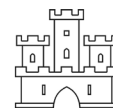


ZRAZU



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

informácie, rady, program, zaujímavosti

10/2022



Žena a muž kráčali bok po boku. On počúval a ona rozprávala: „*Ja som s tým ok. Ja s tým nemám žiaden problém.*“ *Som s tým ok* mi ostalo zniet' v ušiach a premýšľala som, čo to vlastne znamená. Možno to bolo tónom jej hlasu, ktorým akoby sa snažila presvedčiť samú seba, no nemohla som jej veriť. Spomenula som si na situácie, kedy som tieto slová použila ja a kedy som ich počula vysloviť iných. *Som ok, nič sa nedeje* je ubezpečenie, že to, čo prežívam je normálne. Ale je to naozaj tak, alebo trochu zavádzame samých seba?

Keď boli moje deti malé, chodievala som s nimi na ihrisko. Všimla som si, že keď deti keď spadli, mama sa k nim sklonila so slovami: „*Nič sa nestalo.*“ Myslím, že to poznáme všetci: „*Neplač, to nič nie je. Ved' o nič nejde. Musíš to prekonať. To vydržíš.*“

Od malička sme vedení k tomu, že naša bolesť je „nič“, že zranenia treba pretrpieť a plač nie je vhodná reakcia na bolesť a strach, aspoň nie na verejnosti. Cení sa odvaha rútiť sa vpred, odolávať prekážkam aj pocitom, snád' okrem spokojnosti a radosti, ktoré z nás majú sršať na všetky strany. V porovnaní s týmto kultom otvorenej, šťastnej a bezproblémovej bytosti zlyhá väčšina z nás. A pritom vieme, že nemusíme byť permanentne šťastní. Vieme, že bolesť a radosť, odvaha a strach idú ruka v ruku ako svetlo a tma. Osvojili sme si popieranie tých pocitov, ktoré sú spoločensky nevhodné alebo iba nepríjemné. Ale prečo?

Zdravie je krehká vec. Keď nás niečo bolí, ideme k lekárovi, necháme si urobiť vyšetrenie, nosíme sadru, berieme lieky. Čo robíme, ak máme problém na duši? Nevedomosť, osamelosť a hanba nás prinútiť znova a znova sa prekonávať.

Niekedy sme zdraví a občas prechladneme. Potom si vezmeme dva paraleny a pustíme sa do práce alebo, ak to nepomôže, vezmeme si pár dní voľna a vyležíme to. Ale netvárim sa, že sme v poriadku. Ak smrkám zelené hlien, mám hmotný dôkaz, že sa so mnou deje niečo, čomu by som mala venovať pozornosť. Duša nepúšťa sopel' a svoje problémy nedá najavo teplotou. Aspoň nie na začiatku. Najskôr sa len necítim dobre, sme unavení a nemôžeme spať. Potom sa pridá podráždenie, nervozita. To všetko sú signály, že sa niečo deje. Spomaliť, oddychovať a dopriať telu i duši priestor, aby nabrali nové sily je úplne namieste. Správať sa pri psychických problémoch rovnako ako pri tých fyzických je predsa normálne. Vedieť sa postarať o seba a o ľudí vo svojom okolí nie je slabosť. Je to prejav odvahy, rozumu a veľkej sily.

Október je mesiac duševného zdravia. Skúsme byť k sebe chvíľu úprimní a fér. Dovoľme si trochu veľkorysosti v tom, že sa nebudeme cítiť dobre. Je ok nebyť ok. Je úplne v poriadku byť smutný, nahnevaný a nemusíme to skrývať za masku naplňujúcu očakávania, ktoré majú od nás iní alebo ktoré na seba kladieme my sami.

písačky / Jozef Rozbora: CYKLISTA NA IHLÁCH / 04
listy Mariana S. / SPOMIENKY ZO STRETNUTIA / 06
cestopisy / Tatiana Stanová: CYPRUS / 08
jedálničiek / Tatiana Stanová: KAPUCÍNKA / 24
čitatelia / OKTÓBER / 12
rozhovor / TAMARA PETERKOVÁ / 13
tip na výlet / Michal Majtán / ČERVENÝ KAMEŇ / 24
program / 25
kontakty / 36

Máte tip na článok, rozhovor alebo sa k nám chcete pridať
s vlastným textom či fotkou?
Napíšte nám na e-mail: magazin@staremesto.sk
Vopred ďakujeme!

Foto na titulke: Klenová, október 2021

písačky

JOZEF ROZBORA

CYKLISTA NA IHLÁCH



Hoci majú cyklisti väčšinou vynikajúcu pamäť a pamätajú si, kde jazdili pred dvadsiatimi rokmi, stane sa, že často zabudnú, kde nechali svoje okuliare alebo prilbu.

