Prostějově, kde vám přívětivá obsluha poskytne dokonalý servis na tradičním místě v Netušilově ulici. „Jsme připraveni vyhovět zákazníkům ve všech směrech a zájezd ušít doslova na míru,“ usmívá se Tereza Dieslová (na snímku uprostřed), vedoucí cestovní kanceláře pobočky Čedok Prostějov.



Kolektiv pracovnic pobočky Čedok Prostějov.

V současné době je komplexní nabídka služeb cestovního ruchu pod jednou střechou v podání Čedoku opravdu hodně různorodá a pestrá. A bez jakékoliv nadsázky se dá říct, že v tomto směru nemá ČEDOK v České republice konkurenci. Nejen v prostějovské pobočce si můžete celoročně vybírat ze široké škály zájezdů a pobytů k moři od poznávacích, pobytových, exkluzivních či těch takzvaných na poslední chvíli „last minute“. Vedle nich si ovšem můžete zvolit také příjemný zážitek z více než rozmanité nabídky cestování po tuzemsku, či se nebát a sáhnout po některé ze speciálních nabídek jako je například plavba po lodi. Doslova ojedinelou akcí je pak DOVOLENÁ NA MÍRU.

„Mohu s klidným svědomím říct, že ve chvíli, kdy klient vstoupí do pobočky, jsme schopni mu nachystat, připravit a kompletně zajistit zájezd přesně podle jeho přání,“ prozrazuje vedoucí prostějovské pobočky Čedoku Tereza Dieslová. „V dnešní době je populární, že zejména mladí lidé jezdí rádi po vlastní ose,“ naznačuje, jakým směrem se marketingové plány tohoto druhu zaměřují. „Máme zjištěno, že v Prostějově jezdí s Čedokem zhruba sedmdesát procent starších lidí, dvacet procent jsou rodiny s dětmi a pouze desetiprocentní podíl našich zákazníků tvoří mladší generace. A právě okruh těchto klientů bychom rádi zvýšili,“ objasňuje záměr Dieslová, která nám dále prozradila, že Čedok pořádá i nejruznější autobusové zájezdy po tuzemsku, či do Maďarska, které jsou směřovány ke kolektivům. „Jezdí se na ochutnávku vína na

jižní Moravu, do krajů klobás a podobně. Stále více zájemců je pak o český 'Tropical Island',“ uvádí Dieslová. „Dalším naším přáním je zvýšit zájem o takzvané zájezdy 'All Exclusive' pro bohatší klientelu. Nejsme nikterak omezení. Kdo si nevybere z katalogu, tomu připravíme balíček dle jeho veškerých představ i snů,“ vzkazuje všem, kdo touží po luxusu vedoucí pobočky Čedok Prostějov. A co je v kurzu právě v těchto dnech? „Momentálně jsou pochopitelně na pořadu dne nejruznější zájezdy formou last minute. My jsme se letos rozhodli zákazníkům vyjít vstříc a podobně zvýhodněné pobyty u moře

nabízíme již od června. Zájem je především o Řecko, Španělsko a Turecko,“ prozrazuje Tereza Dieslová. Ze vzdálenějších destinací pak Prostějované toužím po pobytu na Costa Brava, trvá touha po Tunisku a Egyptu, „Tam se ale lidé vydávají zejména v zimní sezoně.“ Další novinkou, která by mohla nejen Prostějovany zajímat, je nabídka zájezdů na letní olympijské hry, které se uskuteční v Londýně příštího roku. „Už dnes prodáváme vouchery včetně cesty, ubytování a vstupenek. Myslíme si, že největší sportovní svátek v britské metropoli je

příležitostí, kterou by si neměl nechat ujít žádný ze sportovních fandů,“ uvedla T. Dieslová. Závěrem nás zajímalo, jaký zájezd by nám sama referentka doporučila? „Určitě ten s Čedokem.“ pousmála se Tereza Dieslová. Vážněji už pak dodala: „Osobně bych zvolila španělskou Andulاسii, která je sice trochu dražší, ale vzhledem k ceně vás pořád čeká neuvěřitelné prostředí. Opravdu paráda.“ Tak co, necháte si poradit? V Čedoku už vás očekávají! „Naši největší výhodou je nejen bohatá historie a tradice, ale především kvalitní a profesní znalost,“ dodala Dieslová.

Jak šla historie Čedoku?



Již ve dvacátých letech minulého století zakládá tradici cestování českých turistů na pobřeží Dalmácie. V polovině třicátých let si vytváří silnou pozici na domácím trhu cestovních služeb jako spolehlivý partner pro zahraniční turisty směřující do Československé republiky a poskytuje směnářské služby včetně prodeje všech typů jízdenek. Od znárodnění v roce 1948 až do roku 1989

byl Čedok budován jako státní monopol cestovního ruchu. Zásadní obrat v historii společnosti nastal až koncem roku 1995, kdy se většinovým vlastníkem Čedoku stala společnost Unimex Group. Začala nová éra Čedoku, charakterizovaná přeměnou v moderní, zcela zákaznický orientovanou cestovní kancelář. Na konci roku 2002 došlo ke změně majoritního akcionáře, kterým se stala společnost ODIEN Group, silný investor ze Spojených států. ODIEN získal 98% podíl v Čedoku od společnosti Unimex.



Zájezdy na zápas Skotsko vs. ČR v prodeji

Společnost Fotbal Travel zahájila prostřednictvím Čedoku prodej vstupenek a zájezdů na zápas české fotbalové reprezentace se Skotskem. Zápas se uskuteční v sobotu 3. září od 15 hodin v Glasgow. Pro české fanoušky je k dispozici téměř 2 500 vstupenek. Zájemci si mohou zájezd zakoupit na všech pobočkách Čedoku ve Fotbal Travel pointech nebo na www.fotbal-travel.cz.

Jak prožít nezapomenutelnou a především klidnou dovolenou

Pár rad vedoucích ke skutečnému odpočinku...

Základem klidné dovolené je plán. Dejte všemu dostatečný čas. Vyhněte se tak zbytečnému stresu a hádkám s rodinou. Řiďte se právě malým harmonogramem, který si můžete s pomocí Večerníku snadno sestavit. Přinášíme vám rady, které oceníte jak při cestě do zahraničí, tak ale třeba i u rybníku pod stanem.

☑ Ještě před odjezdem na vaši vysněnou dovolenou vše „dodělejte“. Všechny povinnosti dokončete, zbylé úkoly přeměňte na kolegy. Na dovolené se pak vyhněte pracovním myšlenkám.

☑ Na dovolenou totiž práce nepatří! Žádné pracovní telefonáty, žádný email. Posezení na terase si vychutnejte s partnerem, nikoliv se šéfem, či šéfkou...

☑ Pokud vás čeká dlouhá cesta autem, předem zajistěte program pro děti. Jinak s nimi nevydržíte a vaše dovolená bude hned zkraje připomínat peklo. Mějte zásobu „cédeček“ - pohádky, písničky, portable (ten ale po příjezdu dětem zabavte). V autě bude nutností jídlo - pokračené drobné ovoce či menší chlebičky, bonbóny a sladkosti, které bohužel zabírají



nejvíce... S plnou pusou dětí tolik neřadí a navíc se jim spíš vyhnou problémy s kinetózou. Jídlo navíc

uklidní nejen děti, ale mnohdy i manžela při řízení. Dělejte také zdravotní přestávky, alespoň po

dvou hodinách. Pak cestu jistě zvládnete.

☑ Na dovolenou rozhodně nepatří řešení partnerských problémů. Ty nechte doma! Nechcete přece prožít zasloužené volno v hádkách...

☑ Plánujte! Každý den si rozhodně musí být o kompromisech. Máte rádi pláž? Nutně k opalování i zbytek rodiny. Dohodněte se - dnes pláž, zítra památky či sport.

☑ **Důležitá rada na závěr** - pokud jedete na dovolenou s přáteli, předem dohodněte finanční podmínky. Předjedete tak případným nedorozuměním, které mohou vést k hádkám a následně špatné náladě...

BALENÍ S ROZUMEM aneb co vás může potkat, a co určitě nemine...

