

Enteř

TM

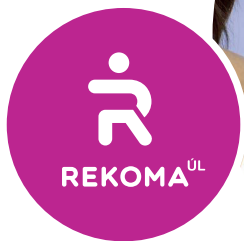


ŘÍJEN 2024 ZDARMA

8

LINDA RYBOVÁ V MUZIKÁLU ZAVŘI OČI, MAXI!

VÁŠ PRŮVODCE KULTUROU A VOLNÝM ČASEM



RADIÁLNÍ RÁZOVÁ VLNA

ŽIJTE BEZ
PERMANENTNÍ BOLESTI!

TRÁPÍ VÁS...

- Bolesti kloubů?
- Tenisový loket?
- Skokanské koleno?
- Bolesti Achillovy šlachy?
- Bolesti ramene?

REKOMA ÚL s.r.o.
Rehabilitace Ústí, Špitálské nám. 3517/1a
usti@rekoma.cz

776 115 902

www.rekoma.cz



Párty služby
DĚTI NA HRAD

MY JSME NA

HALLOWEEN

PŘIPRAVENI

S NÁMI JE PÁRTY ZÁBAVNĚJŠÍ!



8 - 11

TÉMA MĚSÍCE

14 - 19

KINO



20 - 26

DIVADLO



HUDBA, GASTRO

27 - 47



KŘÍŽEM KRÁŽEM

48 - 74



ZÁBAVA

75 - 77

Uzávěrka na **LISTOPAD** je **21.10.** - pište na redakce@enterUL.cz

Partnerem
Enteru je:



Aktuality na  **enterUL**
www.enter4U.cz

Enter UL - MKČRE 24238, Šrámkova 3583/66, Ústí nad Labem, e-mail: redakce@enterUL.cz
Šéfredaktor: Zbyněk Andráš. Redakce: Lenka Rudoferová, Mgr. Eliška Střelková, Mgr. Lucie Vyškrabková.

Periodicita: měsíc, náklad: 10.000 ks, distribuce: okres Ústí n. L. Vyšlo 30. 9. 2024, roč. 10, číslo 100.

Vydavatel: Free4U s.r.o. © 2014 - 2024, IČ 04842090, Oblouková 258/68, Děčín, PSČ 405 02.

Všechna práva vyhrazena. Změna programu vyhrazena. Za správnost zodpovídají inzerenti.

Enter je nezávislý měsíčník vycházející díky oblibě čtenářů a inzerentů.

Milí příznivci Enteru,

vzrušující a zároveň hektický čas, kdy se děti vracejí po letních prázdninách do škol, je již za námi.

S příchodem měsíce října začíná pravý podzim, kdy se příroda mění do nádherných podzimních barev, dny se zkracují, teploty klesají, dozvuky léta jsou definitivně pryč a příroda se připravuje na nadcházející zimu. Mnozí z nás si vychutnávají krásu podzimní přírody, vyrážejí na procházky a sbírají houby, u některých lidí však zkracující se dny vyvolávají změny nálady.

Pro některé z vás začíná také příjemné období, které je spojeno s přípravou Vánoc. Na oddělení kultury a sportu se také věnujeme vánočním přípravám. Ve spolupráci s místními obyvateli a Lesy ČR vybíráme ten nejhodnější vánoční strom, který bude o letošním adventu zdobit Lidické náměstí. I měsíc říjen je plný sportovních a kulturních akcí, které lákají jak příznivce aktivního životního stylu, tak milovníky umění a kultury. Divadelní představení, výstavy umění, prohlídky, koncerty a festivaly konající se v Domě kultury, Národním domě, Čino-

herním studiu, Veřejném sále Hraničář či Severočeském divadle rozhodně stojí za vaši návštěvu. Odbor školství, kultury a sportu také pravidelně pořádá říjnové akce jako Svátek seniorů, Slavnostní ocenění bezpříspěvkových dárců krve nebo Veletrh vzdělávání „Kam na střední školu“, na němž se představují střední a odborné školy spolu se zaměstnavateli z různých odvětví. Kompletní přehled kulturních a sportovních akcí konajících se v Ústí nad Labem naleznete v Kalendáři akcí: <https://www.usti.cz/cz/volny-cas/kalendar-akci.html>.



Můj oblíbený způsob, jak trávit volný čas, je turistika, zejména na podzim mají turistické pochody své nezaměnitelné kouzlo. Každý pochod pro mě představuje nejen fyzickou aktivitu, ale

také skvělou příležitost objevovat nová místa a potkávat nové lidi. Ráda se dělím o své zážitky a doporučuji trasy, které mě opravdu nadchly.

Přeji vám všem nádherný říjen, plný pohody a dobré nálady.


Romana Krejčí, DiS.
referentka oddělení kultury a sportu


PERMANENTNÍ MAKE-UP

"KAŽDÁ CHCE BÝT KRÁSNÁ"

- Chcete vypadat stále upraveně?
- Nechcete trávit "hodiny" před zrcadlem?
- Nabízím permanentní make-up obočí, rtů a linek.
- Neváhejte se objednat...

KONTAKT:

 pmu_jana_valentova

 +420 777 204 072

 ÚSTÍ NAD LABEM



PARS

PARS Děčín spol. s r.o.

Navštivte náš e-shop,
nebo nás osobně ve skladu.

www.pars-shop.cz

Hutní materiál, spojovací
materiál, tahokov, kotvy, lepidla,
gabionové ploty...

tel.: 723 060 140

e-mail: sklad@parsdecin.cz

www.pars-decin.cz

Děčín 7, Ústecká 304/160

Prodat nemovitost je snadné.

Když víš s kým.

Ing. Martina Jandásková

775 072 784 | martinajandaskova.cz

martina.jandaskova@re-max.cz

RE/MAX
G8 Reality

REALITNÍ SLUŽBY,
JAKÉ SI PŘEJETE



Největší Podzimní

Mega výprodej

Slevy až

90 000 Kč



Až **60 dní** na okamžitou výměnu vozu

Více než **15 000** vozů ihned k odběru

Akontace již od **0** %

Záruka až 60 dnů na výměnu vozu, více info na www.aaaauto.cz/akce/60.
Uvedený počet vozů platí pro všechny pobočky AAA Auto dohromady.



ÚSTÍ NAD LABEM,
Haviřská 352/17, Po–Ne 9–21h

AAA AUTO

☎ 800 110 800 | aaaauto.cz

LINDA RYBOVÁ O MUZIKÁLU ZAVŘI OČI, MAXI! VŠECHNO JE PRO MĚ VÝJIMEČNÉ A NOVÉ

Muzikál *Zavři oči, Maxi!* se v nové sezóně opět vrací mezi diváky, a to nejen do Ústí nad Labem. Písničky z produkce divadla Semafor, hvězdné obsazení i skvělý hudební doprovod, na to vše se můžete těšit. O muzikálu jsme si popovídali s představitelkou role Hedviky Lindou Rybovou a s autorem námětu a producentem Josefem Vejlupekem.

Podzimní představení muzikálu *Zavři oči, Maxi*, se blíží. Lindo, jak se těšíte na návrat do role Hedviky?

Těším se moc, hlavně na kapelu a na kolegy, jsou to strašně milí lidé. A jinak se trochu bojím, protože je to dlouhá doba, kdy jsme hráli naposledy, tak se budu muset vše v podstatě znovu naučit.

A do zákulisí Severočeského divadla?

No jasně, jak tam je ještě sbor a balet, tak je tam celkem zajímavěj šrumec a v holčičí šatně se leccos probírá!

Co máte na své postavě manželky hlavního hrdiny Maxe nejradší?

Hedvika je dobrá manželka, pečuje, miluje, ale zároveň se umí zásadně vyhranit.

Je vlastně docela vtipná a v manželství pořád živá a ráda nosí pánský pyžamo - to máme společný.

Je naopak něco, co Vám vadí?

Ne! Ona je celkem ideál!

Jak se Vám spolupracuje s ostatními hereckými kolegy obsazenými v muzikálu?

Skvěle! S Romanem se známe tisíc let, tam to bylo jasný od začátku. Ale ostatní jsem neznala vůbec a totálně jsem si je zamilovala. Myslím, že je to tím, že nejsou z Prahy (smích). Jsou tam lidi, s kterejma bych klidně jela i na výlet, což je u mě projev veliké důvěry a je to proto, že oni jsou tak fajn.



Jednu z rolí - milenku Nelu, hraje profesionální boxerka Fabiana Bytyqi. Nepřekvapilo Vás její jméno, když jste poprvé viděla obsazení?

No mě spíš překvapila ona sama, když jsem ji poprvé viděla! Taková krásná jemná blondýnka s dlouhými vlasama! Já se v boxu absolutně nevyznám, ale holku boxerku, jsem si rozhodně představovala jinak.

Je pro Vás muzikál a účinkování v něm něčím jiným, novým, výjimečným?

Pro mě "Max" není klasický muzikál, to bych vlastně ani nemohla dělat. Já nejsem muzikálová herečka, protože to neumím a často se mi muzikály moc nelíbějí. Mám strašně ráda písničky pánů Suchého a Šlitra a ty jsou velmi specifický a myslím,

že se spíš nemaj zpívat tím muzikálovým způsobem... a tohle jsem si vždycky chtěla zazpívat, tak pro radost. A ještě k tomu máme Semaforovou kapelu, a to je pro mě úplně dojemnej zážitek. Všechno je pro mě výjimečný a nový.

Pane Vejlupeku, myšlenka na muzikál Zavři oči, Maxi!, se ve Vás rodila už několik let. Co bylo hlavním spouštěčem k tomu, že jste se rozhodl ji zrealizovat?

Těch myšlenek na muzikál bylo před několika lety více, přesně řečeno na čtyři muzikály. Ale jak ty myšlenky zrají, tak se stalo, že s jedním námětem nás předběhl někdo jiný a druhý námět jsme nestihli dodělat a dále realizovat vzhledem k vážnému onemocnění mého tehdejšího

spolupracovníka, baviče Petra Novotného. Zbyla tedy dvě témata a upřímně řečeno, spouštěčem k realizaci byla obava, že už mám málo času. Nejsem totiž zrovna žádný mladík. Rozhodl jsem se pro námět, který byl snadněji realizovatelný a myslím, že mám k němu blíže. Především pokud jde o vybrané písničky.

O čem děj vypráví?

Podrobně bych děj nerad prozrazoval. Je to příběh velmi volně inspirovaný filmem Kristián, ale kdybych vám to neřekl, ani byste to nepoznali. Děj je přenesen do roku 1966 a řekněme, že se mohl odehrát v Ústí nad Labem. Z této doby pochází i většina písniček. Nejsou to žádné hity, spíš hezké písničky, které většina diváků nezná. Vybíral jsem z více než ze 600 písniček a trvalo to asi půl roku.

Jak probíhal výběr hlavních protagonistů?

Já jsem především musel vybrat realizační tým. Režiséra, choreografa, kapelníka a výtvarníka a také technické profese (zvuk, osvětlení atd). Pokud jde o herce a zpěváky, měl jsem pouze představu, že to budou lidé spjatí s Ústím. O konkrétním hereckém obsazení rozhoduje samozřejmě režisér. Je pravda, že já jsem při tvorbě námětu a výběru písniček na některé dnešní protagonisty myslel a jsem rád, že jsme se s režisérem Nuckollsem snadno shodli. Pokud chcete vědět, jak to konkrétně probíhalo, většinou šlo o pohovory režiséra a producenta s vytipovanými herci a zpěváky.

S muzikálem už jste navštívili například Mělník. Jaká další mimoústecká představení muzikál čekají?

Ještě letos to budou Teplice a Varnsdorf

a také dvě reprízy v Ústí nad Labem: 29. října a 9. listopadu. Na první pololetí 2025 jsou



kromě dalších dvou ústeckých představení domluveny zájezdy do Prostějova, Ústí nad Orlicí, Jablonce a Litoměřic.

Na duben je v těchto dnech dojednáváno zájezdové vystoupení na jedné pražské muzikálové scéně. Do konce této divadelní sezony je rozjednáno ještě asi pět termínů. V minulých dnech jsme dostali poptávku dokonce na listopad 2025. Některá divadla nás totiž zařazují do svého sezónního předplatného. Je však velice složité v takovém předstihu představení plánovat, musíme skloubit volné termíny pořádajícího divadla s termíny našich herců, kteří mají povinnosti v různých divadlech, televizích či filmu.

Na co jste jakožto autor námětu nejvíce pyšný?

Pyšný asi nejsem, to bych nechal princeznám. Já jsem v minulosti s různými spolupracovníky připravil spoustu pořadů, festivalů či plesů, ale vždy to byla akce na jedenkrát a dost. Příprava náročná, opakování nemožné. Teď jsem rád, že se nám podařilo připravit něco, co může bavit lidi nejméně dva roky v různých divadlech, na mnoha místech naší vlasti. A Ústečané se mohou přijít podívat i opakovaně.

-es-

Jolana
Haan
Smyčková

Roman
Zach

Linda
Rybová

Zavři oči, Maxi!



Fabiana
Bytyqi



Petr
Lüftner



Petr
Matuszek



Ester
Králová



Eliška
Lüftnerová



Tereza
Cromwell

Režie
Filip Nukolls

Choreografie
Vladimír Gončarov

Orchestr divadla SEMAFOR
řídí Jiří J. N. Svoboda

POZOR! Max se vrací!