Seniorovi Kornelovi, zručnému tesárovi a ešte zručnejšiemu jazdcovi narábajúcemu riadidlami lepšie ako hoblíkom, začala vynechávať pamäť. Najskôr zmajstroval dvere s otvorom pre kľučku naopak, neskôr zabudol záseky na zapravenie krovových trámov. Rodina a zákazníci tieto drobné nedostatky tolerovali. Lenže keď vnúčikovi zhotovil hojdacieho kohútika bez oblých spodných častí a manželke nezablahoželal k narodeninám, došlo k rodinnej hrmavici. Tú podporili aj kamaráti cyklisti, ktorí mu domov pravidelne prinášali časti jeho športovej výbavy s poznámkou, že ich zanechal pri pošte, ktorá náhodou susedí s krčmou. Neprezradili, že častokrát zostávali povešané na stro-

moch pri trase jeho jazdy.

Rozhodnutie o liečení zabúdacej choroby nechcel pripustiť. Iba poznamenal, že sa všetci spojili proti nemu a závidia mu jeho seniorské športové kvality. Ale po pokrikoch šarvancov o akejsi Rózke, ktorá mu sedí na pleci, hoci manželka je Julka, pochopil nevyhnutnosť liečenia.

Po zvážení všetkých okolností, no najmä po zlej skúsenosti z kovidovej liečby liekmi, z ktorých celý opuchol, zveril sa do rúk kamaráta. Nielen lekára a cyklistu, ale aj špecialistu na ostré ázijské ihličky. Tie ihličky, ktoré, aj keď za cenu menšej bolesti, dokážu zmierniť oveľa väčšiu. Bude aj v jeho prípade úspešný? Nezlyhajú ihly ostré ako ostré pandemické vyhlásenia, že kovid je iba chrípôčka? Liečenie začalo naozaj ostro. Tucty ihlíc mu vnikalo do oblasti šíje, kde sa má nachádzať centrum pamäti. Kornel bez pohnutia, ako pri viachodinovej jazde, si v duchu spieval pesničky s pohrebnými nápevmi. Pri telefonáte lekára započul, ako si dohovára dovolenku na cyklotrasách pri Dunaji a doľahla na neho taká clivota, až by plakal!

Ťažko sa navracala málo používaná pamäť. Podľa lekárov, podobne ako každá iná časť tela, nepoužívaním lenivie a zakrpatieva.

Všetky ďalšie predpísané procedúry statočne vydržal. A na konci apríla bol vyliečený! Spoznal to aj podľa toho, že presne vedel, ako treba namazať

reťaz, na akú hustotu dofúkať kolesá
a vyraziť na bicykli do prírody!

Aj kamaráti si oddýchli. Už nebudú
musieť nosiť jeho športovú výbavu
domov. Iba ak v prípade vyššej moci,

presnejšie oslavy úspešnej jazdy
v útulnom prostredí, kde už s dob-
rou pamäťou kraluje ostrá tesárska
sekerka od Borga, zatáta pevne do
nalievajúceho pultu.



Aj cyklistika
je epidémia.
Akurát nie je
prenosná
vzduchom.



listy MARIANA S. SPOMIENKY ZO STRETNUTIA



Rád by som sa s vami podelil a pripomenul si naše stretnutie s mojimi spolužiakmi, ktoré sa konalo pred mesiacom. Poďme pekne po poriadku. Som jeden z vás, moji milí dôchodcovia. Na strednú školu som chodil v rokoch 1954 až 1958 v južných Čechách. Naše posledné stretnutie so spolužiakmi zo strednej školy sa konalo v minulom mesiaci v Prahe. Prešli tie časy, kedy sme sa stretávali v plnom počte. Bohužiaľ, čas neuveriteľne rýchlo letí a dnes sme sa stretli len šiesti z tridsiatich. Veď to poznáte, iste je to podobné aj na vašich stretnutiach. Bolo to stretnutie po 65 rokoch. Teší ma, že prišli aj spolužiaci zo zahraničia – Nemecka, Anglicka a ja – jediný Slovák z Bratislavy. Stretnutie prebehlo v tichom prostredí, kde sme

si mohli pospomínať na naše mladé školské časy a tiež porozprávať, ako sa nám vedie v našich rodinách. Pochváliť sa, že všetci už máme krásne pravnúčatá. Ani sme sa nenazdali a plánovaný čas nášho stretnutia veľmi rýchlo ubehol. Prišiel čas rozlúčenia sa. So slzami v očiach sme sa rozchádzali s ubezpečením, že sa v takomto počte stretneme aj v budúcom dohodnutom termíne.