Dovolenou máte vybranou a celá vaše rodina se nemůže dočkat. Jen vy si pomalu začínáte lámat hlavu nad starostmi, které vás čekají. Myšlenky na zapomenuté doklady, léky či teplé oblečení vám nedají spát dlouho před odjezdem. Na této stránce najdete souhrn toho „NEJ“ pro vaši „NEJ“ dovolenou...

Pas, peníze, pojištění - zkušenosti cestovatelé tomu říkají 3P. Tyto nutnosti mějte vždy v příručním zavazadle, které máte stále u sebe. Zvláště při cestách do zahraničí se vyplatí mít zhotovené kopie dokladů uložené v jiném zavazadle.

Při balení oblečení a veškerých osobních věcí postupujte vždy logicky. Do spodní části zavazadla ať už kufru, nebo batohu patří nejtěžší věci. Boty a toaletní taška, pak dorovnat nemačkávkým oblečením a navrch zakončit košilemi či společenskými šaty. Ty bývají zvláště v lepších hotelech nutností. Ten skutečně dobrý vám poskytnou možnost vyžehlení vašich svršků.

Do zavazadla nezapomeňte přibalit léky na bolest a horečku a na střevní potíže. Mast na zklidnění štipanců, dezinfekci, náplast na puchýře, opalovací krémy a cokoli na spálenou kůži se může hodit, samozřejmě by ve výbavě neměl chybět nůž a malé šitíčko.

Pokud cestujete lety jsou následující rady určeny právě vám. S sebou do letadla si v příručním zavazadle můžete vzít tekutý obsah v lahvičkách maximálně do 100 ml a všechny lahvičky naskládáné v uzavřeném igelitovém pytlíku o celkovém objemu jeden litr. Tento pytlík musíte předložit ke kontrole zvlášť. Výjimku tvoří jen léky a dětská výživa. Dobré je

také znát velikost příručního zavazadla, které si berete na palubu letadla. Jeho rozměry nesmí být větší než 56 x 45 x 25 cm a váha má činit maximálně 23 kg. Určitě je vhodné přibalit velkou igelitku a malá zavazadla všech členů vaší rodiny do ní naskládat. Veškeré kovové předměty, které vás budou zdobit, musíte před kontrolním rámem odložit. Tak s tím počítejte a neberte na dovolenou zbytečnosti. Po finálním zabalení zavazadel navíc vše zvažte! Každé kilo navíc by vás totiž přišlo draho. Většinou je povoleno zavazadlo o váze 20 kg, některé aerolinie vám povolí až 25 kg. Tyto informace dostanete v informativním balíčku vaší cestovní



kanceláře. Počítejte s tím, že každé kilo navíc vás může přijít až na 375 korun a to je opravdu hodně. A jedna veskrze užitečná rada na závěr. Když nakoupíte na letišti, které se nenachází v

některé ze zemí Evropské unie, a potom budete v zemi EU mezipřistávat, nákup z freeshopu vám bez náhrady seberou. Přistáváte-li rovnou v Praze, tento problém se vás netýká.

Co řidiči zanedbávají před cestou na dovolenou?

Jsou tu prázdniny a miliony Čechů opět vyrazí svým autem na dovolenou, nejčastěji k moři do jižních destinací jako je Chorvatsko a Itálie. Bohužel velká část rodin nevěnuje dost času předcestovní přípravě nejen posádky, ale především auta. Dochází pak ke zbytečným stresovým situacím, poruchám a nehodám, kterým lze přitom celkem snadno a hlavně levně předcházet. Zjistěte tedy, na co se před odjezdem na dovolenou zaměřit.

Pneumatiky a rezerva

Až sedmdesát procent motoristů vyrazí na cestu s podnuštěnými pneumatikami! Opominání kontroly tlaku v pneumatikách je vůbec dlouhodobým problémem, ale nejvíce se to projevuje právě při cestě na dovolenou. Podnuštěná pneumatika přitom zhoršuje ovladatelnost auta, zvyšuje spotřebu paliva a podle statistik patří mezi druhou až třetí nejčastější příčinu nehody při cestách na dovolenou.

Brzdy

Cesta přes alpské průsmyky s na-

ložným autem je extrémně náročná na brzdovou soustavu - jak na samotné třetí elementy, tak i na brzdovou kapalinu. Pokud jste brzdily déle než rok nekontrolovali, navštivte servis a nechte vše prověřit. Možná bude potřeba u starších aut odvdušnit celou brzdovou soustavu a nebude od věci rovnou vyměnit brzdovou kapalinu za odolnější a hlavně čerstvou. Nechte si seřadit i ruční parkovací brzdu.

Stav provozních kapalin

Před jízdou zkontrolujte hladinu motorového oleje a také stav chla-

dící i brdové kapaliny. Pokud víte, že vaše auto „žere“ olej, kalkuluje se s větší zátěží auta a tudíž i vyšší spotřebou oleje, která klidně může dosáhnout na jeden litr na 1000 km nebo i větší. Proto si přibalte minimálně jednu litrovku odpovídajícího motorového oleje výrobce schválené specifikace.

Sledování změn předpisů

Informujte se o aktuálních změnách v předpisech cílové destinace a země, kterou budete projíždět. Doporučujeme raději netelefonovat za jízdy, vyvarovat se alkoholu

(i když může být někde tolerován) a raději celý den svítit.

Příprava na nehorší

Může se samozřejmě stát, že dojde k nehoršímu a vy uvíznete uprostřed noci v cizích končinách - ať už vlivem poruchy, nehody nebo kvůli něčemu jinému. Ačkoli se dá počítat, že bude přes den v jižních evropských státech vedro k padnutí, v noci a nad rámem je v Alpách chladno, proto můžete upotřebit teplé oblečení nebo deku. Když čekáte na odtah, může se to protáhnout i na několik hodin.

DOVOLENÁ S RODINOU: jak skloubit potřeby dospělých a zájmy dětí?

Možností, jak si užít přicházející prázdniny, je mnoho. Můžete odeslat děti na dětský tábor či k babičce a vyrazit si někam s partnerem úplně sami. Nebo můžete strávit příjemnou dovolenou společně s dětmi. A nebo si ji můžete užít dokonce i s dětmi a bez dětí zároveň. Jak na to? To vám opět poradí Večerník a jeho letní příloha. Pojďte prožít „Báječné léto“...

Aby jste si období sluníčka a modrého nebe nejvíce užili, ale současně si i odpočinuli, je nutné vše ještě před odjezdem na prázdniny naplánovat. Ať už se rozhodnete trávit prázdniny doma a vyjždět každý den za novým poznáním, nebo jedete za hranice města, naplánujte výlety. Kromě návštěv památek, zoo a aquaparků, zavítejte na farmy, kde žijí zvířátka ve svém přirozeném prostředí, výletní vláčky, jízdárny nebo pohádkové stezky jsou u dětí také velmi oblíbené. Nejvíce ekologických farem přitom Prostějovu nejbližší nabízejí Jeseniky. Dokonce je možná rezervace ubytování na ranči v divoké přírodě. Určitě budete mít vy i vaše rodina jedinečné zážitky. Taktéž oblíbené je i Westermové městečko „Šiklův dvůr“ na Výsočině. Po celé léto se zde koná nespočet kulturních pro-

gramů. Rozhodně nezapomeňte vzít své ratolesti i do blízkého Výškova a společně se vydejte po stopách dinosaurů. Tamní Dinopark se tak stane celodenním výletem, který vám v rámci vstupného poskytne i návštěvu ZOO. Pokud budete cestováním po všech stránkách vyčerpaní, pusťte se do plánování běžného dne. Zorganizujte například rodinnou „bojovku“. Nic vás to nebude stát a zaručeně pobavíte celou rodinu. Pokud trávíte léto na chalupě, u babičky nebo i ve městě, nebude to žádný problém. Spoustu nápadů na „bojovku“ znáte jistě z dětství. Stačí jen zapojit fantazii. Děti mohou házet vajíčky, lést po laně upevněném mezi stromy a večer jim připravte třeba stezku odvahy. Jako odměna jim poslouží sladkost a večerní táborák se špekáčky. Aby



jste po dovolené nepadali únavou plánujte vždy jeden den výlet a druhý den program v místě vašeho ubytování. Prázdninový pobyt prokládejte zmiňovanými výlety a „akčními“ programy pro

běžný den, koupáním, návštěvou hradů či zámků a sportem. Zaručeně nejlepším receptem na skvělou dovolenou přitom zůstává dobrá nálada. Proto odpočívejte, užívejte si chvíle s ro-

dinou, poznávejte nová místa. Svoji návštěvou potěšte vzdálenou rodinu, věřte, že i to může dobrý tip na vyplnění volných dnů. Není důležité kde trávíme dovolenou, ale jak!