Představení muzikálu ZAVŘI OČI, MAXI!

opět v Severočeském divadle Ústí n. L.
29. října a 9. listopadu 2024

www.zavrioci.cz

www.vstupenyusti.cz

FOTOKNIHY FOTOSEŠITY

Využijte naše letní slevy až
při použití slevového kódu

66%

ENTERPROMO24

již od
109 Kč



Dopřejte si fotodárek,
který udělá radost každému!



CDSM.cz

Centrum digitálních služeb MINO

Kekulova 1107/62, 400 01 Ústí nad Labem
tel.: +420 733 774 281, +420 474 720 154, e-mail: info@cdsm.cz

SVÍTIDLA

VELKOOBCHOD – MALOOBCHOD

Osvětlení domů, bytů, zahrad, kanceláří, prodejen.

Odborná montáž osvětlení.

Návrh pro byt či dům ZDARMA



Jan Fulín

J. z Poděbrad 39, Děčín VI

www.svitidla-fulin.cz

tel.: 412 535 971

**Tak jako
si každý den
dobíjíte telefon,
tak i Vy se potřebujete dobít.
Přijďte si k nám načerpat energii.**



Těšíme se na vaši návštěvu

Program na říjen

Po 17:00–18:30	Jóga – Regi
Út 7:30–8:30	Vinyasa flow jóga – Lia
17:00–18:00	Power Flow jóga – Lia
18:45–20:15	Iyengar jóga
St 8:45–9:45	Ranní jóga – Ivana
17:30–18:30	Hatha yoga – Petra
Čt 9:00–10:00	Pilates – Sabina
16:00–17:00	Rolf jóga – Ivana
19:30–20:30	Power jóga – Martina
So Volný sál na pronájem workshopu	
Ne 18:30–19:30	Jóga – Markéta



Workshopy	20.10. 9:00–15:00	Human design
	28.10. 14:30–16:00	Breathwork

Rezervujte si termín u vašeho lektora!

Ivana Luu Šmahlíková	777 799 791	Markéta Rajmanová	721 435 936
Martina Šuterová	731 723 277	Reginald Rompies	728 227 831
Petra Seidlová	773 163 947	Lia Filová	721 718 994

wholisticlifecenter.cz

Najdete nás na adrese Horova 7, Ústí nad Labem



TIP
MĚSÍCE

KINO

JOKER: FOLIE A DEUX

PREMIÉRA
3.10.

K nejočekávanějším titulům letošního podzimu patřil film Joker: Folie à Deux, který měl na začátku září světovou premiéru na benátském festivalu. Kvůli pokračování oscarového dramatu z roku 2019 se do italského města sjeli fanoušci zpěvačky Lady Gaga, která tu dostala jednu z hlavních rolí.

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKČÍ:

WWW.CINEMACITY.CZ

Joker: Folie à Deux je pokračováním velkolepého epického filmu Joker z roku 2019, který byl nominován na 11 Oscarů a stal se nejvýdělečnějším nepřístupným filmem s miliardovou tržbou. Joaquin Phoenix a Lady Gaga dorazí společně do kin již 3. října. Pokračování má v rukou opět režisér Todd Phillips, který je společně se Scottem Silverem autorem scénáře. Phoenix se vrací k roli Arthura Flecka a Lady Gaga se představí jako Harley Quinn.

Novinka začíná v Arkhamově ústavu pro duševně narušené zločince, kde Flecka čeká soud za vraždu z konce prvního



filmu. Tady se seznamuje s další místní svěřenkyní, Harley Quinn hranou Lady Gaga, a začne ji považovat za svou osudovou lásku.

Oba ve filmu i zpívají, například píseň Get Happy známou v podání Judy Garland nebo



KINO

songy That's Entertainment a For Once in My Life. Vždy je doprovázel jen pianista mimo záběr. „Hudbu používáme tak, aby postavám opravdu poskytla způsob, jak vyjádřit to, co chtějí říct, když dialogy a scéna nestačí,“ poznamenává Lady Gaga.

Podle ní však novinku nelze označit za hudební komedii. „Bylo to tak, že jednou se mi ve snu zdálo, jak v roli Jokera zpívám a tančím. Tak jsem zavolał Toddovi Phillipsovi, jestli by to nebyl zajímavý nápad,“ objasňuje Joaquin Phoenix, jak tvůrce napadlo přidat tuto rovinu do filmu. Jeho součástí jsou také taneční choreografie, například valčík v dešti, zmiňuje agentura AP.

Úklidové služby
Hloubkové čištění interiérů
domácností, firem a vozů

WWW.CLEANHOME-UL.CZ



CLEANHOME
Ústí nad Labem

☎ **731 759 919**

✉ **info@cleanhome-ul.cz**



KOMEDIE
JANA HŘEBEJKA

VÝJIMEČNÝ STAV

PREMIÉRA

17.10.

Rozhlasový zpravodaj na Blízkém východě Karel Beran přijíždí na základě anonymu na otočku soukromě do Prahy. V Kamburu, který neprofesionálně opustil, však právě ve stejnou chvíli vypuká revoluce. Dostát povinnosti reportéra donutí zkušeného profesionála k mystifikačním reportážím, kdy vřavu arabské revoluce simuluje na kuchyňských spotřebičích ve vínohradském bytě. Rozkročen mezi řešením osobního problému a povinností zpravodajsky informovat posluchače se však chytne do vlastní pasti. Když se na základě vysoce sledovaných příspěvků rozhodně Český rozhlas poslat za zpravodajem podpurný tým, ocitne se před neřešitelnou volbou: buď se přizná k mediálnímu podvodu, nebo musí předstírat vlastní smrt.

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKCI:

WWW.CINEMACITY.CZ

AMBER  PLASMA



HLEDÁ SE NO

Staňte se dárcem
centra Amb

*Finanční odměna za odběr

>>> www.amberp

ŘÍJNOVÉ PREMIÉRY V KINĚ

TRANSFORMERS JEDNA

Než se stali slavnými Transformersy, byli Orion Pax (budoucí Optimus Prime) a D-16 (budoucí Megatron) obyčejnými mechanickými obyvateli planety Cybertron, kteří ještě postrádali schopnost se transformovat. Zatímco D-16 plně respektoval všechna poměrně striktní nařízení platná v jeho světě, Orion Pax je porušoval, jak jen mohl.

PREMIÉRA 10.10.

KINO

LEE: FOTOGRAFKA V PRVNÍ LINII

Lee Millerová (Kate Winslet) začala svou kariéru jako prominentní modelka, pohybující se v předních módních kruzích Paříže a New Yorku. V roce 1938 tráví dovolenou na prosluněném jihu Francie se svými nejbližšími přáteli z uměleckých kruhů. Soustředí se již výhradně na svou vlastní práci jako fotografka. Její osudovou láskou se stává anglický obchodník s uměním, Roland Penrose (Alexander Skarsgard). Hrozba války visí ve vzduchu a téměř přes noc se všechno v jejich každodenním životě zcela změní.

PREMIÉRA 10.10.

OVÝ HRDINA.

m krevní plazmy
ber Plasma.



TIP
MĚSÍCE

VENOM: POSLEDNÍ TANEC

PREMIÉRA

24.10.

Legendární komiksový záporák a Spider-Manova nemesis Venom se během posledních let dočkal už dvou vlastních celovečerních snímků. V říjnu 2024 se ovšem na stříbrná plátna vypraví už potřetí. Tento záporák se v novém snímku schovává před světem, jenže zjistí, že se k naší planetě blíží jeho známi z rodné planety. A mají sakra velké zuby. Budou nebezpečnější oni, nebo armáda, která se rozhodla, že si na něj konečně vyšlápne?

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKCÍ:

WWW.CINEMACITY.CZ

Sekání trávy v Ústí a okolí

Žádná tráva pro nás není příliš vysoká

Nový film uzavře trilogii o Venomovi a ve velkolepém finále přinese podle Sony vše, co fanoušci na této sérii milují – akci, černý humor a symbiontský chaos. Tentokrát je však v sázce mnohem víc a fanoušky trápí jedna velká otázka: Objeví se konečně Spider-Man? Venom: Poslední tanec bude opět sledovat příběh novináře Eddieho Brocka (Tom Hardy), ze kterého se po spojení s mimozemským symbiontem stal Venom, zubatý (anti)hrdina udírající pořádek na ulicích San Francisca. Podle traileru to ovšem vypadá, že bude Eddie ve „trojce“ na útěku před zatím neznámou (zřejmě vládní) vojenskou organizací. Aby to ale nebylo málo, po krku jim půjdou i další symbionti z Venomovy rodné planety, kteří se rozhodli podívat se na Zemi a rozpoutat zde chaos.

Venomovi se do cesty jako jeden z hlavních záporáků postaví Chiwetel Ejiofor, který by se podle zatím nepotvrzených zvěstí měl chopit role Orwella Taylora, bývalého generála, jehož syn byl v komiksech zavražděn právě Venomem. Smutkem zničený Taylor pak následně sestavil údernou jednotku, jejímž jediným cílem bylo vražedného symbionta zastavit. Zatím ovšem nebylo potvrzeno, zda Chiwetel Ejiofor Orwella Taylora skutečně hraje.

Ejioforovou pravou rukou by měla být Dr. Payne ztvárněná herečkou Juno Temple, která se snaží existenci symbiontů skrýt před širokou veřejností. Tato postava zřejmě



v marvelovském komiksovém univerzu nemá žádný přímý předobraz, mohlo by se ale jednat o ženskou variaci šíleného vědce Thaddeuse Paina, který v komiksech prováděl hrozné experimenty na smrtelně nemocných pacientech pomocí svých mechanických rukavic.

Podle posledních trailerů se ale do děje zapojí i bůh temnoty a stvořitel všech symbiontů známý jako Knull, před kterým údajně většina symbiontů na Zem uprchla. Knull ale zatím působí dojmem, že bude spíše tahat za nitky a příběh bude ovlivňovat z pozadí symbiontů planety, jelikož v traileru příliš prostoru nedostal. Třeba si ale všechny scény s ním tvůrci schovávají až do kina.

Sekání trávy · Likvidace náletových dřevin
Pozemní kácení · Štěpkování větví a klestu
Stříhání živých plotů · Rizikové kácení
a výškové práce

ADAM ERNEST: A VYBUCHLA SETUZA

4., 6. a 14. října ve Veřejném sále Hraníčář.

Inscenace o právu na strach z budoucího rodičovství, sobectví a snaze být tím, kým bych ale určitě být měl.

Autorská inscenace Adama Ernesta.

Bolest páchající komedie o křehkosti otců během konce světa. Intenzivní výpověď plná přetlaku, pokrytectví a lásky. Dvě herečky, z nichž jedna dokonce hraje muže! Wow! No ty brdo, TO TU JEŠTĚ NEBYLO!

Nemít v sobě tolik žen, budu mužem.

Koprodukční inscenace Činoherního studia a Spolku KULT / uvádí se na jevišti Veřejného sálu Hraníčář.

Obsazení: Andrea Uhlík Berecková, Nataša Gáčová, Antonín Kropáček.

Režie: Adam Ernest, dramaturgie: Kateřina

Součková, výprava: Simona Pekařová a Štěpán Kovář, hudba: Antonín Kropáček, hudba: Viktor Ori, produkce: Barbora Kropáčková, pohybová spolupráce: Klára Suchá.

„Nedokážu si představit osobnějším téma. U všech věcí, který dělám - v textech pro kapely nebo tady v tý hře - vycházím z vlastních prožitků. Je to určitým způsobem tvůrčí obrana, protože si člověk ten zdroj pořád nosí s sebou, jednodušeji se pak hledá náboj, protože člověk ví, kam sáhnout. Může se tím víc vyvarovat fabulací a z nich vycházejících chyb,“ Adam Ernest, autor a režisér inscenace.

-foto: Lucie Urban, text: red-

Červotoč

Layla Martínez v režii Elišky Říhové



DIVADLO



ČINOHERNÍ
STUDIO

Ústí divadlo česky hrd 2022

Říjen

st 19.00 Velký sál

2.10. Bratrstvo kočiči pracky

Nejen pro děti

čt 19.00 Velký sál

3.10. Škola žen

pá 19.00 Veřejný sál Hraničář

4.10. A vybuchla Setuza.

Premiéra

ne 19.00 Veřejný sál Hraničář

6.10. A vybuchla Setuza.

1. repríza

pá 19.00 Velký sál

11.10. Červotoč

Premiéra

ne 19.00 Velký sál

13.10. Červotoč

1. repríza

po 19.00 Veřejný sál Hraničář

14.10. A vybuchla Setuza.

2. repríza

čt 19.00 Velký sál

17.10. Červotoč

2. repríza

po 19.00 Velký sál

21.10. Jídelní vůz



ČINOHERNÍ
STUDIO

út 19.00 Velký sál
22.10. Peer Gynt

st 19.00 Velký sál
23.10. Krajina se sklady

čt 19.00 Velký sál
24.10. HANZELKAZIKMUND (zde jsou lvi)

pá 12.30 Velký sál a divadelní foyer
25.10. Střekovská kamera

Off-program

so 9.00 Velký sál a divadelní foyer
26.10. Střekovská kamera

Off-program

ne 19.00 Studiová scéna Obejvák
27.10. Insomnie

st 19.00 Velký sál
30.10. Perplex

čt 19.00 Velký sál
31.10. Bílý karibu

 Městské divadlo Děčín

WILLIAM SHAKESPEARE
DODO GOMBÁR

Hamlet

V hlavní roli: Josef Trojan.

dpb DIVADLO
PETRA
BEZRUČE

DIVADLO

čt 31.10. 19.00

to be, or not to be? / příběh o podlosti lidstva a touze
po obnově morálního řádu / svět převrátil se vzhůru
nohama / a napravit ho budu muset já / jak dlouho
leží člověk, než shnije? / a dál už zbývá jen ticho

překlad: Jiří Josek
režie a úprava: Dodo Gombár
hudba: Jakub Krajíček

2h 40 min, včetně přestávky

420, 350, 280, 200,- Kč

www.divadlodecin.cz

Na motivy románu Julese Verne

CESTA KOLEM SVĚTA ZA 80 DNÍ



KD Ústí nad Labem

2.11.2024
17:00

Vstupné:
100 Kč



Divadelní soubor
Mladá scéna
Ústí nad Labem

Ústí

DŮM KULTURY
NÁRODNÍ DŮM
LETNÍ KIN

III
NADACE ČEZ

GASTRO
TECHNO
GROUP

kuk Knihovna
Ústeckého kraje



100 let

Krušnohorského divadla
Teplice (1924–2024)

Rezervace vstupenek • www.dkteplice.cz • tel.: 417 515 940

DIVADLO



14. 10. - 19:00 hod.