Pri tejto príležitosti by som chcel opísať aj jednu nepríjemnú situáciu, ktorú som zažil. Na ceste naspäť do Bratislavy som cestoval rýchlikom, v otvorenom vozni, kde bolo plno mladých cestujúcich. Pokojne pracovali na počítačoch alebo driemali po únavnom dni. Bol som medzi nimi určite najstarší. Čas cesty plynulo ubiehal a potom nastala táto neprí-

jemná situácia. Z vedľajšieho vozňa postupne prichádzali trojice malých detí s hrnčekom v ruke a od každého cestujúceho drzo vymáhali peniaze. Bola to dlhá cesta a opakovalo sa to ešte niekoľkokrát. Viete si predstaviť, ako ma to celú cestu hnevalo!?

V dnešnej dobe a v takomto prostredí sa mi to zdalo nedôstojné. Po dlhšom čase som situáciu riešil s prichádzajúcim sprievodcom vlaku. Upozornil som ho, čo sa tu deje. Tváril sa, že o tom nevie, ale pokúsi sa urobiť nápravu. Nakoniec sa mu to podarilo a viac sa už tieto deti v našom vozni neobjavili.

Na záver konštatujem, že naša stretávka dopadla dobre, k spokojnosti nás všetkých a želám si, aby sme sa v takomto, aj keď v malom počte, mohli stretnúť v najbližšej dobe.

Spolužiak, u ktorého som prespal, zariadil po stretávke výborný kultúrny program, kde sme strávili pekný spoločenský večer. Na druhý deň som spokojne odchádzal do Bratislavy, kde ma opäť čakala samota v mojom byte. Nuž, čo sa dá robiť, asi to tak má byť.

Pozdravuje vás všetkých
Marian S.
V Bratislave 2.8.2022





cestopisy TATIANY STANOVEJ CYPRUS

Citadela v meste Paphos

Cyprus je tretí najväčší ostrov v Stredozemnom mori. Od roku 1975 je rozdelený na Cyperskú republiku, ktorá je členom EÚ a Severocyperskú tureckú republiku, ktorá vznikla odtrhnutím severnej časti ostrova od pôvodného Cypru. **Cyprus** je s 300 slnečnými dňami ročne ideálnym miestom na predĺženie leta. Navyše, z Bratislavy lieta priama linka do mesta Paphos a, keďže Cyperská republika je členským štátom EÚ, je to destinácia dostupná pre Slovákov bez problémov a väčších nákladov.

Cyprus je pokladnicou historických pamiatok od prehistorických cez antické a byzantské.

Hlavným a najväčším mestom ostrova je **Nikózia**. Je posledným rozdeleným hlavným mestom na svete. Jeho návšteva je priam cestovaním v čase – z moderného letoviska s tavernami a obchodnými reťazcami prejdete na mestské hradby z benátskeho obdobia, mešity, bazáre, chrámy. Pre prechod z jednej časti na druhú treba platný pas.



Paphos z diaľky

Paphos je príjemné letovisko plné historických pamiatok. Promenáda pri mori ponúka útulné kaviarničky, reštaurácie a obchody. Najväčšími atrakciami sú archeologické náleziská a rímske ruiny – **Dom Dionýza** a **Dom Tézea**. V nich sa nachádza zbierka nádherných mozaikových podláh znázorňujúcich výjavy z gréckej mytológie.



Jedna z mozaik v Dionýzovom dome



Maják nad archeologickým náleziskom v Paphose

V Paphose môžete navštíviť aj **helenistickú nekropolu** s hrobmi kráľov a významných osobností. Zaujímavý je turecký prístav zo 16. storočia s pevnosťou a grécky amfiteáter. V Paphose je nálezisko s **ranokresťanskou bazilikou** a **stĺpom svätého Pavla**, ktorý prišiel na Cyprus hlásať kresťanstvo a pri tomto stĺpe

bol bičovaný. Úžasnú atmosféru majú **katakomy sv. Solomoni**, ktoré sú považované za sväté miesto. Návštevníci tu nechávajú kúsky látok, aby boli zdraví a aby sa splnili ich želania. V malej jaskyni sú ikony. Pre turistu má Paphos výhodu autobusového spojenia s mnohými miestami ostrova.



Hrobka v helenistickej nekropole

Afroditina pláž



Freska v kláštore

Krásne poklady sa ukrývajú aj vo vnútrozemí ostrova, či už očarujúce prírodné scenérie alebo kláštorne komplexy s nádhernými freskami a mal'bami.