Tip na letní prázdniny



Tábory s koňmi pro děti a mládež

Termín: 15. - 21. 8. 2011

- pro maximální počet 15 dětí
- ubytování u pastvin ve stanech s podsadou, v případě špatného počasí v areálu stáje
- stravování 5x denně včetně pitného režimu
- denně teoretická výuka o koních, 1 hodina praktické výuky jízdy na koni spojená se základním ošetřením
- a to vše v krásném prostředí Vysočiny se spolehlivými a hodnými koňmi

Další činnosti:

- koupání
- táboráky s kytarou
- tábornické a jezdecké soutěže o ceny a diplomy
- tábornické a stájové práce
- k dispozici klubovna v areálu jezdecké stáje

Cena: 3 700 Kč



Zajišťujeme také individuální ubytování



Mimo to nabízíme zapůjčení koně pro jízdu přirozenou přírodou Zbraslavsku v pohodlných westernových sedlech s doprovodem zkušeného jezdce, který jízdu na koni, ulehčení i víkendové výlety a pobyty.

Více na www.stajkarolina.cz, e-mail: js.karolina@tiscali.cz, 721 263 561, 724 763 232

Jezecká stáj KAROLÍNA
Stáj Karolína - občanské sdružení
Komenského 28, Zbraslav u Brna



Lázně Slatinice zvoou na

- ★ **Nové Procedury** ★
(reflexní lymfatická masáž, anticelulitidová masáž lymfatická, liftingová masáž obličeje...)
- ★ **Cyklistické a turistické stezky v bezprostředním okolí lázní** ★
- ★ **Nově jsme rozšířili služby lázní o lekce moderní kondiční procedury - Nordic Walking.**
K dispozici (zapůjčení) je kvalitní značkové vybavení firmy BIRKI. Lekce vedou proškolení fyzioterapeuté.
- ★ **Uničtí bazén a infra sauna** ★
- ★ **Bohatý kulturní program a tradiční kulturní akce** ★
(mj. Slatnické hody, Z lázní do lázní – srpnové setkání veteránů)
- ★ **Oblíbené kvasnicové pivo, teplé lázeňské oplatky a pivní drinky** ★

“UDELEJTE SI ZASTÁVKU NA VAŠICH CESTÁCH V LÁZNÍCH SLATINICE. OCHUTNEJTE A OSVĚŽTE SE LÉČIVOU VODOU A DOPLŇTE SÍLU NA DALŠÍ CESTY.”





Lázně Slatinice a.s., Slatinice č.29, 783 42
Recepce - tel.: +420 585 944 599, fax: +420 585 944 608, e-mail: prijem@lazneslatinice.cz
www.lazneslatinice.cz

DOVOLENÁ PRO ZDRAVÍ aneb WELLNESS jako životní styl a určitá filozofie

Harmonie, pevné zdraví a psychická rovnováha. ZKUSTE TO!

Cítíte se unavení, vyčerpaní, špatně spíte, máte špatnou náladu? Pokud těmito příznaky trpíte, pak wellness pobyt bude určen právě vám! I v tomto směru je všeobecná nabídka hodně pestrá a široká.

Hotely a wellness centra poskytují lyčkářské procedury, služby školených masérů, terapeutů, lektorů jógy či pilates a mnoho dalších. Wellness víkend, relaxační víkend, krátký, ale účinný výlet do dimenze pohody či celá dovolená, to vše

je dnes u nás možné prožít. Pokud brouzdáte po internetu najdete velké množství hotelů, které zaručují kvalitní wellness a SPA. Jisté je, že takový pobyt není určen pro rodiny s dětmi. Pokud máte děti již odrostlé, nebo teprve v plánu, pak je tato nabídka určena právě vám. Wellness víkend je možné pojímat jako velmi romantický prožití dní. Wellness víkendy pro dva jsou nejrozšířenější, ale i nejprodávanejší nabídkou vůbec. Ponejvíce jsou tyto pobyty využívány ženami-kamarádkami, které chtějí prožít „damskou jízdu“, novomanžely, kteří tak často tráví libánky a samozřejmě seniory. Takto prožít

dní vás nabijí energií. K tomu vám dopomohou účinné procedury, masáže, cviky, sauna, kosmetika a kvalitní, zdravá strava. Pokud si to můžete dovolit, prožijte v takovém zařízení více než víkend. Po týdnu v hotelu s wellness službami se budete cítit jako znovuzrození.

Co vás čeká?



Zkušenosti masérů uvolňují pohybový aparát, zbavují bolesti zad,

Koupele, zábaly, sauna

Harmonizující koupele ve vonných esencích či minerálních vodách, vířivé vany, sauna, masážní sprchy, páni lázně. Bahenní zábaly, dánské skorcové zábaly

pro podporu krevního oběhu a detoxikace...



Wellness víkend lze strávit i velmi aktivně. Jóga, dynamická power jóga, hatha jóga, energy jóga nejen pro správnou funkci metabolismu... Pilates, dokonale posilující celé tělo. Dance aerobic, zumba... O to více si pak vychutnáte relaxaci ve vířivce. Wellness pobyty obnášejí rovněž přístup do fitness a bazénů.



kolagenové lampy
viditelný liftingový efekt

minimalizace vrásek
zlepšení vzhledu pokožky
zesílené působení kosmetických výrobků

ZDARMA
1 kolagenová kúra v délce 10 minut

Svatoplukova 29, Prostějov
tel. 582 335 350, www.bodysun.cz
platnost kuponu do konce července 2011

BODY SUN I V PROSTĚJOVĚ!

- * PRVOTŘÍDNÍ ZÁRUKA KVALITY
- * PROŠKOLENÝ PERSONÁL
- * ČLENSKÉ KARTY

Byť je v Prostějově bezpočet solárních studií, Body Sun patří mezi absolutní špičku. A největší síť svého oboru v České republice má své místo i v Prostějově. Pobočku známého seskupení najdete ve Svatoplukově ulici. Nabízí opalování, péči o pokožku užitím kvalitní kosmetiky, pouze UV lampy PHILIPS, které nabízejí nejvyšší kvalitu, bezpečné opalování, a záruku zhnědnutí pokožky. Opalování pokožky vždy krásně vyniká na pevné a péstěné pokožce. To v Body Sun vědí, proto je možné v tomto studiu využít i lymfodrenáž. A co vlastně lymfodrenáž je? Odstraní celulitidu, uleví oteklým nohám, zrychlí metabolické procesy v těle, vyplaví toxické látky. Podle odborníků je masáž vhodná jako preventivní opatření pro lidi vystavené



dlouhému stání. Pomáhá také rychlejší regeneraci po fyzické zátěži, turistice, sportu. Užívá se jednak při léčbě otoků, ale také ke zlepšení stavu pokožky, ke zrychlení metabolických procesů, slouží k detoxikaci těla, ordinuje se při rekonvalescenci po liposukcích, k prevenci vzniku křečových žil či celulitidy. Aby se však dosáhlo nejlepších výsledků a efekt byl vidět, doporučuje se docházet na lymfodrenáž alespoň dvakrát v týdnu, minimálně však jednou týdně. Doporučený počet je deset návštěv. Poté by měla následovat jednou měsíčně udržovací kúra. Body Sun tak pro své věrné klienty připravil letní nabídku, v podobě první aplikace ZDARMA a následně každou druhou lymfodrenáž ZDARMA. Skutečně není na co čekat. Krásné opalování a péstěná pokožka se stane v tomto studiu opravdovou realitou...

TROCHU JINÉ OPÁLENÍ aneb solárium může pomoci

Propršená dovolená, nedostatek času, solární alergie či jiné nepříjemnosti mohou být příčinou bledě a nezdravě vypadající pokožky.