ORCHESTR KARLA VLACHA

s Radkou Fišarovou

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



16. 10. - 19:00 hod.

POLSKÁ KREV

Oskar Nedbal

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



21. 10. - 19:00 hod.

ZAVŘI OČI, MAXI!

Agentura MONIA

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



23. 10. - 19:00 hod.

BRATŘI EBENOVÉ

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



NEJVĚŠÍ
**ÚSTECKÝ
HALLOWEEN**

25 10 2024
HLAVNÍ SÁL KULTURNÍHO DOMU
ÚSTÍ NAD LABEM

OO BUREX

Ústí



COCOTTE MINUTE DĚLAJÍ BEST OFF KHOU TLUSTOU ČÁRU ZA DVĚMA DEKÁDAMI

Před 20 lety vtrhli na numetalovou scénu Cocotte Minute se svým debutem Czeko a z vrcholné mety, kde udávají pravidla a směr, neslezli. Za tu dobu vydali nespočet singlů, které se staly hity. Důkazem toho je nabitá výběrovka s prostým názvem BEST OFF KHA, kde najdete kultovní skladby Králům koruny, Srdce, Czeko, Můj čas, Řeka, Lodě. Na kapelu se můžete těšit 9. listopadu v Národním domě v Ústí nad Labem. Více v rozhovoru s frontmanem Martinem Zellerem.

HUDBA

Mnozí vás mají zafixované v odnoži rock-metal. Proč by na vás měli přijít i ti, co se tomuto žánru vyhýbají? (V čem jste jiní?)

Děs v očích a strach z rozervaných ušních bubínek není na místě. Hrajeme sice rockovou muziku, ale nemáme za cíl svoje publikum během koncertu zlikvidovat.

Naopak máme zkušenosti, že lidi, co nás nikdy neviděli, odcházejí nadšení a mile překvapení, že i žánr, který je třeba trochu děsí, může způsobit příjemný večírek.

Vydáváte Best Off Khu, která mapuje vaše dvě dekády na scéně. Podle jakého klíče jste vybírali písničky?

V tomto případě je to sázka na jistotu. Algoritmy a počty přehrání na internetu nelžou a zajímavé je, že v podstatě stejně

rozhodli i fanoušci v hlasování. Takže je to nepřekonatelná kombinace čísel, strojů a srdcí lidí.

Je to podle tebe odraz toho opravdu nej, nebo je nějaká perla, která unikla neoprávněně pozornosti?

Ale no tak, přeci nebudeme na tom skvělým počínu hned takhle na začátku hned hledat nějaké chyby! :-)

Vaše texty písní zlidověly a úryvky z nich se staly hláškami. Na kterou jste nejvíce pyšní a proč?

„Miluj mě nebo táhni“, „udělej bordel“, „říkej si, co chceš - já tě neposlouchám“, „takhle sis to přál“. A další... A hrdý jsem na každou z nich.



Je to pro autora textu nejvyšší ocenění, že fans nosí jeho slova na triku a navíc rádi a zcela dobrovolně. To je prostě top.

Nestojí za zvážení vydat všechny klipy na DVD (i když jsou ty YouTube atp.), když jsme u té rekapitulace?

DVD je mrtvé a žije Youtube. Takže nestálo!

Zakládáte si na merchi, na festivalech jsou na dálku poznat vaši fanoušci. Aktuálně budete mít v nabídce poměrně netradiční barevné věci. Akceptujete tím trendy?

Díky za ocenění. Ano náš merch je často hodně vidět už i na akcích, kde vůbec nehrajeme, a to je samozřejmě radost a velká hrdost pro nás.

Tak snad je to proto, že se s tím opravdu mazlíme, snažíme se to dělat trochu jinak a lidé to z toho cítí.

Co se týká barev, tak nevím, jak to myslíte. Máme jako správná metalová kapela všechen textil jenom černý, ale potisky jsou někdy dost ustřelené. Je fajn jednou za čas udělat si sám ze sebe legraci. A jestli akceptujeme trendy? Pochybuju. Nikdo z nás se v trendech neorientuje. Vlastně

vůbec nevíme, co je to trend. Jsme metalisté. Slušní lidé. Trend je předpokládám nějaké prosté slovo, ne? :-)

V rámci podzimního turné zahrajete 9.11. v Ústí nad Labem v Národním Domě. Vracíte se rádi k nám na sever?

Vracíme se rádi všude tam, kde se nám dobře hraje. A v Ústí nebo v Děčíně se nám dobře hraje. Takže se těšíme. Bude to super. Myslím, že za posledních třeba osm let to bylo vždycky super. Tak předpokládám, že není důvod, aby se to nějak zásadně mělo změnit.

Až bude bilancování za vámi, tak co dalšího máte v plánu?

Je nejvyšší čas začít pracovat na nové desce. Tak snad se k tomu opravdu dostaneme. Chuť máme. Čas nemáme. A to je ta hlavní výzva.

Přes týden chodíme všichni normálně do práce, máme rodiny, děti a s tím spojené běžné světské povinnosti. A o víkendech a letních prázdninách hrajeme.

Zároveň máme od sebe a vždy jsme i měli velmi vysoké umělecké očekávání. Takže karty jsou rozdané více než vražedně. Tak nám držte palce.
-foto: Tom Black, -hb-

2024 Říjen

DŮM KULTURY
NÁRODNÍ DŮM
LETNÍ KINO

- ▶ 2 ST 15:30 **DIVADLO HEDÁRIUM:
STUDÁNKA A KOUZLO LESA**
#divadlo #pro děti
- ▶ 3.-5. 19:30 **JAZZ XXVIII. | 28. MEZINÁRODNÍ
HUDEBNÍ FESTIVAL**
- ▶ 10 ČT 19:00 **LUBOŠ POSPÍŠIL & 5P**
#pop rock #legendy
- ▶ 16 ST 19:00 **ÚSMĚVY JAROMÍRA HANZLÍKA**
#talkshow
- ▶ 11 ČT 20:00 **KULT27: AMETYST & HELLO MARCEL**
- ▶ 17 ČT 19:00 **ALČA A MÁJA: PĚŠKY PATAGONIÍ**
#cestovatelská přednáška
- ▶ 18 PÁ 19:00 **KONCERT TŘÍ BIGBANDŮ**
#Chabakus #Junior Band ZUŠ Evy Randové
#Bigband Konzervatoř T
- ▶ 19 SO 19:00 **OZVĚNY JAZZ XXVIII.:
JONTAVIOUS WILLIS**
#JAZZ XXVIII. #blues #USA #nominace na Grammy!
- ▶ 19 SO 20:00 **SWAZ & HOTHOUSE & NEUE WELT**
#post-punk #rock #temnota #klub Kladviko
- ▶ 23 ST 18:00 **JIŘINA HERMANOVÁ: JAK NA VZTAHY**
#psychologická přednáška #mysl
- ▶ 24 ČT 19:00 **NEŘEŽ TRIO**
#folk
- ▶ 25 PÁ 20:00 **FRESH: FVCK_KVLT & ARLETA**
#rap #trap
- ▶ 26 SO 20:00 **EMMA SMETANA & JORDAN HAJ**
#pop #koncert

☎ 475 221 025 / 602 621 637
📍 /kulturmistredisko
➡ www.ksul.cz

Předprodej vstupenek na webu
KSUL a na recepci Domu kultury:
PO-PA 8.00-18.00

Změna
programu
vyhrazena.

Ústř
Ústř nad Labem

KSUL
Kulturní středisko

📍 Dům kultury
📍 Národní dům
📍 Letní kino



STŘEKOV ARÉNA

HALLOWEEN PARTY NIGHT

VOL. 4

SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ MASKU



 **START**
PÁTEK 19:00

 **KONEC**
SOBOTA 10:00

1.-2.11.
PÁTEK - SOBOTA

CENA S MASKOU:

390,-

(BEZ MASKY 490,-)



WWW.STREKOVARENA.CZ

TRUHLÁŘOVA 1446/2 ÚSTÍ NAD LABEM



24. 30. ŘÍJNA 2024

TÝDEN TURISTICKÝCH INFORMAČNÍCH CENTER

30 AT.I.C.
ČESKÝ TURISTICKÝ
1994 - 2024

Pořádá v návaznosti
na Světový den pro rozvoj informací
Asociace turistických informačních center ČR

24. 10. 2024

Informační středisko města Ústí nad Labem
Mírové náměstí 1/1

Po celý den drobné dárky pro návštěvníky

Od 16:00 komentovaná procházka u
příležitosti představení nové
turistické trasy (nutná rezervace v 15)



Ústí

AKCE

Architektura meziválečného Střekova a Ústí

Komentovaná procházka a
představení nové turistické trasy

24. 10. 2024 od 16:00

NUTNÁ REZERVACE!

Osobně v Informačním středisku města Ústí nad Labem
(Mírové náměstí 1/1, Palác Zdar)
nebo na info.stredisko@mag-ul.cz

www.usti.cz | [i](#) [o](#) [U](#)stí nad Labem - volný čas | [i](#) [o](#) [I](#)nformační středisko města Ústí nad Labem

Ústí

Ústecké rozhledny a vyhlídky

Přednáška Karla Punčocháře
(člena Klubu českých turistů)

7. 10. 2024 od 17:00

Informační středisko města Ústí nad Labem
(Mírové náměstí 1/1, Palác Zdar)

www.usti.cz | [i](#) [o](#) [U](#)stí nad Labem - volný čas | [i](#) [o](#) [I](#)nformační středisko města Ústí nad Labem

Ústí



Můj život v Řecku

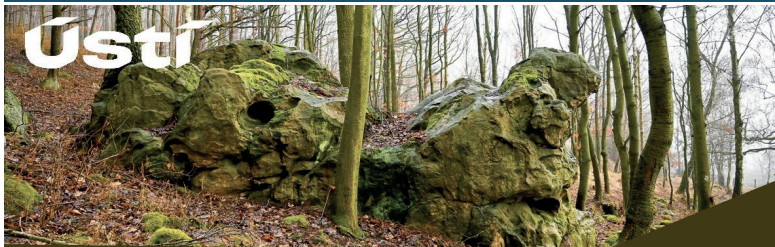
21. 10. 2024 od 17:00

Cestovatelská přednáška
Kristýny Paštkové

Informační středisko města Ústí nad Labem
(Mírové náměstí 1/1, Palác Zdar)

www.usti.cz | Ústí nad Labem - volný čas | Informační středisko města Ústí nad Labem

Ústí



Po Hibschových stopách v okolí Skalice u Litoměřic

27. 10. 2024 od 9:00

Komentovaný výlet s Jiřím Svobodou
(autorem knih o Českém středohoří)

NUTNÁ REZERVACE!

Osobně v Informačním středisku města Ústí nad Labem
(Mírové náměstí 1/1, Palác Zdar)

www.usti.cz | Ústí nad Labem - volný čas | Informační středisko města Ústí nad Labem



ÚSTÍ
jednoduše

Zvýhodněný balíček
vstupenek zakoupíte
v mobilní aplikaci
SEJF nebo na pokladnách
jednotlivých turistických cílů.

Navštivte:



vstupné do zoo
(Zoologická zahrada Ústí nad Labem)



vstupné do městského muzea
a zrcadřevého studáně na Větrušiči
(Muzeum města Ústí nad Labem)



NOVĚ využijte
bonusy a slevy
u partnerů
poskytujících služby
v oblasti ubytování,
gastronomie
a sportovního vyžití.

Platnost 14 dní od zakoupení.
Více informací na
www.usti.cz



jízdné na lanovou dráhu – obousměrně
(Dopravní podnik města Ústí nad Labem)



letní sezóna – celodenní vstupné do venkovního areálu na KŘI
zimní sezóna – dvouhodinové vstupné do krytého areálu na KŘI
(Městské služby Ústí nad Labem)

Ústí
nad Labem



Město Ústí nad Labem

OPMÚL
Operativní program

MSÚL
Městské služby

SEJF

AVMÚL

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem

AVMÚL
Ústí nad Labem



SIMONA: CHCI ROZESMÁT KAŽDÉHO ÚSTECKÉHO DIVÁKA

Královna česko-slovenského stand-upu naposled vyráží naturné se svým megaúspěšným speciálem! Simona přijede do Ústí nad Labem se svou skvělou show plnou vtipných postřehů ze života ženy, matky a partnerky. Více v rozhovoru.

Jak jste se dostala ke stand-upu?