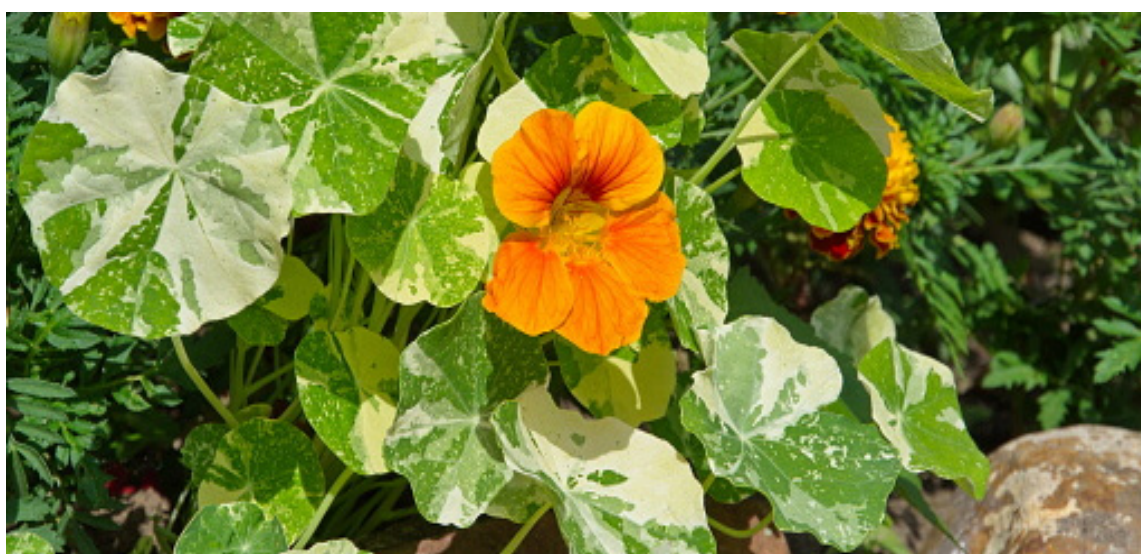
Cyprus sa nazýva aj **Afroditin ostrov**. Podľa legendy sa práve tu zrodila Afrodita – bohyňa krásy. Miesto, kde vystúpila z mora, miestni volajú **Petra tou Romiou**. Je to snehobiela skala ostro padajúca nadol k pláži a za ňou panoráma dokonalej tyrkysovej zátoky. Hovorí sa, že ten, kto prepláva okolo Afroditinej skaly, bude vyzerat' o desať rokov mladšie.

Turisti navštevujú Cyprus väčšinou pre jeho more, ktoré naozaj nikoho nesklame. Sú tu rušné turistické strediská s bohatým nočným životom ako Aya Napa, ale aj čarovné tiché lagúny, kde počuť len šum mora a spev vtákov. Každý si vyberie to svoje. Po dni na pláži či na výlete po stopách histórie poteší žalúdok chutná stredomorská kuchyňa a výborné cyperské víno.

jedálniček
TATIANA STANOVÁ

KAPUCÍNKA

Kapucínka väčšia, či po starom žerucha kapucínska, pochádza z Južnej Ameriky. V Európe sa pestuje už od 17. storočia. Už samotný jej vzhľad predznamenáva jej ochrannú funkciu v boji proti chorobám – kvety pripomínajú zlatú prilbu, listy zase štít.



Táto bylina je jednou z najsilnejších prírodných antibiotík, pretože si vie poradiť so streptokokmi, stafylokokmi, baktériami Helicobakter pylori či Escherichia coli, ktoré spôsobujú žalúdočné vredy a nepríjemné zápaly. Pomáha pri nachladnutí, chrípke, bolesti v krku, zápale močových i dýchacích ciest. Používa sa aj proti vypadávaniu vlasov a lupinám. Liečivá je celá rastlina, vrátane listov, kvetov a semien. Vďaka príjemnej chrenovej chuti je vhodná do šalátov a na ozdobu či ochutenie jedál.

Používa sa najčastejšie vo forme **tinktúry**, ktorú si ľahko môžeme pripraviť aj sami :
Nadrobno nakrájanú rastlinu dáme do uzatvárateľnej sklenenej alebo keramickej nádoby a zale-

jeme alkoholom tak, aby hladina siahala aspoň 1 cm nad bylinu. Ak by nebola dostatočne ponorená, môže sa stať, že začne oxidovať.

Tinktúru premiešame, nádobu uzavrieme a uskladníme na tmavom mieste pri izbovej teplote. Doba výluhu je 14 dní.

Ak lúhujeme listy, treba nádobu každý deň pretrepať, pretože listy zvyknú plávať na povrchu.

Po uplynutí doby precedíme alebo prefiltrujeme cez gázu. Vzniknutý roztok prelejeme do nádoby, v ktorej ho budeme skladovať.