Vaše kolegyně a kamarádky jsou náněm snědé, vám se to líbí a toužíte také po krásném opálení? Jediným řešením tak pro vás bude samoopalovací krém, nebo návštěva solária. Solárium může dokonce pomoci udržet opálení z letní dovolené. Pokud se vrátíte od moře, barvu totiž rychle ztratíte. Zatímco návštěva solárního studia, alespoň jednou týdně, vaši

barvu udrží až do konce léta. Pokud navíc zvolíte kvalitní solon, nemusíte mít žádné obavy z nepřízně na vaše zdraví. Většina dermatologů se dokonce přiklání k opalování v soláriu více, než k celodennímu povalování na pláži. Ať už u moře, nebo v soláriu, vždy používejte ochranné a hydratační krémy. V solárních centrech se dnes klade největší důraz na bezpečnost a spokojenost zákazníků a proto většina z nich nabízí nejbezpečnější a nejefektivnější technologie v této oblasti. A pokud si nejste ani tak čimkoliv jisti - ptejte se! Délka pobytu v soláriu, případně kožní reakce, kosmetika, koupel po návštěvě solária, na všechny tyto, ale i mnohé další

otázky vám v dobrém studiu vždy rádi odpoví. Jestliže už se tedy z jakéhokoliv důvodu rozhodnete pro tento druh opálení, zařaďte do svého jídelníčku doplňky stravy. Betakaroten není drahý a je velmi účinný, podpoří vaše zdravé opálení. Pokud jste ještě v soláriu nikdy nebyli, budete překvapeni nejen získáním zlatavého opálení, ale celkovému zrelaxování organismu. Návštěva solárního studia je vždy příjemná, několik minut si odpočinete, zaposloucháte se do tónů relaxační hudby, krásně se prohřete a vstřebáte umělé, ale přesto životabudící paprsky. Tak už nezapomínejte nad deštivým počátkem léta...

NOVÁ METODA ODSTRANĚNÍ VRÁSEK
POUZE ve STUDIU VISAGE-Jafra Cosmetics

Redukce /odstranění vrásek
Zpevnění kontur obličeje
Zlepšení kvality pleti
Zmenšení póru
NOVOU PULZNÍ METODOU

tímto způsobem také :

- odstraňujeme celulitidu
- zeštíhlujeme problémové partie
- lokálně zvyšujeme metabolismus
- odstraňujeme zavodnění nohou
- zpevňujeme pokožku
- zpevňujeme paže, dekolty, poprsí

Info a objednávky: Jolanta Černá, tel.604 543 308 e-mail: jolanta.cerna@seznam.cz
Dámy, léto je tady, připravte své tělo do plavek a pleť na letní sluníčko.
Ohlasy spokojených klientek najdete na www.wizaz-jolanta.cz

Lubomír Meixner
nezávislý distributor

ALVEO - Klíč ke zdraví

ZDRAVÁ VÝŽIVA - posiluje imunitu, zabraňuje nemocem, zpomaluje stárnutí, dodává energii a pomáhá při medikamentní léčbě. Je vhodná pro děti, dospělé a sportovce.

Lubomír Meixner
Josefa Lady 3, 796 04 Prostějov
mobil: +420 731 543 065
e-mail: Lubomir.Meixner@seznam.cz
www.akuna.prostejov.cz

PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ!!!

Studio Perfect v Olomouci nabízí:

- Sestavení profesionálních výživových a detoxikačních programů na míru
- Regulaci hmotnosti pod odborným dohledem
- Tvarování postavy
- Prevence a řešení civilizačních onemocnění
- Poradenství v oblasti výživy a životního stylu
- Individuální přístup ke klientovi

Klientům je poskytován kompletní zákaznický servis od vyškoleného poradce pro výživu!

Kontakt: 725 875 318

www.masaze-trezaika.cz
Tel.: 604 786 232

SOLÁRNÍ STUDIO AVANTGARDA
CONTROVERSE s.r.o.

Žeranovská 1 796 01 Prostějov

Provozní doba

pondělí - pátek: 7:00 - 22:00
sobota: 9:00 - 21:00
neděle: 10:00 - 21:00

Letní provozní doba:
červenec - srpen
pondělí - neděle: 8:00 - 20:00

ŠTASTNÉ HODINY
SLEVA
Každý den: 7:00 - 11:00
30%

WWW.CONTROVERSE.CZ

- 1 ERGOLINE Avantgarde 600 Turbo Power**
47x 160 W zářiče
3x 500 W obličejové výbojky
7x 25 W ramenní zářiče
ergonomicky tvarovaná akrylová deska
klimatizace
CD - mechanika
- 2 SOLTRON X - 60 Turbo 800r**
50x 160 W zářiče
4x 400 W obličejové výbojky
klimatizace
centrální hudba
- 3 ERGOLINE Classic 300 Super Power**
38x 100 W zářiče
3x 400 W obličejové výbojky
ventilátor
centrální hudba
- 4 ERGOLINE Classic 475 Turbo Power**
34x 160 W zářiče
44x 25 W zářiče
klimatizace
centrální hudba
- 5 ERGOLINE Classic 500 Turbo Power**
17x 100 W zářiče
27x 160 W zářiče
4x 500 W obličejové výbojky
5x 25 W ramenní zářiče
klimatizace
centrální hudba
- 6 ERGOLINE Classic 200 Super Power**
38x 100 W zářiče
3x 400 W obličejové výbojky
ventilátor
centrální hudba

Z Prostějova jsou coby kamenem dohodil. Znáte je?

Hrady a zámky jsou oblíbeným místem. Pořád mají své kouzlo

Sovinec



Hrad Sovinec na okraji Nížkého Jeseníku byl založen někdy před rokem 1348 příslušníky rodu Hrutoviců. Ti se označovali i jako „páni ze Sovince“. V současnosti je hrad, který v roce 1945 vyhořel, postupně rekonstruován. Na hradě je už hotový Rytířský sál, dlouze připravovaná chlouba hradu, který může nabídnout i mučimru a sklepní procházku s bájnými bytostmi. Na Sovinec by měla přes prázdniny také připutovat další atrakce, největší dřevěný drak u nás, který díky speciálnímu zařízení bude chrlit opravdový oheň. Na délku má devět metrů a váží tři tuny. A to už opravdu stojí za návštěvu! Hrad Sovinec také pravidelně pořádá pro své návštěvníky doprovodné programy, o něž je někdy takový zájem, že je nutná rezervace. Takže, než se rozhodnete pro výlet, podívejte se na webové stránky www.hradsovinec.cz, nebo volejte telefonní číslo 554 295 113.

Helfštýn



Další ze známých hradů se tyčí nad údolím Moravské brány. Vznikl se vši pravděpodobností v poslední čtvrtině 13. století a jeho zakladatelem i prvním majitelem byl slezský šlechtic Friduš. Helfštýn byl postaven na ploše dlouhé přibližně padesát a široké třicet metrů, a již tehdy byl opevněn silnou hradební zdí, doplněnou na jihu mohutnou okrouhlou věží. Na severní straně byl umístěn prostý hradní palác, který měl mimo sklepy ještě dvě podlaží. Celý areál hradu byl obehnan širokým parkánem, za nímž byl vyhlouben ochranný příkop. Ani tento hrad vás nezklame bohatou nabídkou kulturních akcí. Po celé prázdniny se tak můžete těšit z akcí, jak hudebních, tak divadelních. Na své si přitom přijdou příznivci všech žánrů. Konec června tak bude v rockovém duchu, červenec v divadelním včetně hradního bálu. A konec prázdnin bude patřit především uměleckým kovářům a jejich tvorbě. Celý program je k dispozici na oficiálních stránkách hradu www.helfstyn.cz nebo na čísle 581 797 093.

Bouzov



Hrad vznikl někdy na počátku čtrnáctého století, první majitel je znám od roku 1317. Od poloviny 14. století do roku 1695 hrad vícekrát změnil majitele. Uvedeného roku získal Bouzov řád německých rytířů, ale následujících dvě stě let se o něj příliš nestaral. K radikální přestavbě došlo v letech 1896 až 1901. Většina z nás zná Bouzov z pohádek „O princezně Jasněnce a létajícím ševci“, nebo „O princezně Fantagiro“. Hrad se nachází uprostřed krásné přírody, která pokud budete mít po prohlídce hradu ještě síly, stojí rozhodně za procházku. Bouzov je velmi romantický a snad proto zde v letních měsících narazíte na nespočet svatebních obřadů. To však nebrání návštěvě tohoto pohádkového místa. Hrad je tradičně otevřen všechny dny, mimo pondělí a to až do 18. hodin. Veškeré informace před plánovanou návštěvou vám budou poskytnuty na čísle 585 346 201.