K stand-upu som sa dostala ešte na strednej škole. Venovala som sa ochotníckemu divadlu a na internete som našla Ivu Pazderkovú. To bolo prvé stand-up číslo, čo som v živote videla. A vtedy som si povedala, že toto musím robiť aj ja! Je to absolútne slobodná a nádherná forma prejavu a som šťastná, že sa jej môžem venovať. Vlastne za to do istej miery ďakujem práve českému národu :).

Kdo dokáže pobaviť a rozesmáť Vás?

Jednoznačne môj manžel. Ten to má samozrejme v náplni práce :-D. Myslím to doslova, nakoľko je členom stand-up skupiny z ktorej vychádzam aj ja. Voláme sa Silné reči a v ponuke je okrem mňa 15 fantastických komikov. Chalani vystupujú po celom Slovensku a pomaly aj v Českej republike. Na nich sa vždy skvelo zabávam.

Máte vždy vše dopredu pripraveno alebo improvizujete?

Kedže jednoznačne túžim po tom, aby sa

diváci zabavili, väčšina môjho vystúpenia je starostlivo pripravovaná a vyskúšaná niekoľkokrát, kým som prišla na to v akom poradí ten ktorý vtip najlepšie znie. Rada si aj zaimprovizujem s publikom. Vďaka otázkam vedľa vzniknúť nezabudnuteľné situácie v každom meste.

Na čo sa môžu tešiť ústeckí diváci?

Tešiť sa môžu na hodinu smiechu - v to dúfam! Vynasnažím sa poctivo každého jedného ústeckého diváka rozosmiať, naliať do neho trošku energie a sily, ktorá z dobrej nálady pramení. Vtipy sú o živote a zo života, lebo ten je podľa môjho názoru najvtipnejší :).

Mohou se na Vás v blízké době čeští diváci těšit i jinde než v Ústí?

S mojou hodinovou šou navštevujem mnoho českých miest a je mi čťou, že ma takto krásne vítajú. Okrem Ústí budem v mestách ako Kutná Hora, Plzeň, Kladno, Příbram a mnohé ďalšie, na ktoré si kúpíte lístky na silnereci.cz. -es-



SILNÉ REČI



STAND-UP COMEDY ŠPÉGIÁL

SIMONA
23.10.19:00

VSTUPENKY
SILNERECI.CZ

ÚSTÍ NAD LABEM
DŮM KULTURY

Přijďte se podívat
na skvělé tancování!
MČR ve standardních
a latinskoamerických tancích,
Show Dance, Formace, Senioři,
Mezinárodní soutěže

**Galavečer začíná
v sobotu v 18:00**



Mezinárodní taneční festival

Ústí nad Labem
23—24|11|2024
Sportcentrum
SLUNETA



www.mtf-usti.cz



Ústí nad Labem ústecký kraj



11.11.
2024



ZDENĚK
izer

VYNDRAVAGI ZASTAM DAVĚI

18.12.
2024



**KAKTUSOVÝ
KVĚT**

v hlavní roli
LUKÁŠ VACULÍK

Martín
KUBAČÁK

Adam
VACULA

Jiří
HÁNA

20.1.
2025



ÚČET

24.2.
2025



PUSŤTE MĚ VEN!

v hlavní roli
IVA JANŽUROVÁ

DŮM KULTURY ÚSTÍ n.L.

předprodej vstupenek: www.vstupenkyustli.cz / Dům kultury /
Severočeské divadlo / Činoherní studio / Infostředisko / Muzeum
info: www.loudmakers.com

**LOUD
MAKERS**

ÚSTEČTÍ BONIFANTI SLAVÍ 60 LET!

Neuvěřitelných šest desítek let hraní má za sebou ústecká legenda bigbeatu kapela Bonifanti. V říjnu roku 1964 ji založili dva mladíci Ivan Dostál a Vladimír Kettner. Kamarádi, kteří se z jedné ulice znají už od útlého dětství. Oba studovali klavír. Ve třinácti letech spolu hráli ve velkém tanečním orchestru a v Bonifanti jsou spolu dodnes. Jejich životy se změnilo potom, co poprvé slyšeli The Beatles. Ivanu Dostálovi bylo patnáct let, když kapelu zakládali.

HUDBA

Jak vzpomínáte na začátky vaší kapely?

To byla doba obrovského boomu bigbeatu. V Ústí vznikalo mnoho kapel, které ho zkoušely hrát. Naše sestava se pár měsíců proměňovala, ale nakonec jsme zůstali já, hrající na basovou kytaru, Vladimír Kettner na sólovou kytaru, Zdeněk Ulrich na bicí a Jaroslav Bartoš na doprovodnou kytaru. Ukázalo se, že se nám hodí naše hudební vzdělání, protože jsme začali rychle vyhrávat hudební soutěže a festivaly. Začínali jsme jako obdivovatelé skupiny The Shadows, což byla výhradně instrumentální skupina. Nejprve jsme hráli většinou také jen instrumentálně, a až později jsme začali i zpívat. Hudebně šlo o pestré období, protože vlivů ze světa přicházela spousta. V politice nastávalo uvolnění, takže jsme

poznávali různé muzikantské směry a bylo to úžasné. Byli jsme úplní hudební fanatíci.

Úspěch se tedy dostavil záhy?

Ano, naše nejslavnější éra začala už po jednom roce od vzniku kapely ve Spirále, což byl nejpopulárnější bigbeatový pořad v šedesátých letech v Ústí a jeho okolí. Pak jsme neměli problém skoro každý týden vyprodat velký sál Domu kultury. Bylo to neskutečné. V Ústí jsme se cítili jako hvězdy a musím upřímně uznat, že nám to dost stouplu do hlavy. Byli jsme mladí kluci a úspěch byl opojný. V kapele docházelo v průběhu let k dalším personálním změnám a já se stal sólovým zpěvákem. Přešli jsme k vokálnímu repertoáru. V roce 1968 už jsme měli své pořady, fanklub, zpravodaj a vyhráli



jsme několik festivalů. Bohužel přišel srpen, a to ani pro nás neznamenal nic dobrého. V listopadu 1969 jsem se souhlasem skupiny na jednom koncertě ne úplně vybíravým způsobem vyzval k odchodu domů ruská vojska a někdo nás hned udal. Takže začal kolotoč vyšetřování StB a zakázali nám hrát. Asi po roce jsme se přejmenovali na Ad libitum a hráli jsme dál. K původnímu názvu jsme se vrátili až v roce 1978, kdy na nás ti pitomci už zapomněli, a nebo jim to bylo jedno.

Hrozilo někdy, že by se kapela rozpadla?

Ne, takovou radost bychom jim opravdu neudělali. Mnohokrát se měnilo její obsazení, ale kapely jsme se nikdy vzdát nechtěli. Naši fanoušci nám byly vždycky oporou. V průběhu let jsme si zahráli

s výbornými muzikanty. Postupem času se samozřejmě vyvíjela i naše hudba. Musím říct, že teď je asi nejtvrdší, co kdy byla. Hráli jsme u oslav šedesáti let ústeckého Domu kultury, ale ta akce nebyla nakonec úplně podle našich představ. My jsme od roku 89 vždycky dělali jednou za rok koncert, kam jsme si zvali naše hudební idoly z šedesátých let, jako například Karla Kahovce, Viktora Sodomu nebo Pavla Sedláčka. To bylo vždycky moc hezké, ale to se teď nepovedlo, a tak přemýšlíme, že bychom si naše velké výročí oslavili ještě jednou. Ale samozřejmě lidé, kteří na nás dřív chodili, už mezi námi často nejsou, a nebo jsou tak staří, že už na koncerty nechodí. To je život. Ale i přesto bychom chtěli tu naši šedesátku oslavit. Do Družby na nás v naší druhé slavné éře chodila další generace fanoušků, tak věřím, že ti by si nás mohli přijít poslechnout.

Co vás u hudby stále drží i po tolika letech?

Má to dvě polohy. Ta první je jasná - neumřít:-) A ta druhá je, že hudba neskutečně naplňuje a nabíjí. Kolikrát máme myšlenky, že si říkáme, že už se na to vykašleme. Někdy jdu na zkoušku unavený a bez nálady, ale stačí jedna skladba a jste zase v tom. Už to zase jede. Navíc to není špatné ani po té zdravotní stránce. Když mně žena říká, že už si nic nepamatuji, tak ji oponuji tím, co těch čtyřicet skladeb, co hraji a musím si je pamatovat? Takže já doporučuji všem muzikantům nekončit, ale naopak pokračovat, co nejdéle a hrát. A to je teď i náš cíl. Stále chceme zkoušet a užívat si souznění s hudbou. Moc bych si přál, aby šedesátá léta neupadala v zapomnění. Líbilo by se mně, kdyby se na osobnosti z té doby více vzpomínalo. Protože Ústí bylo v šedesátých letech úžasně kulturně živé a lidé, kteří kulturu tvořili si tu pozornost zaslouží.

-lv-

Ústí nad Labem

Střekov

Lampionový průvod

Theatro Oculus - svítící loutky

25. 10. 2024

od 18:30

Průvod vychází od Labské Bašty
po cyklostezce do Parku rodiny Schichtů



19:30 umělecké a akrobatické
vystoupení Theatro Oculus



Kostýmy a masky jsou
na akci vítány



Opékání buřtů
(každý si přinese podle
své chuti)



Čaj na zahřátí
zdarma

www.strekov.cz

Ústí
podporuje



OLYMPIC TRILOGY TOUR 2024

TO NEJLEPŠÍ Z ALB PRÁZDNINY NA ZEMI, ULICE, LABORATOŘ



AKCE

12. 10. DŮM KULTURY ÚSTÍ NAD LABEM

www.skupina-olympic.cz

vstupenky tour: **TICKETSTREAM**



Stylová chata

**s luxusní výbavou
a TOP zázemím pro Vaši**

společenskou, rodinnou, firemní akci • svatby
• workshopy • školení • relax pobyt s možností
plného CATERINGU



- wellness, sauna a vířivka v soukromí pod širým nebem
- útulná dřevostavba v úvozu pod zámek Větruše s lanovkou do centra ÚL a jedinečnými výhledy, CHKO České Středohoří na kopci Ořechovka

Vybavení chaty



Chladnička



Televizor



Wi-Fi



Sporák



Dřez



Sprcha a WC



Pípa



Pračka & Sušička

volej na: 606 335 222

www.montemira.cz

Fibichova 2
400 01 Ústí nad Labem



ÚSTÍ OPĚT PŘIVÍTÁ MLADÉ PROFESIONÁLNÍ KLAVÍRISTY

Klavírní vrchol ústeckého podzimu – mezinárodní klavírní soutěž pro děti a mládež Virtuosi per musica di pianoforte – proběhne již 27.-29. 11. 2024, a tak jsme nahlédli do „cvičné kuchyně“ loňského absolutního vítěze Guyena Battulgy z Mongolska (10 let) a taktéž loňské nejlepší české účastnice Terezy Neužilové (16 let).

Od kolika let hrajete na klavír?

Guyen Battulga (dále GB): Na klavír jsem začal hrát v 5 letech, inspirovaný hraním mého staršího bratra a ovlivněný mým tatínkem.

Tereza Neužilová (dále TN): Od malička jsem byla obklopená hudbou, na klavír jsem zkoušela hrát už v předškolním věku. Do ZUŠ jsem nastoupila v 6 letech.

Kolik hodin denně na klavír hrajete?

GB: Obvykle 2 hodiny denně, ale v době před soutěží i dvojnásobek.

TN: Záleží na volném čase a na okolnostech, ale mým cílem jsou minimálně 3 hodiny denně.

Praktikujete i nějaká nehudební cvičení? Motorika, posílení svalů či paměti...

GB: Moje paní učitelka mi vždy zdůrazňuje

důležitost technických cvičení pro posílení prstů a pohybů rukou – proto využívám Hanonovu techniku (pozn.: rozvoj obratnosti prstů, koordinace a rovnoměrnosti dotyku při klavírní hře).

TN: Setkala jsem se s několika praktickými cvičeními, např. s Alexandrovou technikou (pozn.: osvojení si dovednosti vědomí těla, využívá ji např. Paul McCartney) a senzomotorickými cvičeními. Snažím se cvičit i bez klavíru, a to přes představu a porozumění skladeb.

Skladby kterého hudebního skladatele jsou pro vás výzvou, a které si naopak užíváte?

GB: Stálou výzvou jsou pro mě skladby J. S. Bacha, i přesto si je užívám nejvíce ze všech.

TN: Užívám si všechny skladby – i ty lehčí, i ty, co jsou pro mě výzvou. Mezi výzvy



momentálně patří Griegův koncert, který díky VMP zahrají na koncertě se Severočeskou filharmonií, dále ale také díla např. S. Prokofieva nebo S. Rachmaninova.

Jakého vašeho dosavadního úspěchu v klavírní branži si vážíte nevíce (kromě VMP :-))?

GB: Velmi mě motivoval můj první sólový koncert „Pianissimo“, pořádaný Státním filharmonickým symfonickým orchestrem a dirigentem panem Anarem Bayarkhuu, samozřejmě pod dohledem mé klavírní paní učitelky Oyun-Erdene. Díky němu jsem se odhodlal k účasti v zahraničních klavírních soutěžích, včetně VMP.

TN: Moc si vážím několika cen ze soutěže Prague Junior Note, včetně první ceny. Také prvních cen na soutěži Beethovenovy Teplice, velmi si vážím první ceny na VMP.

Tyto zkušenosti mi otevřely oči, inspirovaly mě a jsem vděčná za příležitosti, které mi soutěže přinesly.