Užíva sa väčšinou 1 kvapka na 1 kg hmotnosti na 1 deň, toto množstvo sa rozdelí na 2-3 menšie dávky cez deň. Príklad: hmotnosť je 60 kg, to je 60 kvapiek na deň, teda 20 kvapiek 3x denne, alebo 30 kvapiek 2x denne.

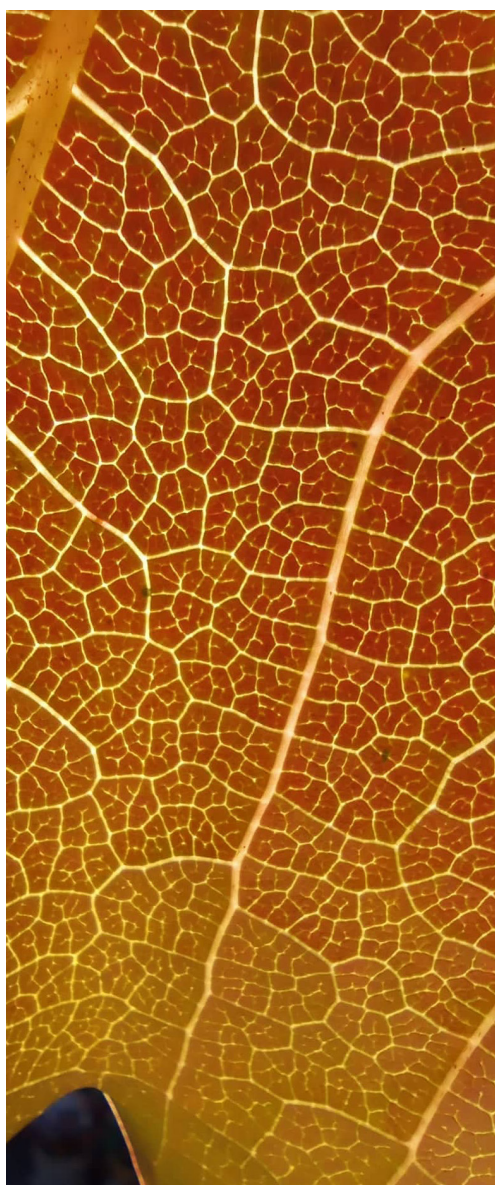
čitatelia

OKTÓBER

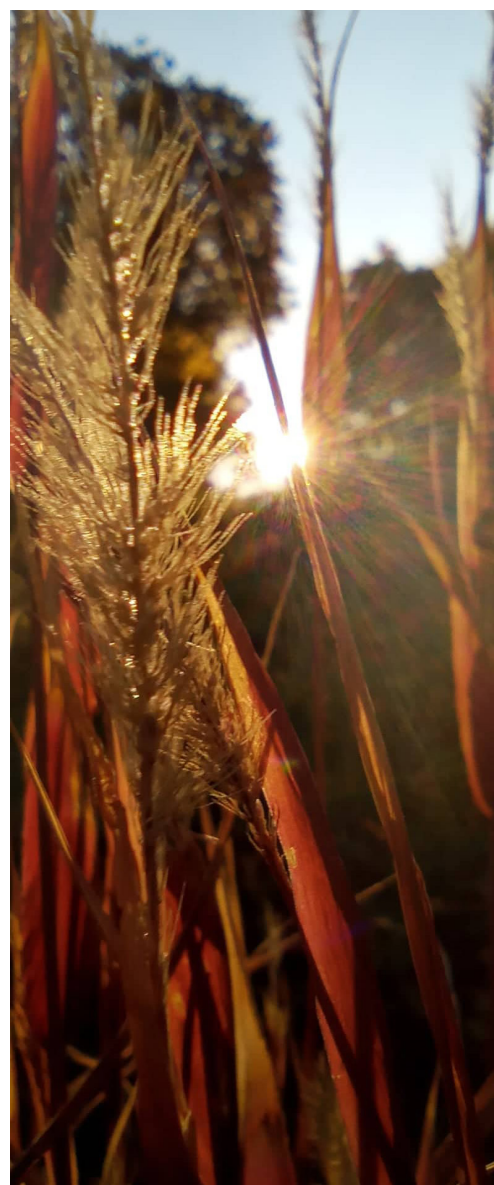
Október, október... Je to príjemný mesiac. Zo začiatku býva občas teplý ako august alebo aj studený ako december. Ale ku koncu, tam sa už strieda iba zima so zimou. V októbri už rozmýšľam nad darčekom na Vianoce. To pokračuje do novembra, ba aj decembra. V škole je začiatok októbra príjemný. Ešte nie je veľa testov a vstupné písomky sú už za nami. Avšak, na konci sa to mení. V novembri totiž prichádza štvrtrok a už koncom októbra sa začínajú štvrtročné testy. To je potom náročné obdobie.