Čechy pod Kosářem



Malíř Josef Mánes právě na zámku v této obci nedaleko od Prostějova tvořil v devatenáctém století svá nejvýznamnější díla. V malebném empírovém zámku si tak můžete v takzvané Mánesově síni prohlédnout expozici jeho obrazů. Při procházce zámeckým parkem s unikátními dřevinami z celého světa, budovaným již od osmnáctého století, objevíte umělo jeskyni a řadu drobných staveb jako je vyhlídková věž, empírový altán, který sloužil Mánesovi jako ateliér. Přímo ze zámeckého komplexu se můžete vydat po naučné stezce na vrchol Velkého Kosáře (443 m), který je dominantou Hané.

Náměšť na Hané



Zámek Náměšť na Hané byl vybudován v osmnáctém století v nejmodernějším stylu raně klasicistního baroka s francouzskými architektonickými vlivy. Zámek stojí uprostřed kruhového parku, z něhož vybihají do čtyř světových stran lipové aleje, a i on se řadí mezi památky, které nabízejí návštěvníkům vždy něco víc. V létě se zde například konají akce především pro ty nejmenší. Prohlídky nesoucí název „Z pohádky do pohádky“, odpoledne s Večerníčkem a mnoho jiných mají velké úspěchy. I proto je vždy nutná rezervace. Všechny potřebné informace získáte na stránkách zamek@namestnahane.cz, nebo na čísle 585 952 184.

Šternberk



Dominantou stejnojmenného města na okraji Nížkého Jeseníku je hrad, který se stal kolébkou moravské větve rodu Šternberků a následně i majetkem dalších významných panstev z Kravař, Berků z Dubé, knížit z Múnsterberka a Lichtenštejnů. Hrad založil v polovině 13. století Zdeslav z Chlumce a ze Šternberka, příslušník starého českého šlechtického rodu. Z původní stavby se zachovaly zbytky opevnění, zdi hlavního paláce a také mohutná okrouhlá věž. Návštěvníkům ke shlédnutí nabízí unikátní soubor italské a severské raně renesanční malby i ukázky holandského a vlámského barokního malířství. Originály některých vystavených děl jsou obdivovány i ve světových galeriích – petrohradské Ermitáži nebo pařížském Louvru. Prohlédnout si můžete také šlechtické interiéry minulých století či významnou kolekci gotických a renesančních dřevěných plastik, např. reliéf Utrpení sv. Kunhuty je jednou z nejstarších dochovaných renesančních dřevorezéb na Moravě. Pohled do života moderní šlechty počátku dvacátého století je prezentován horkovzdušným vytápěním, koupelnami či jídelním výtahem. Zajímavou památkou je také secesní osobní výtah. V podhradí se nachází unikátní muzeum hodin. Hrad nabízí prohlídku tří prohlídkových okruhů v letní turistické sezóně a návštěvy různých akcí v průběhu celého roku. Zážitek z prohlídky hradu můžete umocnit procházkou v zámeckém lesoparku, který vytvořil v letech 1907 až 1909 vídeňský architekt Albert Esche. O bližší info můžete volat na číslo 585 012 935, či zajít na stránky www.hrad-stemberk.cz.

AKTIVNÍ DOVOLENÁ „V SEDLE“

- ideální volba sportu a relaxu v jednom

S rostoucím počtem cyklostezek se takzvaná „dovolená na kole“ stává stále více větším hitem. Je oblíbená u rodin, párů, ale i mladých teenagerů. Spojení sportu s možností poznání krásných míst naší země je totiž považováno za naprosto ideální volbu poklidného a příjemného relaxu. Poradíme vám, jak se na takové volno připravit, co si vzít s sebou, kde hledat užitečné informace...



Na kole se můžete vydat prakticky po celé České republice. Velmi oblíbené jsou ale i aktivní dovolené v zahraničí. Pokud jste již rozhodnutí pro „dovolenou v sedle“ a prá-

vě v zahraničí, přinášíme seznam těch „nej“ zemí. Najdete zde kvalitní kolařské trasy, ale i běžné cyklostezky. Pro cesty, zájezdy a vý-

lety na kolech doporučujeme tyto cyklisticky vskutku velmi oblíbené destinace: Černá Hora, Albánie, Francie, Malta, Slovensko, Ma-

ďarsko, Kanárské ostrovy a USA. Většina cestovních kanceláří vám přitom sjedná ubytování, zajistí stravu, doporučí trasy a oblíbená místa. Budete překvapeni pohostinností těchto zemí, krásami přírody a kvalitou cyklistických tras. Pokud však máte děti, nebo nejste tak zdatní sportovci, lepší volbou pro vás bude tuzemsko. V České republice vedou nenáročné cyklostezky často v úchvatném v okolí řek či lázní. Pro aktivní cyklisty jsou jako stvořené hory Šumava, Vysočina, Beskydy, ale i Jeseníky či Jizerské hory. Lednice, či třeba lázně Luhačovice pak jsou naprosto ideální pro rodinnou, aktivní dovolenou. Navíc vás dovolená nepřijde nijak drahá. V okolí cyklistických tras najdete velké množství kvalitních a finančně nenáročných restaurací s možností ubytování. I aktivní dovolenou po Česku přitom lze možno předem sjednat v některých prostějovských kancelářích.

A co potřebujete s sebou?

Je nezbytné nutné se připravit na nepřízeň počasí. Tady je seznam věcí určených pro vaši aktivní dovolenou:

- cyklistické tričko a kalhoty
- cykl. přilba, rukavice
- pláštěnka
- plavky
- sandály
- kvalitní funkční prádlo

Stan dle počtu osob, spacák, plynový vařič nebo lihový vařič a nosiče a brašny na kolo. V každém případě se musíte na cestu dobře připravit. Samozřejmě by pak měla být kompletní garanční prohlídka vašeho kola. S sebou si určitě do zavazadel přibalte náhradní duši na obě kola, sadu nářadí pro drobnější opravy kola přímo během cesty. A v případě náročnějších cest i další náhradní díly, které se mohou cestou hodit.

ČDBike

Vlakem na kola Olomouckým krajem

Půjčte si kolo od nás a užijte si každý výlet naplno, pohodlně a bez starostí. Využijte cyklopůjčovnu ve stanici Olomouc hl. n. a kolo můžete vrátit tamtéž nebo ve stanici Prostějov hl. n. Více na www.cd.cz/cdbike

Tratě s bezplatnou přepravou vypůjčených kol:

trať 270 v úseku Olomouc hl. n. – Červenka ■ trať 271 v úseku Prostějov hl. n. – Chomice ■ trať 273 v úseku Prostějov hl. n. – Červenka ■ trať 275 v úseku Olomouc hl. n. – Senice na Hané ■ trať 301 v úseku Olomouc hl. n. – Prostějov hl. n. ■ trať 310 v úseku Olomouc hl. n. – Moravský Beroun

České dráhy, Váš osobní dopravce
www.cd.cz 840 112 113

Dobře investované peníze ...

MERIDA Pojištění proti krádeži na 1 rok ZDARMA

GT BICYCLES Prodloužená záruka na rám jízdního kola ZDARMA

SLEVY

JÍZDNÍCH KOL 2011

mystcbike.cz Tel.: 582 337 697
733 224 410

Plumlovská 32 (vedle ÚŘADU PRÁCE), Prostějov



STUDIO LUSTY NABÍZÍ

o jedinečnou lymfatickou masáž



Studio Lusty nabízí služby, které splňují tyto požadavky. Chcete zhubnout bez cvičení, trápení se v posilovněch? Anebo zvýšit výsledek při vašich sportovních aktivitách. Jsme tu pro vás!