Děkujeme mladým profesionálním klavíristům za rozhovor.

Na Terezu se těšíme v Teplicích při projektu Mládí s filharmoniky v květnu 2025 a na Guyena již při zahájení 57. ročníku Virtuosi per musica di pianoforte, které proběhne 27. 11. 2024 od 18:00 v Severočeském divadle v Ústí nad Labem - Všechny čtenáře srdečně zveme! Vstupenky budou k dispozici na www.operaalet.cz

*- Za pořádající ZUŠ Evy Randové
Mgr. Taťána Mádlová -*



PŘEDSTAVENÍ SVATEBNÍHO SERVISU

Catering • Fotograf
Vizážistka • Barber
DJ's • Svatební salon
Vazba květin

Starý Týn u Ústěka

2. 11. 2024

SOBOTA / 10 - 18 HODIN



VSTUP ZDARMA

Svatební inspirace



Střekovská kavárna

PODZIM DORAZIL DO NAŠÍ KAVÁRNY!

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

- jedinečná Café Reserva s příchutí dýně, skořice nebo javoru
- horké i ledové nápoje s vůní podzimu
- poctivé domácí dezerty
a mnohem víc...

Otevírací doba:


Po - Čt : 9:00 - 20:00


Pá : 9:00 - 18:00

So - Ne : Zavřeno

Kde nás najdete?

Varšavská 13, Střekov,
Ústí nad Labem

 @strekovska_kavarna

 Střekovská kavárna





KOUZLO DOBRODRUŽSTVÍ

Když se chce, tak to jde. Dovolené, které podniká Tereza Černecká Hnizdílová z Ústí nad Labem spolu se svou rodinou, jsou toho důkazem. Ona i její manžel jsou duší sportovci, zejména cyklisté a běžci. Se třemi dětmi vyražejí na inspirativní cesty Českem. Dříve hlavně na kole, v posledních letech i pěšky. Na svém kontě mají už několik zajímavých výprav.

Kam jste vyrazili letos?

Vybrali jsme si trek Via Czechia. Šli jsme spolu s rodinou kamarádů od nejsevernějšího bodu a cílem byl Mělník. Dcery, kterým je osm a šest let, šly pěšky a nejmladší dvouletý syn se vezl ve vozíku. V něm převládá i většinu našeho vybavení. Letos nás obzvlášť potrápil, nebo spíš často velmi špatně průchozí terén, kudy jsme ho museli provést. Dost jsme totiž podcenili převýšení na trase. Chlapi museli často vozíky přenášet v rukách nad hlavou, a to je v kombinaci s kopci docela odrovnalo:-). Nakonec se nám kvůli tomu podařilo dojít jenom do Doks. Byli jsme na cestě devět dní a průměrně jsme nachodili osmáct kilometrů. Bylo hodně deštivo, ale užili jsme si to i tak.

Kde během putování nocujete?

Pro nás je nemyslitelné si předem zamlouvat ubytování, protože cesta s dětmi se vlastně nedá naplánovat. Nikdy nevíte, jakou budou mít náladu, kolik toho za den nakonec ujdete, takže to vždycky řešíme až podle toho, kam dorazíme. Nenosíme s sebou stany. Spíme buď pod širákem, v různých přístřešcích, nebo pod tarpem (plachtou), ale ten v dešti moc neposlouží. Dobré zkušenosti máme s turistickými ubytovny, ale bývají mnohdy obsazené. Letos, jak skoro pořád přišlo, tak jsme se snažili vždycky najít nějakou střechu nad hlavou, ale cesta často vedla obydlenu částí a moc útulen jsme nepotkávali. A v klasickém ubytování vás na jednu noc většinou neubytují. Takže spaní bývá také někdy trochu adrenalin, když už se

bouří a vy řešíte, kde složíte hlavu :-).

Mluvíme o vaší poslední cestě. Která byla ta první s dětmi?

V roce 2019 jsme vyrazili z Hřenska na Sněžku, tedy z nejnižšího bodu České republiky na ten nejvyšší. Starší dcera byla ve vozíku a druhá se nesla v nosítku. Ušli jsme přes dvě stě kilometrů za osm dní. O rok později už jsme přesedlali na milovaná kola. Jeli jsme z východu na západ Česka, z Ústí do České Kanady a zpět po vlastní vymyšlené trase. Urazili jsme za dvanáct dní 780 kilometrů. To už byly obě holky v sedačkách. Tahle cesta pro nás byla zatím ta nejkrásnější. Projeli jsme velký kus krajiny a strašně moc jsme toho zažili.

Co vás na vašich cestách baví nejvíce?

Jsou to hlavně setkání s lidmi. Z cest máme i kamarády, se kterými jsme stále v kontaktu. Lidé si nás všimají, ptají se, kam míříme. Na jihu Čech nás vzali i k sobě domů. Všeobecně máme příjemné zkušenosti. Před dvěma lety jsem vyrazila na trek Stezkou Českem do Krušných hor. To jsem šla jen s kamarádkou, protože manžel onemocněl. Holky šly poprvé po svých a Jáchymovi bylo dva a půl měsíce. V horách často nebyl ani signál nebo obchod. Já jsem měla samozřejmě strach kvůli malému synovi, ale když jsme se dostali do úzkých a poprosili jsme o pomoc, tak nám lidé vždycky pomohli. Na tuhle výpravu také ráda vzpomínám. Ze začátku bylo naše cestování hodně o sportovních výkonech, ale opravdu jsme si to zamilovali a už nás baví i jen to očekávání, co přinese další den. Potvrdilo se nám, že situace, které vypadají na začátku dost bledě, nakonec můžou přinést i něco dobrého.

A co na vaše výlety říkají děti?

Holky jsou zvyklé od malíčka, takže je to baví. Berou to jako dobrodružství a mají rády tu atmosféru. Večerní pozorování světlušek při usínání je nejlepší zábava. Máme pro ně také vymyšlenou hru, že na konci dne hledají jako odměnu malé poklady. Snažíme se jim to dělat hezké. Starší dcera byla letos hodně zklamaná, když jsme museli naši cestu ukončit dřív. Zlobila se, že tátu bolí koleno a strejdu žádá :-). Děti rychle regenerují, takže toho zvládají hodně, jen se to nesmí dělat na sílu. Často děláme přestávky. Pro nás náročný terén, je pro ně naopak často ten nejvíce zábavný.



Jaké máte další plány?

Příští rok bychom rádi opět vyrazili na kolech, ale konkrétně naplánovanou trasu nemáme. Letos jet holky ještě nechtěly, protože kolo vnímají jako větší dřinu. Takže uvidíme, jak na tom budou. Já mám před sebou jednu osobní výzvu. Na konci září chci sama na kole vyrazit z Aše a přijet přes Krušné hory domů. Bude to psychoterapie divočinou :-).

Aktivitu Terezy a její rodiny můžete sledovat na instagramovém profilu @tery_mama_dobrodruzka a nebo na Facebooku - Černečtí na cestách.

Děkujeme za rozhovor a ať se daří.

-lv-



Koupaliště Brná
Ústí nad Labem

Rezervace
sauny



Celoroční provoz venkovní sauny

Jedinečný zážitek v areálu Brná
s nádherným výhledem.



Ochlazovací sprcha



Relaxační zóna



Volný přístup do řeky





Areál Klíše
Ústí nad Labem

FITNESS V NOVÉM

Ke každému vstupu káva zdarma.



DOBŘÍ NÁLADY LENKY PROCHÁZKOVÉ

Nabídka vystavovat v Muzeu města Ústí nad Labem, které si moc vážím, mně přišla jako přirozený, další krok a velmi ráda jsem ji přijala. Výstava ve městě, kde jsem se narodila, kde jsem vystudovala a kde celý život bydlím.

Příští rok uplyne čtvrt století od vydání mého živnostenského listu, a tedy od rozhodnutí žít se kreslením a výtvarnou činností. Čtvrt století je dlouhá doba. Mám velké štěstí, mám skvělou rodinu, manžela, který mě podporuje a pomáhá mi, výbornou grafičku Pavlu Zimmermannovou, která realizuje moje představy. Moje aktivity lze rozdělit do několika oblastí:

Volná výtvarná činnost – jednoduché úsměv-

né obrázky na jakékoliv téma, kterými glo-suji svět okolo sebe.

Nakladatelská činnost – obrázky, které nebyly do galerie, ale lidem se líbily a mě bavily, jsem využila jinak. Vydávám pohlednice, přání, omalovánky, vystřihovánky, pexesa, diplomy, záložky, knížky. V autorském tandemu se svým manželem Josefem B. Procházkou vydáváme každý rok kalendář. Poezie manžela velmi dobře vystihuje náladu mých obrázků. Soubor ilustrací a básní z kalendářů nedávno vyšel knižně pod názvem *Zvíře to si žije, prostě poezie*.

Výtvarná spolupráce s jinými organizacemi – IKEM, Centrum pro náhradní rodinnou péči, Cementárna Čížkovice, Efko, Mangan

Chvalětice... Výtvarnou podobu jsem dala loutkovému divadlu firmy Marionetino.

Spolupráce se základními a mateřskými školami, s pediatry a logopedy, s nemocnicemi, kterým zajišťuji výzdobu, vizuální propagaci, orientační systémy. Ve školách se také jedná o lektorskou a pedagogickou spolupráci.

Pedagogická činnost – protože jsem původně učitelka a po práci s dětmi se mi začalo rychle stýskat, a naskytl se mi možnost využívat prostor v centru města, založila jsem dětský výtvarný Ateliér dobré nálady. Dnes je v budově města na Skřivánku v ulici Stříbrnické Nivy. Pořádám také příměstské dětské Ateliéry dobré nálady v přírodě u nás na chalupě v Čeřeništi.

Obchodní činnost – to je práce nutná, spojená s rozhodnutím žít se kreslením. Prodávat sama sebe je vůbec to nejtěžší, co mě v pracovním životě potkalo. Všechny

milé, ochotné, poučené paní prodavačky obdivuji, natož šikovné obchodníky. Dnes vlastním dva dárkové obchody a dva e-shopy, ale stále čekám na někoho, kdo dokáže můj základ lépe zpropagovat, protože prostor tam je, ale neumím to.

Na této cestě mě kromě rodiny a spolupracovnic doprovází přátelé, s některými jsem i dočasně spolupracovala, jsou pro mě moc důležití a dělají můj život šťastnějším. Ráda sportuji, cestuji, obdivuji umění v galeriích, divadlech i v krajině. To vše mě opakovaně ujišťuje o tom, že máme krásnou zemi a vyspělou, svobodnou a kultivovanou společnost a za to jsem moc vděčná.

Zahájení mé nové výstavy v ústeckém muzeu se koná ve čtvrtek 24. října od 17 hodin a výstava zde potrvá až do 2. února příštího roku.

-Lenka Procházková-



25. 10. 2024 – 2. 2. 2025
MUZEUM MĚSTA ÚSTÍ NAD LABEM
BRNĚNSKÁ 1000/ 1A
♥
VERNISÁŽ 24. 10.
V 17 HODIN

DOBŘÉ NÁLADY
LENKY PROCHÁZKOVÉ

Program říjen 2024

přednášky a jiné akce

1. 10. / ÚT / 9.00–17.00

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

pro seniory nad 60 let vstup zdarma

5. 10. / SO / 9.10 v Tisé

PŘÍRODOVĚDNÁ MYKOLOGICKÁ VYCHÁZKA

výlet, vstup volný

6. 10. / NE / 9.00–16.00

NÁŠ MILÁČEK

výstava drobného zvířectva, vstupné 100/50 Kč

6. 10. / NE / 10.00–17.00

MYKOLOGICKÝ DEN V MUZEU

výstava nasbíraných hub, vstupné 100/50 Kč

10. 10. / ČT / 17.00 / Café Nobel

NA VIDĚNOU V TEMNOTĚ

přednáška, vstup volný, doporučená rezervace

15. 10. / ÚT / 17.30

ŽIVOT NA DOHLED HRANICE

přednáška, vstupné dobrovolné

17. 10. / ČT / 16.00

MUZEUM ČTE DĚTEM

vstupné na dílnu: 30 Kč děti, doprovod zdarma

22. 10. / ÚT / 17.00

PŘEDLICKÁ KOLONIE NEBOLI KUBISTOV (1924–2024)

přednáška, vstupné 50 Kč

vstupné

základní | zlevněné | rodinné | školní skup. | předškolní skup. | bludiště zákl. | bludiště zlev.

100 Kč | 50 Kč | 200 Kč | 30 Kč | 20 Kč | 30 Kč | 20 Kč

Děti do 3 let a seniři nad 70 let zdarma, není-li stanoveno jinak.

24. 10. / ČT / 17.00

DOBŘE NÁLADY LENKY PROCHÁZKOVÉ

vernisaž, vstup volný

30. 10. / ST / 9.00–16.00

MUZEUM DĚTEM O PRÁZDNINÁCH

JAK CHUTNÁ PODZIM

tvořivá dílna, vstupné 50/100 Kč

expoze

NAŠI NĚMCI

výstavy

od 25. 10. 2024 do 2. 2. 2025

DOBŘE NÁLADY LENKY PROCHÁZKOVÉ

do 13. 10. 2024

BREJLE A OKULIARE

BRÝLOVÝ DESIGN OKULA NÝRSKO

do 5. 1. 2025

JSEM TAK TROCHU KOUZELNÍK...