Čo mám na októbri najradšej? Asi vôňu. Keď vyjdeme von večer, zimná vôňa nám hneď udrie do nosov. Už v októbri sa totiž začína šíriť zimná vôňa. A ostane tu až do februára. Potom sa akosi vytratí. Tú vôňu mám rád.

Matúš, 14.



Janka L.,
Október okolo nás



rozhovor

Divadlo Ívery vzniklo v roku 1976, kedy ho založila Jana Krčmářová. Dodnes ho organizačne vedie a pôsobí v ňom ako režisérka. Toto divadlo sme stručne predstavili v letnom magazíne a dnes vám prinášame rozhovor s jeho herečkou, **Tamarou Peterkovou**. Dočítate sa, ako funguje amatérsky divadelný súbor a spoznáte divadlo ako koníček so všetkým, čo prináša.

**NADŠENIE,
VÁŠEŇ,
OCHOTA**

Na začiatok by ste sa mohli našim čitateľom predstaviť a prezradiť, čo robíte v divadle Ívery.

Volám sa Tamara Peterková a v Íveroch som už 6 rokov. V septembri to bolo presne 6 rokov odo dňa mojich 19. narodenín, keď som doň prvý raz prišla. V divadle pôsobím ako herečka a hrám vo väčšine predstavení. Okrem toho sa starám o sociálne siete, hlavne o Facebook. A po novom mám na starosti aj časť plánovania predstavení.

Ako ste sa dostali do divadla Ívery?

To je vtipný príbeh. Ako som spomenula, bolo to v deň mojich 19. narodenín. Bolo to v čase, keď som prišla do prvého ročníka na vysokú školu a v Bratislave som bola nová. Mala sme stretnutie s novými spolužiakmi a niektorí spomenuli, že sa vo štvrtok chystajú do divadla. Pýtali sa, či by sa niekto pridal. Uvedomila som si, že je to presne v deň, keď mám narodeniny a budem sama na internáte. Zdalo sa mi, že by to mohol byť dobrý program. Odjakživa som mala blízko ku kultúre, k divadlu a tak som sa rozhodla, že pôjdem s nimi.

Išli sme na predstavenie *Elektrická bomba*, ktoré je veľmi vtipné. Meškali sme, lebo sme divadlo

nevedeli nájsť. Predstavenie sa nám páčilo, bolo autentické a milé. Jeden z mojich vtedajších spolužiakov letmo nadhodil, že keby sme sa spýtali, či sa môžeme pridať. Súhlasila som. Bolo to čisto spontánne rozhodnutie. Boli sme traja, ktorí sme mali záujem pridať sa a nakoniec som zostala len ja a som tu šesť rokov. Pamätám sa, ako mi vtedy Janka Krčmářová, režisérka divadla, povedala: „*U nás je to také slobodné, kto chce a kto má čas, ten si zahrá.*“ Hneď od začiatku som si na divadlo vyhradila čas a poctivo sa mu venovala. Postupne som stúpala od menších rolí až po tie hlavné.

Divadlo Ívery je študentské divadlo, ale hrajú v ňom aj starší herci, nielen študenti. Ako to je? Máme podmienku, že herec, ktorý k nám prichádza, musí byť študentom strednej alebo vysokej školy. Keď školu skončí a chce ostať hrať, môže.

Herci v Íveroch sú študenti a absolventi rôznych vysokých škôl. Ako to vyzerá, keď je na javisku zmes hercov s rôznymi povolaniami?

Je to zaujímavé (smiech). Ívery stavajú na tom, že vytvárajú komunitu ľudí, a preto je fajn, že sme rôznorodí. Sme otvorení aj

ľuďom, ktorí s herectvom nemajú žiadne skúsenosti. Viac ako talent si vážime nadšenie a ochotu chodiť do divadla, obetovať čas, mať vášeň pre komunitu, divadelné hry a divadlo ako také.

V Íveroch sú herci, ktorí prišli úplne bez skúseností nemali kultúrne zameranie. Ale máme aj pár bývalých študentov herectva, ktorí buď odišli zo školy alebo možno aj doštudovali, no herectvu sa profesionálne venovať nechcú. Pre tých úplne bez skúseností sú ťažké najmä začiatky. Naša režisérka s nimi vie veľmi dobre pracovať. Časom, ak chcú, vedia sa vypracovať na dobrých hercov.

Je výhodou, ak je niekto z prostredia kultúry a umenia, alebo sa na javisku zotrú rozdiely medzi niekým z kultúry a napríklad lekárkou?