„Důležitá je funkce lymfatického systému, která se obnovuje pomocí našeho přístroje Starvac SP2. Tato lymfatická masáž se skládá ze třech částí, kde se naruší tukové buňky, postava se formuje a tím hubne. Tuto metodu je možné doplňovat aromaterapeutickými zábaly, u kterých je úbytek na centimetry okamžitý, hubnoucí efekt je pak ihned viditelný,“ říká Jana Dračková z konického Studia Lusty.

Bližší informace najdete na internetových stránkách www.studiolusty.cz nebo na telefonu 775 111 508.

Současná doba se zaměřuje na zdravý životní styl, proto

STUDIO Lusty

ZEŠTÍHLUJÍCÍ PÉČE

pro štíhlejší a pevnější postavu

Starvac SP2

- odstraňuje tukové polštářky
- zeštíhluje postavu
- obnovuje a zpevňuje strukturu pokožky
- odstraňuje přebytečnou vodu v pokožce

AROMATERAPEUTICKÁ ZEŠTÍHLOVACÍ OBVAZOVÁ METODA

Hubnutí

Úbytek tuku – měřitelný ihned po první aplikaci

Celulitida

Vysoká účinnost odstranění

Detoxikace

Odbourává nahromaděné škodlivé látky, tlakem se aktivuje lymfatický systém

Strie

Zjemňuje jizvičky

Novinka
Pro zdraví,
krásu a vitalitu

Trávníčká 2, 796 01 Prostějov, tel.: 775 111 508, e-mail: lusty@studiolusty.cz, www.studiolusty.cz



ČSOB Pojišťovna, a.s.

člen holdingu ČSOB hledá vhodné kandidáty na pozice:

**Exkluzivní pojišťovací poradce
a správce kmene,
pracovník přepážky**

Požadujeme: SŠ vzdělání, náklonnost a vztah k lidem, schopnost vnímat jejich potřeby a situace, příjemné vystupování, práce s PC

Nabízíme: odborné vstupní školení, osobní podporu manažerského týmu, kariérový růst, počáteční finanční podporu a nadprůměrné příjmy.

Očekáváme: aktivitu, odpovědnost a zájem o společné cíle, zkušenosti z pojišťovnictví jsou vítány, ne však podmínkou.

Kontaktní osoba:

Ing. Hana Kučerová

602 715 111

KONEČNĚ: SLEVA PRO DOBRÉ ŘIDIČE!



Revoluční způsob stanovení cen povinného ručení, který odměňuje dobré řidiče, uvedla na trh 1. června ČSOB Pojišťovna. Pod heslem „nebourá auto, ale jeho řidič“ začala nabízet nové povinné ručení Naše auto, které na domácím trhu nemá obdoby.

„Na rozdíl od všech dosavadních zvyklostí není až tak rozhodující, jaké auto budeme pojišťovat, ale především to, kdo je řidič,“ vysvětluje princip pojištění Naše auto generální ředitel ČSOB Pojišťovny Jeroen van Leeuwen. A dodává: „Dobří řidiči dostanou velmi dobrou cenu bez ohledu na to, jestli jezdí v menší fabii, větší octavii nebo třeba i v silném terénním autě.“ Cena povinného ručení pro osobní auta se zatím vždy řídila objemem motoru a nadto některé pojišťovny včetně ČSOB Pojišťovny přihlížely například i k místu bydliště pojištěného, stáří vozu či účelu

jeho využití. Namísto toho nyní ČSOB Pojišťovna jako hlavní kritéria zavedla dobu, po kterou řidič jezdí bez nehod, jeho věk a velikost místa, kde bydlí, a také výkon motoru.

Jaký dopad to má, ukazuje modelový příklad pětatřicetiletého pana Tomáše z Chotěboře, který zatím nikdy nezavinil žádnou dopravní nehodu. Protože povinné ručení Naše auto je nastaveno na míru řidiče, je celkem jedno, jak ukazuje i tabulka, jaké auto si pan Tomáš u ČSOB Pojišťovny pojistí. Výhodou pojištění Naše auto však není zdaleka jen cena, ale i rozsah služeb. Každý řidič například dostane k povinnému ručení zdarma úrazové pojištění a pojištění osobních věcí. Zdarma jsou také rozsáhlé asistenční služby a přímá likvidace škody. ČSOB Pojišťovna se tak postará o nápravu škody na vašem vozidle, kterou vám způsobil jiný řidič. Uhradí vám škodu a přebírá veškerá jednání s viníkem nehody a jeho pojišťovnou.

Více informací získáte na lince 800 100 777, na stránkách www.csobpoj.cz nebo v kterékoliv pobočce ČSOB Pojišťovny.

Příklad cen povinného ručení

Pan Tomáš z Chotěboře, 35 let, jízda bez nehod.

Příklady automobilů	Roční cena povinného ručení
Hyundai i30 1.6 diesel, nový	1 993 Kč
Peugeot 307 2.0 HDi z r. 2005	
Škoda Octavia 1.9 TDI z r. 2005	
Škoda Fabia 1.4 z r. 2009	

„SEXUÁLNÍ TURISTIKA“ - stále více žádaná dovolená?!

Rok od roku více a více Čechů každoročně vyráží za novým a lákavým poznáním nejen kulturních památek vzdálených zemí. Stále více oblíbené se totiž stalo cestování za sexem! Takzvanou „sexuální turistiku“ tak okusily již desetitisíce našich občanů. A jestliže si myslíte, že se jedná o teenagery, kteří právě nabyli plnoletosti, jste na velkém omylu! Dle posledních průzkumů, do kterých se logicky zapojily i infekční kliniky, se jedná ponejvíce o starší ženy a muže...

Provedený monitoring cestovních kanceláří zjišťoval mimo jiné také oblíbenost jednotlivých destinací za uvedeným účelem. Pro české ženy je takovýmto nejpopulárnějším místem jednoznačně Tunisko! V konkrétních číslech se uvádí, že do této africké země se za sexem na letní prázdniny vydá záměrně asi tři tisíce Čechů. Některé cestovní kanceláře informují, že ženy jsou s Tunisany natolik spokojené, že si takový pobyt kupují i několikrát ročně...! Ženy na těchto pobytech jsou okouzleny především náklonností mužů. Tunisánům naopak nevadí ani případný vyšší věk „cestovatel-

ky“. Z velké části ovšem proto, že tam panuje poměrně špatná ekonomická situace a tak vidina strávené noci v hotelovém pokoji s večeří a následně snídaní, je velmi lákavá...

To ostatně potvrzují i někteří Prostějované, kteří tuto zemi navštívili. „Ano, v hotelu byly naprosto běžné návštěvy místních hochů v pokojích osamocených dam. Češky tráví celý den na pláži opalováním a mnohdy nahore bez. To je v arabských zemích povoleno pouze turistům. Dávají tak místním výrazně najevo, že jsou povolené k čemukoliv,“ svěřila se bez skrupulí Večerníku Monika Hladká z Prostějova,

kteřá Tunisko navštívila a byla z těchto zážitků velmi otřesena. Závěrem pak ještě dodala: „Čechům, a ženám konkrétně, vždy stačilo málo, spokojí se se vším a nehledí ani na rizika...“

A jaká že ta rizika vlastně jsou? Asi nejvíce obávaným suvenýrem z dovolené je AIDS. Běžně si však Češi a Češky vozí i další nemoci. Lidé mnohdy řadu týdnů ani netuší, že se na dovolené nakazili pohlavním nebo infekčním onemocněním! Syfilis, kapavka, žloutenka - to je jen malý zlomek možných infekcí, které všechny při takovémto druhu zábavy ohrožují.

Proto radíme, myslete na následky! Takovou nemoc nelze ani utajit. A to, co bylo zprvu jen zpestření dovolené, se může lehce stát vaší noční můrou. I když je většina těchto nemocí léčitelná, následky si ponese zbytek života. Zdravotní problémy přitom nejsou to jediné, s čím se po nakažení budete potýkat. O pohlavní nemoci musíte říci i svému partnerovi. Vědomé šíření je u nás totiž trestné a léčení povinné. O případné ztrátě zhrzeného partnera pak raději nemluvte...

A kam vyráží za sexem čeští



muži? Dle čerpaných dat z průzkumu je pro naše pány nejatraktivnější vzdálené Thajsko.

Tuto zkušenost má až čtyři tisíce českých mužů...

NEBOJTE SE DO PLAVEK!