SVĚTY VYPRÁVĚNÍ OTFRIEDA PREUSSLERA

do 18. 5. 2025

ÚSTECKÁ STRAŠIDLA

do 3. 11. / muzejní kavárna

VODA A STAVBA

od 1. 10. do 3. 11. / exponát měsíce

TŘI NOVOVĚKÉ KOSTROVÉ HROBY

Z KATASTRU MOJŽÍŘE

otevírací doba

Muzeum úterý–neděle, 9.00–18.00
Muzejní knihovna úterý–pátek, 9.00–17.00
Bludiště na Větruši úterý–neděle, 9.00–13.00 a 13.30–19.00

kontakt

Muzeum města Ústí nad Labem
Brněnská 1000
CZ 400 01 Ústí nad Labem
+420 475 210 937
muzeumusti@muzeumusti.cz



Vila Sebužín



Ideální místo pro Vaši:

- » svatbu » oslavu » soukromý večírek
- » firemní akci » školení » prezentaci
- » kurz » workshop » ubytování skupin

Jsme tu pro Vás.

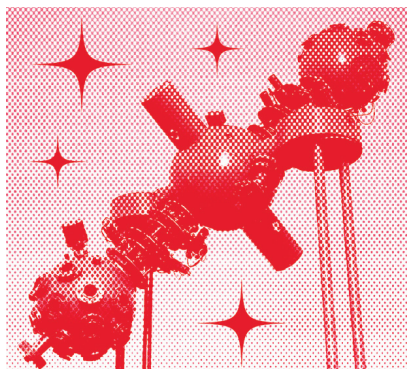
domácí atmosféra • služby na klíč • klid a soukromí

telefon: 724 144 765, **e-mail:** info@vilasebuzin.cz, **fb:** vilasebuzin
Sebužín 115, 403 02 Ústí nad Labem

www.vilasebuzin.cz



Hvězdárna
a planetárium
Teplice



Aktuální program
naleznete na
www.hapteplice.cz

SETKÁNÍ V PRVNÍ ČTVRTI: V PLANETÁRIU

PÁTEK 11. 10. v 18:00 – na téma: **Křížem krážem jižní oblohou**

POZOROVÁNÍ MĚSÍCE **PONĚLÍ 14. 10. v 19:30**

Moře chladu, Moře vláhy, Záliv duhy, Pohoří Jura aj.

CAFÉ NOBEL **ČTVRTEK 17. 10. 2024 v 18:00**

JAK SE STÁVÁME LIDMI? – Sociální učení a evoluce kultury

OTEVÍRACÍ DOBA

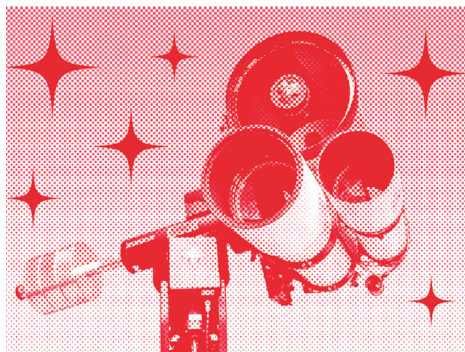
Hvězdárna

SOBOTA a NEDĚLE
od 13:00, 14:00, 15:00

PÁTEK a SOBOTA
od 20:00 a 21:00

Planetárium

STŘEDA a NEDĚLE
dle programu





PROFESIONALITA A KVALITA NA JEDNOM MÍSTĚ V TEES CENTRU

Před více než třiceti lety otevřel MUDr. Petr Sudek svou první gynekologickou ambulanci v Chlumci. Postupem času vybudoval ordinaci v Krupce a také Gynekologickou ambulanci a Centrum pro ženy TeeS s.r.o se sídlem na Masarykově ulici v Ústí nad Labem. Zařízení, ve kterém je prioritou poskytování co nejlepší a komplexní péče o ženy, zajištěnou kvalitními lékaři, kteří mají svou práci rádi a k dispozici mají moderní přístrojové vybavení a technologie.

Pane Sudku, Vaše centrum nabízí v porovnání s klasickou gynekologickou ambulancí rozšířenou péči. V čem spočívá?

Zaměřujeme se na to, abychom ženám zajistili, co nejširší možnou gynekologickou péči. Mimo běžnou gynekologii, provádíme i jednodenní chirurgii, velmi často, pokud to jde, bez potřeby celkové anestezie (bez nutného předoperačního vyšetření) v příjemném prostředí, bez nutnosti pobytu v nemocnici. Máme operační sál, kde provádíme i zákroky v anestezii, ale v případech, kdy je to možné, se ji snažíme vyhnout. Většina žen zákroky bez celkové anestezie velmi dobře snáší. Často jde o ošetření čípku kvůli předrakovinovým změnám, podívání se do dělohy kvůli nepravidelnému krvácení, nebo kontrolu různých nálezů z ultrazvuku. Objednávací doba na zákrok a samotný zákrok, jsou díky tomu krátké. Odpadá několik

vyšetření u různých lékařů. Samozřejmě vždy záleží na konkrétním případě. Pracují zde erudovaní lékaři s výbornou pověstí a praxí. Nabízíme i specializovanou péči, kterou ženy mohou v čase po porodu potřebovat. Úzce spolupracujeme s odborným fyzioterapeutem a nabízíme tuto péči nejen ženám, ale i jejich malým dětem.

K dispozici máte několik speciálních přístrojů, které mohou ženám výrazně pomoci s jejich obtížemi. Které to jsou?

Na řešení negativních změn vzniklých během porodu, kdy pánví projde velké dítě a při řešení inkontinence a sexuálních dysfunkcí, nabízíme ošetření rejuvenačním (omlazovacím) laserem a neinvazivním přístrojem EMSELLA (cvičení svalů pánevního dna pomocí elektromagnetického pole). V případech, kdy úniky moči ještě nejsou tak

rozsáhlé, aby se řešily operativně, umí tento laser naprostě většině žen efektivně pomoci. Navíc jsou spokojenější i při sexu. Je vědecky prokázáno, že veškerá sliznice, která se dostane s laserem do kontaktu, omládne o deset až patnáct let. Ženy vždycky vtipkují, že od nás odejdou jako mladé holky. Něco pravdy na tom opravdu je. Klientky jsou většinou velmi spokojené a říkají nám, že si toho efektu všimli i jejich manželé. Musím říct, že dříve byl mým nejoblíbenějším přístrojem ultrazvuk. Když je opravdu kvalitní, a ta miminka jsou díky němu dobře vidět, tak je to nádherný pocit nejen pro rodiče, ale i pro lékaře. Nyní upřednostňuji tento rejuvenační laser, protože, když vidíte tu spontánní radost žen, tak člověka opravdu těší, že jim pomohl.

Speciálních přístrojů máte ale v centru více. Které další můžeme zmínit?

Od stejné italské firmy máme přístroj, který je zejména estetický, i když pozitivní výsledky příznivě ovlivňují také psychiku žen. Dokáže řešit celulitidu a různé tukové polštářky na těle. Není to vyloženě na hubnutí, ale zvládá eliminovat tyto projevy na kůži. Ženy se u nás mohou objednat i na laserovou bezbolestnou epilaci. Nejnovějším přístrojem je již zmíněná Emsella, která řeší hlavně inkontinenci. Je to křeslo, které rehabilituje pánevní dno. To



je několik vrstev svalů, které se při porodu musí roztáhnout tak, aby jimi prošlo miminko a už nikdy se samy zcela nesrovnají. Ženám se samozřejmě doporučují různá cvičení, jsou však náročná na provedení a výsledky přichází pomalu. Tohle křeslo udělá za necelou půlhodinu jedenáct tisíc stahů pánevního dna. Emsella je vhodná i pro muže, kteří mohou trpět úniky moči po operacích prostaty. Rehabilitační lékaři by nám jistě potvrdili, že stav pánevního dna ovlivňuje i postavení páteře a napětí ostatních svalů v těle. Správně uvolněné a posílené pánevní dno tak lidem pomáhá i od bolestí zad nebo ženám od menstruačních bolestí. Emsella dokáže všechny svaly nejen posílit, ale také zrelaxovat. Během zákroku, který probíhá jednoduše v oblečení, se uvolní všechny cévy, nervy a orgány v malé pánvi pak mají mnohem lepší prokrvení.

Díky tomu má Emsella pozitivní vliv i na sexuální funkce u mužů. Křeslo u nás využila i má známá pianistka, která trpěla kromě inkontinence také velkými bolestmi kostrče. Po prvním využití Emselly se tohoto problému zbavila. Zpětná vazba od našich klientů je veskrze velmi pozitivní.

Seznam veškerých služeb najdete na webových stránkách www.teesmedical.cz

GYNEKOLOGIE TeeS s.r.o.

Ústí nad Labem, Masarykova 3532/77b

tel.: 472 744 966 | www.teesmedical.cz





Kam na střední školu?

VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ

14. a 15. října 2024

9:00 – 16:00

Dům kultury, Ústí nad Labem

- prezentace středních a odborných škol
- prezentace zaměstnavatelů z různých oborů

Záštitu nad veletrhem vzdělávání převzal PhDr. Ing. Petr Nedvědicový, primátor města Ústí nad Labem



Více na www.usti.cz
f @ Ústí nad Labem – volný čas
Kalendář kulturních a sportovních akcí



Podzim na vesnici

PROGRAM

- výmlat obilí cepem na mlatě
 - ukázka chodu žentouru
 - zpracování lnu a spřádání na kolovrátku
 - výroba provazů
 - stloukání másla
 - sušení a povídání o tradičních odrůdách ovoce v historické sušárně
 - mletí mouky na žernovu ve mlýně
 - pečení v kachlovém sporáku
 - Toulavý kůň - povídání o životě koní v hospodářstvích
 - program pro děti - stezka, kvízy, hry, jízda na koni
 - SOBOTA - divadlo pro děti hrají studenti SŠ Pegagická Litoměřice
- FS Křiničánek - hry, tance a zpěv v Obecné škole

19. — 20. 10. 2024

10 — 17 h

Muzeum v přírodě Zubrnice
Zubrnice čp. 74, 400 02
Ústí nad Labem

www.nmvp.cz
muzeumzubrnice@nmvp.cz
#muzeumvprirodezubrnice





AUTOŠKOLA ZIMMERMANN: S VLASTNÍ MYŠLENKOU A PO SVÉM

„Jdu cestou kvality, nikoliv kvantity. Své žáky vedu od A až po Zet ke zkoušce,“ říká o své autošcole její majitel Zdeněk Zimmermann. Budoucím řidičům předává své letité zkušenosti srdcem, svědomitě a naplno. Více o autošcole v rozhovoru.

Než se dostaneme k autošcole - jaký vztah máte Vy osobně k řízení, ať už automobilu nebo třeba motocyklu? Považujete to za svůj koníček?

Pocházím tak nějak z rodiny dopraváků, tedy od dětství. Jakmile jsem byl schopen vnímat a měl možnost, tak jsem cestoval. S rodiči, jen tak s tátou autem, později autobusem a kamionem, rád jsem čekával na starém autobusovém nádraží až se tatka vrátí z cest. Už na základní škole cca v 10 letech jsem měl možnost díky spolužákovi „honiť“ motorku po kopcích, zajímaly mne motory a technika vůbec. Vlastní motorku - pincka, jsem měl už ve 12 letech a o chvíli později i velkou motorku, tenkrát Jawu 350. Trénoval jsem i plochou dráhu v Chabařovicích, ale k závodění nedošlo. Byla to jen epizoda. Vždy mě ježdění těšilo, jezdil jsem snad úplně se vším a dodnes mne ježdění těší. Rád cestuji, mám to v sobě. Ježdění je pro mne zábava. Ano, je to můj velký koníček.

Kdy a na jaký popud jste se rozhodl si založit vlastní autoškolu?

Licenci k provozování autoškoly jsem získal v červenci 2021 a v srpnu jsem zahajoval svůj první kurz. Učím cca patnáct let, začínal jsem v Dopravním podniku Ústí nad Labem u svého tehdejšího zaměstnavatele. Pak jsem odešel do Německa, kde jsem několik let vozil klienty autobusem po Evropě. Po návratu domů, jsem zkusil ještě jednu firmu v Čechách a zjistil jsem, že už neumím, nechci pracovat pod českými šéfy a to byl okamžik zlomu, kdy jsem se rozhodl na starší kolena založit vlastní autoškolu, postavit se na vlastní nohy. Ale chtěl jsem to dělat tak nějak jinak, pořádně, s vlastní myšlenkou a po svém.

Jak byste popsal svůj způsob výuky budoucích řidičů?

Striktně vyžadují teoretickou přípravu,

moji žáci musí povinně odhodit veškeré konzultace, kde se snažím vypíchnout a vysvětlit vše, co považuji za důležité. Pak teprve jdeme za volant. Snažím se s každým pracovat individuálně, poznat ho nebo ji a vhodným způsobem vše nějak přijatelně vysvětlit, abychom se dostali k dobrým výsledkům. K cíli. Jsem přísný pedant, ale nejsem zlý. S většinou klientů se dokážeme i docela často bavit, zasmát.

Autoškola je hodně o drilu, neustálém opakování. Obecně, pokud chce někdo v životě něčeho dosáhnout, chce být úspěšný (a je jedno, jestli je to studium, sport, hudba), vždy je to o drilu a velkém kusu sebezapření. Víím, že žákům občas lezu dost na nervy, ale snažím se, aby pochopili, že cokoliv jim povídám, tak je to pro ně. Snažím se předat vše důležité, co jsem se za třicet sedm let praxe naučil. Né kvůli svému egu, ale aby na vozovce přežili. A to je velmi důležité. Zakládám si na tom, aby z nich byli dobří řidiči, nikoliv držitelé řidičského průkazu.