Ak má niekto talent na jazykový prejav, dobre sa orientuje v priestore alebo má dobrú pamäť, tak sa to prejaví. Myslím si, že keď sa niekto naozaj snaží a pracuje na sebe, vie dosiahnuť vysokú úroveň aj bez kultúrneho zázemia. Možno mu to bude trvať dlhšie, ale určite to môže dosiahnuť. Nedá sa povedať, že naši dobrí herci sú nutne spätí s kultúrou. Nech príde človek z akéhokoľvek prostredia, môže byť hercom.



J. Suchý: *Elektrická bomba*



Čo sa stane, keď do Íverov príde nový záujemca a chce sa stať hercom?

V priemere sa nám ozvú štyria ľudia za sezónu, ktorí by sa k nám chceli pridať. Najskôr nás kontaktujú, napíšu nám. Nasleduje krátky, väčšinou telefonický rozhovor, ktorý robí niekto z nás. Záujemcu sa pýtame, či študuje a či si vie predstaviť časovú náročnosť divadla. Naši herci skúšajú trikrát aj štyrikrát týždenne, čo je naozaj náročné. V utorok máme generálku a vo štvrtok predstavenie. K tomu máme individuálne

skúšky. S tým musí záujemca počítať.

V prvom rozhovore si overujeme, či si to uvedomuje. Je dobré, keď nemá veľa ďalších krúžkov alebo záujmov, aby mohol divadlu venovať potrebný čas. Keď spĺňa tieto požiadavky, príde na krátky úvodný pohovor, ktorý vedie naša režisérka.

Čo sa týka prijímacích podmienok, okrem toho, že záujemca musí byť študent, oceňujeme, ak vie spievať a tancovať. Veľa z našich hier od herca vyžaduje spev a tanec. Ale, samozrejme, nie je to podmienkou prijatia

do Íverov. V rámci prijímacieho stretnutia s režisérkou má záujemca niečo zatancovať a zaspievať. Spravidla dostane krátky úryvok zo scenára, ktorý má prečítať, aby mala predstavu, ako by s ním mala ďalej pracovať.

Stáva sa, že niekoho odmietete?

Odmietneme len toho, kto nie je študent. Časom niektorí ľudia od nás odídu z vlastnej vôle. Najčastejšie preto, že nemajú čas alebo divadlo úplne nesplnilo ich predstavy. Ale ak niekto príde s tým, že je študent a má správne nadšenie, prijmem ho.

Koľko máte teraz členov?

To sa dosť mení. Aktívnych členov máme asi dvadsať. Veľa je takých, ktorí úplne aktívni nie sú. Napríklad dievčatá na rodičovskej, ktoré hrajú len raz za mesiac. Ak by sme ráтали úplne všetkých členov, boli by ich stovky.

Divadlo Ívery je občianske združenie. Čo to znamená?

Nový herec sa automaticky stáva aj členom občianskeho združenia. Máme členské preukazy, minimálne raz za rok členskú schôdzu, svojho predsedu...

Keď prijmete nového herca a prejde spomínanými pohovormi, čo sa deje potom? Môže hrať v najbližšom predstavení? Hneď vo štvrtok ide na javisko?

Výnimočne sa stane, že človek ide do predstavenia hneď. Väčšinou sa na javisko dostane približne o 3 týždne. Tento čas je na to, aby si zvykol na priestor javiska, na naše fungovanie, na



J. Suchý, I. Vyskočil: Faust, Margaréta, slúžka a ja

to, ako prebieha generálka, ako vyzerá scenár a podobne. Na začiatok dostane nový herec menšiu rolu. Máme vybrané hry, ktoré sú takzvané „zasväcovacie“. V nich sa nový herec naozaj len ukáže na javisku, povie dve-tri repliky, prípadne niečo zaspieva.

Pre niekoho, kto nemá žiadne skúsenosti s herectvom, môžu byť tri týždne dosť krátka doba.

Áno, ale po troch týždňoch sa naozaj len objaví na javisku. Nie je to ešte „skutočná“ rola. To chce dlhší čas. Naša režisérka dáva novému hercovi zo začiatku malé úlohy a po čase, keď vidí, že sa herecky osvedčil, postupuje až k hlavným rolám. Závisí to aj od snahy človeka. Niekedy to trvá aj roky.

Naši čitatelia sú predovšetkým seniori. Mohli by sa k vám pridať, ak by boli študentmi univerzity 3. veku. Rátate aj s nimi? Môžu to skúsiť, ale neviem, či by to prešlo u našej režisérky (smiech).

Stále aktívne hľadáte hercov alebo ste otvorení pribežne?