Víte, jak uchovat plavky v novém hávu?

Léto je tady, milé dámy.

Záměrně vás oslovuji tímto způsobem, neboť větu „v plavkách vypadám příšerně“ jsem ještě od žádného muže vyslovit neslyšela.

Ano, většina z nás má pocit, že nikdo nevypadá v plavkách hůř jak já, a už při vstupu do prodejny máme chuť raději na žádnou dovolenou nejít.

Dovolte, abychom vám oponovali. Ne, ani my z Feminy nevypadáme, jako kdybychom se zapomněly najíst, ale myslíme, že zbytečně řešíme nedostatky, kterých si druhý většinou ani nevšimne... Není totiž těžké vybrat si takový stříh plavek, který postavu zformuje, nikoliv zdeformuje! A vězte, že dnešní výrobci se opravdu snaží...

Dost se setkáváme s názorem, kdy ženy chtějí jednobarevné plavky, přitom právě vzor na plavkách často odvádí pozornost od nedokonalostí těla.

Při této příležitosti tu pro vás máme rady, jak si co nejdéle uchovat plavky jako nové?

- 1.) po každém koupání vyprat plavky nejlépe v šamponu na vlasy, který je odmastí a pak řádně vymáchat
- 2.) nesusít na přímém slunci
- 3.) po sezóně uložit plavky mezi prádlo, ne do igelitu, aby se nevytahaly gumičky a nezetřely

Vidíte milé dámy, že vybrat si ty správné plavky a co nejdéle je užít není žádná

velká věda. V naší prodejně vám rádi poradíme.

Přejeme vám krásné léto v krásných plavkách...

FEMINA Prostějov



SPODNÍ PRÁDLO

FEMINA

- PODPRSENKY VELIKOSTÍ A - J
- SPORTOVNÍ A DÍVČÍ PODPRSENKY
- PLAVKY VŠECH VELIKOSTÍ
- PÁNSKÉ PRÁDLO A PYŽAMA
- MATEŘSKÉ NOČNÍ KOŠILE
- PUNČOCHOVÉ ZBOŽÍ
- TERMO A CYKLO TRIČKA

Věra Klosová, tel.: 605 429 191
Dukelská brána 4, Prostějov
pasáž naproti Prioru



Psycholog Jan Čejka radí, jak bojovat proti stresu.

„Stále více lidí neumí VYPNOUT A RELAXOVAT. Naučte se odpočívat!“

Všichni to známe... Jste s rodinou v krásném hotelu, vše se zdá být perfektní, ale vy se stále necítíte dobře? Máte pocit, že se hádáte kvůli věcem, nad kterými byste normálně mávli rukou? Měli jste plán podle kterého by vaše dovolená měla být tou nejdokonalejší? Jste smutní a zničení, že tomu tak není? Vše bylo připravené, perfektně zorganizované, tak kde je chyba? Proč se tak děje, a jak takovým karambolům předcházet? Na to jsme se snažili najít odpovědi u psychologa Mgr. Jana Čejky (na snímku vpravo), kterého jsme požádali o spolupráci pro jeho mnohaleté zkušenosti a proto doufáme, že vám rady dopomohou k prožití klidné dovolené.



„Na dovolenou si neberte mobil a ani počítač! Někdy pomůže nechat doma i partnera a být sám se sebou pár dní...“

Ψ Pane Čejko, čím to podle vás je, že si někteří lidé neumí dovolenou „užít“?

„Je pravdou, že stále více lidí neumí takzvaně vypnout a relaxovat. Lidé dnes neustále pracují, pořád žijí v neustálém napětí. Stres z práce je přitom jeden z nejhorších... Pak špatně spí a mají zdravotní potíže. A co víc, nesnaží se to řešit. Přitom je pomoc nasnadě. Už jen pouhá návštěva psychologa může pomoci. Promluvit si o svých problémech, ať už pracovních, či osobních hodně osvětlí. Je to tak, že se bojíme o práci, máme strach z jakéhokoliv selhání a ten si chtě nechtě vozíme i na dovolenou. Na ní navíc máme čas na přemýšlení, což vše ještě zhorší...“

Ψ Čím to? Neslibujeme si od dovolené příliš mnoho?

„Ano, jistě. Svědomí nám prikazuje strávit naprosto dokonalé chvíle s rodinou. Celý rok si díky velké vyčerpání nenajdeme čas na to důležité, kterým je právě rodina, přátelé a zdraví. To vše pak chceme dohnat za pár dnů volna. To je ale naprosto nemožné! Tím vzniká jen další stres...“



Ψ Je nějaká univerzální rada pro nás všechny, které dovolená čeká v nejbližších dnech? Jak ji prožít co nejvíce v klidu a odpočinout si?

„Je třeba si uvědomit, že stres nám může trvale poškodit zdraví. Najděte si činnost, která vám umožní se uvolnit, načerpat síly. Pokud se budete cítit dobře, bude klidný celý váš život, nejen dovolená. Věnujte se aktivnímu pohybu, naučte se vypnout. Plavání, jóga nebo pravidelné procházky v přírodě. Dělejte zejména, co vás baví, a hlavně pravidelně. Na dovolenou si určitě neberte mobil a ani počítač!

Někdy pomůže nechat doma i partnera a být sám se sebou pár dní.“

Ψ Pokud už se nám dovolená nepovede, jak dál? Jak to zařídit, abychom neprohádali zbytek volných dnů?

„Rozhodně neupadejte do deprese. Přece se nic neděje. I na špatné dovolené můžete najít něco dobrého - chutné jídlo v restauraci, houbaření, dovádění s dětmi. I střípky z těchto dnů poskládané dohromady mohou vytvořit příjemnou vzpomínku. Není důležité, kolik dokonalých dnů jste prožili, ale jak silné zážitky si budete pamatovat.“

letní kvíz Večerníku

Speciální příloha „BÁJEČNÉ LÉTO“ není přesycena pouze dávkou zajímavých informací, užitečných rad, tipů kam na dovolenou, či na výlet a řadou inzertních nabídek, ale jak je dobrým zvykem Večerníku, nechybí ani některá z možností, díky níž můžete vyhrát hodnotnou cenu. A vzhledem k vašim ryze pozitivním ohlasům padla volba opět na kvíz, který je pochopitelně směřován na dotazy právě z letního prostředí... Cestujete tedy často a rádi? Pak máte šanci. Nebo spíš jen tak prstem po mapě? Ani to nevadí. Náš letní kvíz totiž může hrát a vyhrát kdokoli! A vedle malého prověření ze znalostí a nemalého pocitu zábavy se před vámi otevírá skutečně ojedinělá příležitost získat některou z premií, které pro vás máme v redakci připraveny. Takže, s chutí do toho! Náповědou vám budiž materiál právě v této příloze...



1. Která z prostějovských cestovních kanceláří se specializuje na Recko?

- a) CK Dedok
- b) C.K. Polní maršálek
- c) CK Hellas Tour

2. Jak se nazývá zájezdům objednaným na poslední chvíli?

- a) first minute
- b) last minute
- c) za pět dvanáct

3. Čemu zkušenosti cestovatelé říkají 3P?

- a) pas, peníze, pojištění
- b) peřina, plavky, plná nádrž
- c) orchidej

4. Asi nevyhledávanějším turistickým cílem v naší zemi jsou...

- a) fotbalové stadiony
- b) hvězdárny
- c) hrady a zámky

5. Na kterou významnou sportovní akci začala cestovní kancelář Čedok prodávat vouchery?

- a) Londýn 2012
- b) Euro 2012
- c) Soči 2014

6. Jaká turistika začíná být mezi tuzemským národem stále více oblíbenější?

- a) vodní
- b) poznávací
- c) sexuální

Správné odpovědi, nebo třeba jen tipy nám zasilejte na e-mailovou adresu: souteze@vecernikpv.cz, či telefonujte na 582 333 433. Svůj anketní lístek můžete také donést přímo do redakce v Olomoucké ulici, či jej poslat poštou. Čas na to máte do pátku 8. července 2011. Jména pěti šťastných výherců zveřejníme už za týden, tj. v pondělí 11. července ve standardním vydání PV Večerníku.