Říkáte, že si velmi zakládáte na upřímnosti a přímočarosti... Jak se to promítá do výuky?

Každý okamžitě ví, na čem je. Nikomu nemažu med kolem úst. Řekneme si, kde musíme zabrat atp. Musíme být upřímní. To neznamená, že pokud to někomu fakt nejde, zlomím nad ním hůl, vezmu si jeho bankovky a je mi to jedno, to ne. Pokud něco vytknu, tak znovu vysvětluji, makáme, opakujeme znovu a znovu a bereme si

z nedostatků ponaučení. Nicméně umím i chválit. Svým žákům dávám vše co potřebují, mnohdy i něco navíc.

Kolika učiteli autoškola disponuje?

Jsem tři. Mám dva kolegy, kteří mi vypomáhají a rád bych sehnal někoho dalšího, schopného, kdo by doplnil náš tým.

A v jakých autech se u Vás jezdí?

Jsem velkým fanouškem Fordu - mám dva manuály Ford Focus, Ford Mondeo v automatu, Ford Transit a jedinou výjimku tvoří Citroen C3, taktěž s automatickou převodovkou.

Zeptám se i na Váš osobní čas, přeci jen vyučovat nové řidiče je velká zodpovědnost. Jak relaxujete?

Je to obrovská zodpovědnost. Zvláště v dnešní době společenské bezohlednosti, kdy Vás jako Autoškolu málo kdo respektuje, bere na Vás ohled, že se „holt“ také někdo učí...

Relaxuji s rodinkou, hlavně se synem. Spolu se věnujeme Vodní záchranné službě, záchranářskému sportu, přístrojovému potápění, cestujeme, také při poslechu hudby, sám jsem muzikantem samoukem „z leknutí“, někdy si pro sebe brnkám, jednou za čas s kamarády u country a pivka. Odpočívám na zahradě, pečů buřty, nebo jen tak házím klacky do ohně. Někdy jdu do lesa. Jinak se umím perfektně i válet na gauči a vše vypustit, ale těch okamžiků je velmi málo.

-es-



AUTOŠKOLA ZIMMERMANN

telefon: +420 725 008 579

e-mail: autoskolazimmermann@seznam.cz

www.autoskolazimmermann.cz

UČEBNA

Hornická 2515/11, 400 11 Ústí nad Labem - Severní Terasa

Po – Pá 9.00 – 17.00 hodin, ale také dle vzájemné dohody.



DOMÁCÍ UTKÁNÍ - ŘÍJEN

SO 5.10. 2024 OD 16:00



HRONOV

SO 12.10. 2024 OD 16:00



ŘISUTY

SO 19.10. 2024 OD 16:00



PŘÍBRAM

SO 26.10. 2024 OD 16:00



VRCHLABÍ



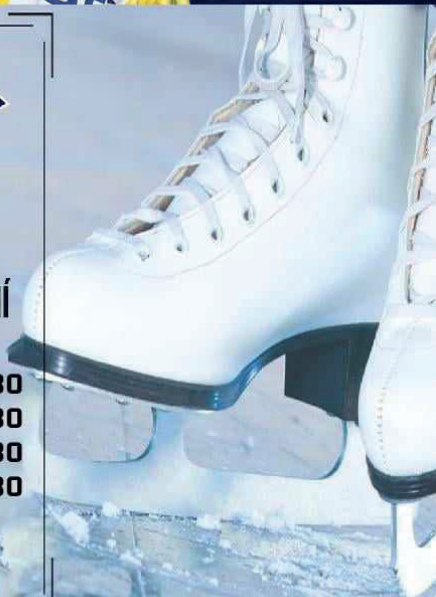
VEŘEJNÉ BRUSLENÍ

NEDĚLE 6.10. - 17:30

NEDĚLE 13.10. - 17:30

NEDĚLE 20.10. - 17:30

NEDĚLE 27.10. - 17:30





JAK ZATOČIT NAVŽDY S TUKY, ZVYŠTE SI BAZÁLNÍ METABOLISMUS A BUĎTE FIT

Již odnepaměti je známo, že člověk začne hubnout ve chvíli, kdy je jeho energetický PŘÍJEM NIŽŠÍ než VÝDEJ. To je základní princip hubnutí. SILOVÝ TRÉNINK hraje klíčovou roli v procesu hubnutí a zvyšování bazálního metabolismu. PROČ?

SILOVÝ TRÉNINK POMÁHÁ BUDOvat SVALOVOU HMOTU a nejen to. Svaly po silovém tréninku vyžadují více energie k udržení než tuková tkáň, což znamená, že čím více svalové hmoty máme, tím VYŠŠÍ je náš BAZÁLNÍ METABOLISMUS.

Intenzivní silový trénink ZVYŠUJE METABOLISMUS I PO ČVIČENÍ, naše těla SPALUJÍ VÍCE KALORIÍ právě v době ZOTAVENÍ POTRÉNINKU.

Silový trénink také zlepšuje inzulinovou senzitivitu, pomáhá vašemu tělu lépe regulovat hladinu cukru v krvi a SNIŽUJE UKLÁDÁNÍ TUKŮ.

Je tedy jasné, že právě silový trénink pomáhá ZVYŠIT NÁŠ CELKOVÝ ENERGETICKÝ VÝDEJ a měl být součástí celkového PROGRAMU HUBNUTÍ.

Pravidelný silový trénink také NAPOMÁHÁ udržovat ZDRAVÉ METABOLICKÉ PROCESY a pomáhá v prevenci metabolických poruch.

EMS trénink je NEJRYCHLEJŠÍ ZPŮSOB, jak dostat tělo do KONDICE a ZHUBNOUT. Při EMS tréninku se zapojuje 95 % SVALŮ v celém těle při intenzitě kontrakcí 85x za vteřinu. Po dobu 20 minut svaly provedou 50.000 KONTRAKCÍ. Trénink je prováděn POUZE 1x týdně tak, aby si svaly dostatečně odpočinuly. Intenzivní silový trénink ZVYŠUJE ZÁKLADNÍ METABOLISMUS i PO ČVIČENÍ, vaše tělo SPALUJE VÍCE KALORIÍ I V DOBĚ PO TRÉNINKU. Další benefitem EMS tréninku je specializace na bolesti zad, kdy při zapojení VNITŘNÍCH NEJHLUBŠÍCH svalů PODĚL PÁTEŘE svaly zpevníme. PŘIJĎTE SI TRÉNINK VYZKOUŠET A POZNAT SÍLU JEHO ÚČINKŮ. Trénujeme osoby od 16 do 100 let.

Přihlaste se na www.dvacetiminutovka.cz, uplatněte kód **BUDFIT** a vyberte si datum a čas vaší návštěvy.

SPORT

2 DVACETI
minutovka

tel.: 739 661 260

WWW.DVACETIMINUTOVKA.CZ

Masarykova 49, Ústí nad Labem



LEZEC JAN ŠTÍPEK: OBĚ SVÉ DISCIPLÍNY CHCI VYTRÉNOVAT NA MAXIMUM

Jan Štípek z Ústí nad Labem je ve svých 16 letech velkou nadějí českého soutěžního lezení. Má za sebou už mnoho úspěchů v podobě mistrovských titulů z Česka i z Evropy, a to v boulderingu a v obtížnosti. Momentálně míří na Mistrovství Evropy mládeže ve Francii. Po více než roce jsme si s ním opět popovídali o jeho úspěšné lezecké kariéře.

Honzo, naposledy jsme se spolu bavili v únoru loňského roku. To je v životě sportovce dlouhá doba - co se od té doby ve Vaší lezecké kariéře změnilo?

Od té doby se toho změnilo dost, postoupil jsem do starší kategorie a udělal jsem rozhodnutí, že se tuto zimu budu už připravovat na příští sezónu, která bude o dost jiná. A to v tom, že budu objíždět světový pohár dospěláků.

Aktuálně jste vůbec nejmladším ambasadorem Rock Empire. Co to pro sportovce znamená, být ambasadorem takové značky?

Pro mě to znamená hodně, protože Rock Empire tu pro mě byl skoro od úplného

začátku, když o mně nikdo nevěděl a věřili v to, že to někam dotáhnou.

V loňském roce jste získal hned osm skvělých umístění v mezinárodních soutěžích, z toho pět v boulderingu a tři v obtížnosti, letos už máte za sebou rovněž další skvělé výsledky. V jaké disciplíně se cítíte být silnější? Nebo je to vyrovnané?

Popravdě - chci být vyrovnaný, ale cítím, že v obtížnosti jsem teď lepší než na boulderech. Ale budu se snažit obě disciplíny vytrénovat na maximum.

Na které z letošních umístění jste nejvíce pyšný?

Tato sezóna pro mě zatím nebyla moc hezká. Mám sice pár medailí z mládežnických závodů, dokonce i dvě zlaté. Ale nejvíce pyšný jsem na 23. místo na světovém poháru v Innsbrucku, což pro mě byl první takovýhle závod a zároveň to byl nejobsazenější světový pohár tohoto roku a já se hned dostal do semifinále

A co lezecké vybavení? Je to přeci jen důležitá součást Vašeho úspěchu. Jaké používáte?

Používám samozřejmě vybavení od Rock Empire, například sedák Slight 3B, který je úžasný jak na závody, tréninky, ale i na skály.

V době rozhovoru za sebou máte čerstvě

Světový pohár v boulderingu, který se konal v Praze na Letné. Jak pohár proběhl?

Závody byly úžasný, opět skvělá atmosféra. V boulderech bohužel můj výkon tak úžasný nebyl, protože už jsem tak nějak unavený po celé sezóně.

Na jaké další závody se aktuálně připravujete?

Teď aktuálně jsem zrovna na cestě do Troyes na Mistrovství Evropy mládeže jak v boulderu, tak v obtížnosti. Budu obhajovat mé dva tituly.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně štěstí.

-foto: Petr Chodura, text: es-

ARMA

SPORTOVNÍ AREÁL - ÚSTÍ NAD LABEM





AIRSOFT / PAINTBALL / LASER TAG SPORT,
to vše nabízí nový sportovní areál v centru Ústí nad Labem.



Rozlehlý herní prostor pod korunami stromů a kvalitní zázemí se vším potřebným pro vaše teambuildingy, školní nebo firemní akce, rodinné oslavy a další ... , k tomu pravidelné akce pořádané APK Crew.



Rezervace a případné dotazy na tel.: **+420 606 335 222**
Více info na FB [armaarealisti](#).

  / Žižkova 3363/78, 400 01 Ústí nad Labem-centrum

KRAV MAGA

EFEKTIVNÍ SYSTÉM IZRAELSKÉ SEBOBRANY

KDE

Důlce 3092/74, 400 01
Ústí nad Labem (Gym Apollo)

KDY: od 9. září
každé pondělí
16:30-17:00

KDO: ženy
a muži 15+

NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ



tel.: 603 571 116
www.kravbemaga.cz

K.B.M.

Krav Maga je izraelský systém nekompromisní sebeobranu určený pro všechny kteří se chtějí efektivně bránit vzrůstajícímu násilí a kriminalitě. Máte možnost začít cvičit Krav Maga pod vedením zkušených instruktorů i v našem městě.



SNOVÁ BRONZOVÁ MEDAILE JE V ÚSTÍ!

Jeden ze čtyř šermířů, kteří na letních olympijských hrách v Paříži vybojovali senzační bronzovou medaili, žije v Ústí nad Labem. Je jím dvaatřicetiletý Michal Čupr. Po návratu z Francie má, nejen vzhledem ke všem společenským akcím, velmi napilno, ale podařilo se nám najít volný termín v jeho kalendáři a s radostí vám tak přinášíme rozhovor s ústeckým olympionikem.

Michale, na začátku Vám musím samozřejmě strašně moc pogratulovat. Díky Vám teď poprvé v životě držím v ruce medaili z olympiády. Je opravdu těžká, ale upřímně mě dost překvapuje, že vypadá úplně jinak než na fotografiích. Zářivá bronzová to rozhodně není?

Ona ta medaile už zažila svoje. Už si ji ohmatali a nebo pověsili na krk stovky lidí, a to se na ní podepsalo. Mně se strašně líbí, že lidem dělá takovou radost, když si na ni, ještě v Paříži, a nebo na různých akcích už doma, mohli šáhnout. Obzvláště děti z toho jsou opravdu nadšené, což je hrozně hezké pozorovat. Takže já ji všude půjčuji. Už mně jednou spadla i na beton. Vlastně dvakrát:-) Je teď spíš taková platinová, ale mně to připomíná tu sdílenou radost s lidmi. Ještě na olympiádě nám nabídli, že si ji můžeme

vyměnit za novou, protože si na to stěžoval nějaký Američan. Ale my jsme se všichni záhy rozhodli, že si necháme tu původní. I proto, že jsme věděli, že ji budeme chtít ukazovat i fanouškům v Česku a stejně by se zase změnila. Já jsem ji navíc teď ještě dorazil, protože ji po všech akcích nosím v olympijském batohu, kde je taková malá kapsička, která mi připadá, jak dělaná právě na medaili. Ale včera jsem hodně zmoknul a zapomněl jsem ji z toho batohu vyndat. No a dnes jsem vyndal ještě mokrou medaili, která trochu zrezla. Zkusím tu rez ještě nějak vyčistit.

Jak se sžíváte s pocitem, že jste se zařadil mezi nejlepší sportovce světa a stál jste na stupních vítězů na olympiádě?

První dny jsem se budil a říkal si v úžasu,



že ta medaile je opravdu tady! Teď jak s ní chodím každý den, občas už si ze mě známi dělají srandu, že ji nosím jak peněženku, tak už jsem si na ní zvykl:-) Došlo mě to i prostřednictvím všech oslav. Euforické to bylo hned po příjezdu z Paříže na olympijském festivalu v Mostě. Člověku postupně docházelo, kolik lidí má z našeho úspěchu radost. Byl jsem v obrovském údivu. Já jsem si to navíc naplánoval tak, že půjdu v pondělí po hned do práce. Jsem fyzioterapeut. Říkal jsem si, že v sobotu přijedeme, v neděli budeme v Mostě a že v pondělí tedy už zvládnu fungovat. Kluci mě nakonec přemluvili, ať nejezdím spát domů a jedu až ráno. Tak jsem si zajistil odvoz. Neměl jsem s sebou sice věci do práce, ale tak jsem si řekl, že budu pracovat v olympijském oblečení, že to bude o to

zajímavější. Věnovali jsme se fanouškům, a pak jsme slavili společně i s kamarády, hlavně z šermířského prostředí, kteří za námi přijeli. Nebyla to nějaká bujará párty, ale člověk byl ze všeho přeci jenom unavený a já ráno zaspal. Takže prvního klienta jsem nestihl. Naštěstí to byl člověk, který je zároveň i mým fanouškem. Dokonce mně před olympiádou říkal, že si nemyslí, že je to dobrý nápad si domluvat termín hned na pondělí ráno, protože ví, že vyhraje medaili. Tak jsem mu rychle volal a omlouval se, ale gratuloval mně a měl pro to pochopení. Do práce jsem pak dorazil o hodinu později. U druhého pacienta mně došlo, že pracuji s medailí v kapse, tak jsem ji jen položil na stůl. Během pondělí i následujícího týdne se to v ordinaci hodně neslo v duchu gratulací a povídání si o olym-

piádě, protože devadesát procent lidí vědělo, ke komu na tu fyzioterapii jdou. Tak to bylo také moc hezké.

S jakými očekáváními jste na olympiádu jel?

Já jsem byl strašně zvědavý i na olympijskou vesnici, těšil jsem se na zahájení. Věděli jsme, že to bude v Grand Palais. Viděl jsem fotky z doby, kdy v Palais bylo Mistrovství světa a považuji je za nejkrásnější, co jsem, kdy viděl, tak jsem očekával, že to bude ohromující prostředí. Navíc ve Francii je šerm opravdu oblíbený sport, takže zažít olympiádu zrovna tam, je prostě sen. Navíc nám mohla přijet fandit rodina a přátelé. V hale bylo osm tisíc lidí. To jsme nikdy nikde nezažili a asi už ani nezažijeme. Atmosféra byla neskutečná, protože Francouzi to prožívali strašně moc, byl tam neuvěřitelný humbuk, zpívalo se, bušilo do tribun. Moc jsme si to užívali. Zároveň to ale byla i výzva takové

nebo světa, vždycky startujeme čtyři, tak tady je to pro toho čtvrtého možná trochu drsné, ale je to tak. Vždycky jsem tam s nimi ale byl, a nebo jsme se společně chodili dívat i na jiné zápasy a opravdu to bylo neuvěřitelné,



obzvlášť když šermovali Francouzi. V rámci výsledku jsme věděli, že tam nejedeme jako úplní favoriti, i když jsme měli také během sezóny dobré výsledky. Sešli se tam opravdu všichni ze šermířské špičky, ale i přesto jsme věřili, že šanci máme. Pořád je to sport a možné je všechno. Francouze jsme si jako soupeře přáli nejméně, ale nakonec jsme si řekli, že s kým jiným bychom zažili takovou atmosféru, než právě s nimi jako s domácím týmem. Mysleli jsme si, že si odvezeme bramboru, ale šli jsme do toho s tím, že i tak to bude super, užijeme si to a budeme bojovat. Ale najednou byl ten bronz náš. Pohádka.

Od posledního hvězdného úspěchu bych se chtěla vrátit k Vaším začátkům. Jak jste se k šermu dostal?

Já jsem to neměl tak evidentní, jako kluci z týmu, jejichž tátové je trénují. Moji rodiče také sportovali, ale úplně v jiných oblastech. Když mně bylo šest, tak jsem čírou náhodou zahlédl v televizi šerm a prohlásil jsem, že přesně tohle chci dělat. Rodiče to brali s rezervou a mysleli si, že mě to přejde. Nabí-



prostředí ustát. Já jsem s kluky nestartoval v individuální soutěži, protože olympiáda má specifická pravidla a můžou nastoupit jenom tři. Ačkoli jinde, třeba na Mistrovství Evropy

zeli mně jiné sporty, ale já byl neoblomný. Tak začali hledat, kde bych to mohl zkusit. Nejbližší oddíl byl v té době v Litoměřicích. Trenér mně před prázdninami řekl, že jsem na šerm ještě malý. Tenkrát začínaly děti spíš až tak v deseti letech, kdy za sebou měly už nějakou jinou sportovní přípravu. Dříve totiž byla jen jedna kategorie dětí do patnácti let. No ale mě to nepřešlo ani po prázdninách. Nakonec mně pomohlo, že se tam chtěl přihlásit ještě jeden o rok starší kluk. Tak nás do oddílu vzali, s tím že tam budeme alespoň dva podobně staří. Nicméně to bylo náročné, protože nebylo žádné vybavení pro děti, normálně jsem musel šermovat se stejným kordem a stejnou maskou, jako mám dnes. Takže to na mě bylo těžké a velké. Tahal jsem kord po zemi za sebou a po pěti minutách už mě strašně bolela ruka. Ale byla tam výborná parta. Všichni se o nás starali jako o benjamínky týmu a brali nás mezi sebe. První sezónu jsem byl tenkrát hodně nemocný, takže jsem toho moc nenatrénoval.



Ale později už jsem se chytil a začalo to být lepší. Pořád byl ale ten věkový rozdíl velký a na turnajích jsem jako nejmladší všechno prohrával. Ale začal jsem jezdit i na fleret, ve kterém už bylo více kategorií a občas jsem něco vyhrál, což mě motivovalo. Pak jsem postupně rostl a podařilo se mně občas

i porazit starší kluky a to mě strašně nakoplo. Hodně mě bavilo také cestovat na turnaje, třeba do Polska nebo Německa, odkud jsem si přivezl první pohár. Náš trenér nás vždycky ve městech, kam jsme jeli, bral i na procházky, a to bylo super, protože mě výletování už od mala hodně bavilo. Pak jsem se zhruba ve třinácti dostal na Mistrovství světa do Jižní Koreje a v tom věku jsem tam byl v úplném transu. Cestování spolu se skvělou partou mě u šermu vždycky udrželo, i když se zrovna tolik nedařilo. V litoměřickém oddíle TJ Slavoj jsem zůstal, i když trénuji poslední roky v Praze, kde se schází celá reprezentace.

Dopřál jste si po olympiádě nějaký oddych nebo trénujete pořád?

Vyložení k tréninkům jsem se vrátil v druhé polovině září. My máme sezónu trochu delší, takže začínáme zase o něco později. Postupně najíždím na svůj režim, kdy jsem od osmi do čtyř nebo pěti hodin odpoledne v práci a pak jedu na trénink do Prahy. Ten mívám od šesti do deseti hodin večer a pak se zase vrátím. Nejezdím tam jen v pondělí, to jdu do fitka, nebo si zaběhám a stavím se za rodinou, aby věděli, že existuji:-) V září to bylo hlavně kondiční trénování a od října to pojedou zase naplno. Oddych si dopřávám, když mám volno o víkend. To vstávám fakt pozdě. Mám rád turistiku, takže si pak zajdu třeba na výlet, ale v zimě, když vstanu, tak je pomalu tma:-) Rád se samozřejmě vidám i s přáteli, i když ti si ze mě dělají legraci a slyším hlášky typu, že se těší, až oslavíme

mé prosincové narozeniny letní grilovačkou. Ale všeobecně miluji cestování, jak u nás, tak v zahraničí. Rád ochutnávám nová jídla, i když musím opatrně, protože mám alergii na ryby, a stejně tak nové kultury, což je fajn, protože toho si spolu se sportem užiji opravdu hodně.

-lv-



NASTARTUJTE SVŮJ DEN!

RANNÍ PLAVÁNÍ

PONDĚLÍ - PÁTEK

» 6:30 - 8:00 «



POMŮCKA: DIN, IZ, ULC	VYBAVENÍ ZUBY	VÝPLŇ OKNA	1. DÍL TAJENKY	RUSKY Z	ŠACHOVÝ VELMISTR	Enter	POLYNÉSKÉ OSTROVY	ČÁST REPUBLIKY	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.	INICIÁLY ZPĚVÁKA KRYLA
OSVÍCENÍ										
ZNIČENÍ										
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				AMERICKÉ ZVÍŘE						
				SKON					3. DÍL TAJENKY	BOJOVÉ CVIČENÍ ???-CHI
SLADKÝ ALKOHOL. NÁPOJ					PSOVITÁ ŠELMA					
					JINAM NÁREC.					
Enter	ZNAČKA ŠVÉDSKÉHO AUTOMOBILU	ZNAČKA HOŘČICE BICYKL							CHEM. ZN. SODÍKU	
									DIV	
FLEKY								STĚNY		
								EMBLÉM		
SRDEČNICE							OSLNIVÉ SVĚTLO			
							MCBAŇOVO JMÉNO			CHEM. ZN. LANTHANU
AVŠAK				ČESKÝ REŽISÉR JÍŘÍ ???						
				ŠÍCI VLÁKNO						
BÝVALÉ NĚMECKÉ HLAVNÍ MĚSTO					ŽENSKÉ JMÉNO					
					NAPLAVE- NINA					
Enter	JMÉNO SPISOVATE- LE STAŠKA	OZN. CITL. FILMU SOUDNÍ PŘE ZASTAR.						VADA		
								TYKAJÍCÍ SE TCHORÉ		STINNÁ MÍSTA
UMĚLÁ LESKLÁ LÁTKA								DRUH PTÁKA ELEKTRIFIK. ZELEZNIC ZKR.		
NAROZEN ZKR.				CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ					INIC. VÝTV. TYRLOVÉ	
				SLUCHOVÝ ORGÁN					ELIŠKA DOMÁCKY	
ZDE			ÚSCHOVA							
			INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA							
2. DÍL TAJENKY								PŘÁDNÁ ROSTLINA		
SOUSTAVA LAN								POLNÍ MÍRY		

Sloup sv. Trojice, stojící na Horním náměstí v Olomouci, je nejkrásnějším morovým sloupem, který nechala v roce 1715 postavit městská rada. Na téměř čtyři desítky let trvající tvorbě 32 m vysokého monumentálního sousoší se podíleli hlavně... (TAJENKA)

TIP NA VÝLET

ZOOPARK ZELČÍN

A FARMA VRAŇANY

Přemýšleli jsme, kam vás pošleme v podzimně laděném čísle. A řekli jsme si, že to nemusí být nutně "kolem komína", ale že se tentokrát podíváme trochu dál.

Zoopark Zelčín je super volbou pro všechny milovníky zvířat a hlavně pro děti. A když to spojíte s farmou Vraňany, kde teď najdete spoustu dýní a podzimní výzdoby, květin i dobrot, tak je to ideální víkendový tip.

Kontaktní zoopark se zaměřením na domácí hospodářská zvířata je svou rozlohou největší svého druhu v Čechách. Zvířata se zde chovají tak, jak to známe z minulosti. Najdete jej kousek od Mělníka, otevřeno má denně (v říjnu od 9 do 18 hodin). Ve velkém oploceném výběhu máte možnost se volně pohybovat mezi kozami, ovce, lamami nebo poníky. Všechna zvířátka jsou velice krotká a zvyklá na každodenní kontakt s lidmi. Ráda se nechají pohladit a nakrmit. Tento způsob seznámení se s domácími zvířátky je velice oblíbený u nejmenších návštěvníků - vždyť jak lépe děti seznámit se zvířátky a naučit je respektu a lásce k nim, než přímým kontaktem - pohlazením, nakrmením a společně stráveným časem.

O něco starší návštěvníci ocení možnost zavítat také do výběhů zvířat chovaných mimo společný kontaktní prostor. V rámci kome-

tovaného krmení s průvodcem můžete nakrmit a navštívit například miniprasátka, emu nebo klokany. Dále se v Zelčíně potkáte i s ostatními hospodářskými zvířaty - kravami, domácí drůbeží či králíky. Chloubou zooparku je chov fjordských koní. V Zooparku Zelčín jsou všechna zvířátka a všechny výběhy kontaktní (některé však kvůli bezpečnosti pouze v doprovodu průvodce). Zvířátka však můžete krmit pouze krmivem zakoupeným přímo v zooparku.

Jakmile budete dostatečně pomazleni, vydejte se ze Zelčina do Vraňan (je to jen necelých 7 km). Tady najdete hotový podzimní ráj a spoustu dýní k vydlabání či dekoraci. Také plno dekorativních produktů, sezónních dobrot i květin, jablečný mošt a další. Doporučujeme i místní kavárnu, to je opravdu zážitek pro chuťové buňky.

-zja, es-



*Osobně výlety testujeme
a hledáme pro vás ty nejlepší!*

ZÁBAVA

OTOČTE ENTER  NÁSLEDUJE
PŘÍLOHA DOMOVNÍČEK 