Vě hře jsou například poukazy do salónu Gabriely Vítkové, dárkové balíčky, hodnotné ceny či třeba celoroční předplatné Prostějovského Večerníku.



I V LÉTĚ JSME TU PRO VÁS...

TK plus

PŘIPRAVUJEME:



WORLD JUNIOR TENNIS FINAL

Mistrovství světa družstev hráčů do 14 let v tenisu

Termín: 1. - 6. 8. 2011

Místo konání: Areál Tenisového klubu Prostějov

***dětem přejeme krásné prázdniny,
všem ostatním pak vydařenou dovolenou...***

„Do Řecka můžete vyrazit klidně a bez obav,“ ujišťuje majitelka CK Hellas Tour

V oblíbené destinaci jsou podle Šárky Trunečkové letos i dokonce mírně levnější služby!

Řecko je u Čechů stále oblíbeným místem dovolené. Anic na tom nemění ani každodenní zprávy o jeho nelichotivé ekonomice a fakt, že v současnosti balancuje na hranici bankrotu. Zasahují problémy této země české turisty, kteří se právě na řecké ostrovy vypravují na dovolenou? Zástupce českého velvyslanectví tvrdí, že ne. Potřebné informace jsme byli také zjišťovat u majitelky CK HELLAS TOUR s.r.o., která se právě na Řecko zaměřuje. „V přímořských letoviscích a po celé trase cesty autobusů či transferů z letiště není zaznamenán žádný problém či jakékoliv komplikace,“ říká Šárka Trunečková. „Dokonce se očekává, že ceny služeb budou mírně levnější než v předchozích letech,“ dodává se šibalským úsměvem.

„Náš zastupitelský úřad nemá v současnosti žádná zvláštní doporučení, která by české turisty měla odrazovat, aby do Řecka přijeli. Tak jako jindy probíhá v tomto období již naplno turistická sezona a neočekáváme, že by se na tomto doporučení nic měnit. V turistických destinacích je pro Čechy bezpečno,“ nechal se slyšet Jiří Jílek, vedoucí politického a tiskového úseku velvyslanectví České republiky v Řecku. S jeho slovy se plně ztotožňuje i Šárka Trunečková, majitelky

cestovní kanceláře Hellas Tour, která působí na trhu již plných osmnáct let především se specializací právě na Řecko. „Za tuto dobu jsme si vybudovali postavení nezávislého touroperatora pro Řecko a řecké ostrovy. V letošní sezóně nabízíme v Řecku jednadvacet přímořských destinací, přičemž se staráme o více než šest stovek klientů svých i jiných cestovních kanceláří v jednom okamžiku,“ prozrazuje Trunečková a jelikož sama jezdí do této země několikrát

ročně, má tak dokonalý přehled. „V poslední době dochází v Řecku k nepokojům, které pramení z nutných kroků vlády, které by měly zabránit hrozcímu ekonomickému bankrotu země. Jedná se o nepopulární opatření jako zvyšování daní, snižování platů státních zaměstnanců, výše důchodů, zvyšování nezaměstnanosti či škrtů ve státním rozpočtu. Tato situace v lidech vyvolává obavy z budoucnosti, a ti, co se cítí dotčeni nejvíce, se účastní pouličních nepokojů a manifestací, které probíhají ve velkých městech Aténách a občas i v Soluni. Ostatně staly se už prakticky zvykem, opakují se několik posledních let a nikdy neměly žádný konkrétní dopad na letní turistickou sezónu,“ popisuje řeckou atmosféru Šárka Trunečková, která v otázce bezpečnosti skutečně nevidí sebemenší problém. „Vedení společnosti je v neustálém kontaktu s našimi partnery na Chalkidikách, Olympské riviéře i ostrovech Zakynthos, Thassos, Kréta, Kefalonie, Thassos a poloostrově Peloponés. Velmi pečlivě monitorujeme situaci a všechny aspekty, které by mohly mít byt

sebemenší dopady na pobyt našich klientů v Řecku. A v přímořských letoviscích, ani po celé trase cesty autobusů či transferů z letiště není zaznamenán žádný problém či komplikace. Život tam běží zcela normálně a všichni naši delegáti, partnerské místní cestovní kanceláře a majitelé ubytovacích kapacit dělají vše pro zajištění kvalitních turistických služeb pro klienty. Není se tedy čeho obávat,“ ujišťuje dále majitelka cestovní kanceláře Hellas Tour. Podle jejích slov může naopak platit pověstné pořekadlo - všechno zlé je pro něco dobré. „Místní obyvatelé se v době ekonomických problémů země o to více snaží, aby klienti byli v Řecku spokojeni a dostávali co možná nejlepší servis za přijatelné ceny. Dokonce se očekává, že ceny služeb budou mírně levnější než v předchozích letech! V každém případě se kromě ceny paliva neočekává žádné zdražení,“ vzkazuje všem případným zájemcům o dovolenou na řeckém území Šárka Trunečková. Žádnou negativní změnu vztahu Řeků k turistům nezavnímá ani Jiří Jílek. „Nepozorují, že by se

nějak měnil. Řeckové jsou obecně pohostinný národ a myslím si, že v tomto se opravdu situace nijak nemění. Pochopitelně si váží každého turistu, který přijede a nechá tam vítané prostředky a finance, ale jinak nevidíme žádné velké změny,“ uvedl vedoucí politického a tiskového úseku velvyslanectví České republiky v Řecku. Sama Šárka Trunečková pak ujišťuje: „Naše cestovní kancelář bude i nadále velmi pečlivě monitorovat situaci v Řecku, a v případě jakéhokoli rizika či známky byť jen možnosti vzniku problému okamžitě přijmeme taková opatření, která budou eliminovat jakékoliv omezení či 'znepříjemnění' pobytu našich klientů v této krásné zemi. Je i v zájmu naší cestovní kanceláře, aby pobyt našich klientů probíhal bez jakýchkoli problémů. Cítíme za svou povinnost se o naše klienty v každém okamžiku postarat a zajistit hladký průběh přepravy i pobytu samotného,“ dodává majitelka CK Hellas Tour. „Přejeme vám správnou volbu vaší dovolené, mnoho krásných zážitků a příjemný pobyt u moře!“



CK HELLAS TOUR S.R.O.
NETUŠILOVA 1, PROSTĚJOV
TEL: 582 330 535, 776 743 713
WWW.HELLASTOUR.CZ

**POJEĎTE S NÁMI
DO ŘECKA**

KORFU - BUS	6.7. - 17.7.	bez stravy	4.990,-	LEPTOKARIE - BUS	9.7. - 20.7.	bez stravy	4.590,-
LEPTOKARIE - BUS	6.7. - 19.7.	bez stravy	3.990,-	THASSOS - BUS	12.7. - 23.7.	bez stravy	5.990,-
PARALIA - BUS	6.7. - 19.7.	snídaně/polopenze	5.990,-/ 7.990,-	THASSOS - BUS	12.7. - 23.7.	plná penze	7.590,-
THASSOS - LET	7.7. - 18.7.	bez stravy	8.990,-	TOLO - LET	14.7. - 24.7.	polopenze	11.990,-
THASSOS - LET	7.7. - 18.7.	polopenze/plná penze	10.990,-	KEFALONIE - LET	14.7. - 24.7.	bez stravy	10.990,-
CHALKIDIKI - LET	7.7. - 18.7.	plná penze	9.990,-	ZAKYNTHOS - LET	14.7. - 24.7.	bez stravy	10.990,-
CHALKIDIKI - BUS	9.7. - 20.7.	plná penze	5.990,-	KORFU - LET	14.7. - 25.7.	bez stravy	10.990,-
PARALIA - BUS	9.7. - 20.7.	snídaně/polopenze	5.990,-/8.590,-	KRÉTA - LET	15.7. - 26.7.	polopenze	12.990,-

VELKÉ SLEVY - DĚTI POBYT ZDARMA AUTOBUSEM 1 990,- LETECKY 3 990,-

NABÍZÍME AUTOBUSOVOU DOPRAVU PRO KOLEKTIVY



hellas tour
KUPON NA SLEUVU
15 %
ze základní ceny

Slevy vč. dětských slev získáte na zájezdy do Řecka po předložení tohoto kuponu do 12.7.
Dětské slevy se vztahují na pobyty bez stravy.