Raz za dva-tri roky máme priamu výzvu na nábor hercov. Väčšinou nás ale herci nájdu aj bez toho, aby sme ich oficiálne vyzývali. Ozvú sa nám, že sa im páči, čo robíme a radi by prišli. Na začiatok pozveme záujemcu na predstavenie a až po ňom príde na rad ten rozhovor a pohovor. Keď vidia naše predstavenie, majú lepšiu predstavu o tom, do čoho vlastne idú.

Obsadzujete hercov do rolí podľa toho, ako majú čas, alebo aj podľa nejakých konkrétnych charakteristík?

Na začiatok sú automaticky obsadení do zasväcujúcich hry. Režisér-

rka ich sleduje, ako sa snažia, ako sa im darí všetko „navnímať“, ako sa učia, akú majú pamäť... Samozrejme, dôležité je aj to, či vedia tancovať a spievať, pretože máme roly, ktoré, ak neviete tancovať a spievať, nezahráte.

Ak už na začiatku niekto nemá čas, je to zlé znamenie. Stáva sa, že niekto k nám začne chodiť a kým študuje, chodí aktívne a pravidelne. Potom, keď školu skončí a má prácu alebo rodinu, tak sa, pochopiteľne, venuje divadlu menej. Pri študentoch vyžadujeme, aby sa zapájali čo najviac.

Stáva sa, že sa na jednu rolu prihlásia viacerí herci? Podľa čoho potom vyberáte?

Už pri plánovaní programu si pani

režisérka vyberie konkrétneho herca. Napríklad toho, kto hral danú rolu naposledy. Ak v tom čase nemôže, oslovujú sa starší herci, ktorí to hrali pred ním.

Fyzické vlastnosti alebo zručnosti toho-ktorého herca nemajú vplyv na výber roly?

Časť toho, ako postava vyzerá, sa dá urobiť aj kostýmom. Stáva sa, že herec si sám povie, že na niektorú úlohu je už starý. Takže časom sa herci postupne vymenia. To sa prirodzene deje aj tým, že človek má rodinu a prácu a má menej času na divadlo. Potom príde niekto nový, zapálený. Samozrejme, tie roly dostáva nový člen a pôvodný herec z procesu postupne odchádza. Možno si



J. Suchý: Taká strata krvi

ešte dvakrát do roka príde zahrať a tým povie „áno, ešte sem chodím a patrím“.

Takže výber hercov pre jednotlivé postavy je skôr prirodzený, neprihliadate na konkrétne charakteristiky či už herca alebo postavy.

Režisérka má určite svoje predstavy, najmä keď plánuje novú hru. Vtedy viac prihliada na rôzne vlastnosti a povie, kto sa na ktorú rolu hodí.

Obsadzovanie hercov má na starosti výlučne vaša pani režisérka Janka Krčmářová?

Áno, herecké obsadenie vyberá

naša režisérka. Výber ovplyvňuje aj to, aké má herec danosti a ako sa snaží. Výzor je druhoradý. Nerobíme to ako profesionálne divadlá, ktoré keď budú pripravovať Malého princa, hneď budú hľadať blondávého chlapčeka. Ale určite sa aj my snažíme, aby boli postavy nejakto definované.

Vy, herci, okrem toho, že hráte, máte v divadle Ívery aj iné úlohy?

Máme web a sociálne siete, o ktoré sa staráme. Pravidelne mávame členské stretnutia, chodíme na chaty, stretávame sa aj neformálne. Ako som už vravela, zakladáme si na komunite a

vedieme komunitný život. Sme asi jediné ochotnícke divadlo na Slovensku, ktoré hrá raz týždenne, každý štvrtok. Aj vďaka tomu sme veľmi silno začlenené do našej komunity – herci aj diváci.

Každý pracovný štvrtok, okrem prázdnin, hrávate v kultúrnom centre na Školskej 14. Môžu vás diváci vidieť aj inde?

Príležitostne. Občas sme hrali na hodoch a boli sme aj na festivaloch. No nemáme s tým dobré skúsenosti. Možno tým, že sme hrali v priestoroch, kde sa ľudia rozprávali a neboli sústredení len na divadlo. Malo to inú atmosféru. Nás stálo veľa energie zorganizovať



O. Wilde: Celkom vážne

foto: Dorota Roueche

zovať sa, prísť, zahrať. Uvedomili sme si, že toto nie je cesta pre nás.

Aký máte repertoár?

Veľmi pestrý. Snažíme sa ho skladať tak, aby si v ňom každý divák našiel niečo zaujímavé. Režisérka má filozofiu, že divadlo by malo byť zábavné, pre ľudí, ktorí sa chcú odreagovať. Preto väčšina hier, ktoré hráme, sú komédie. Samozrejme, máme v repertoári aj také, ktoré sú klasika, napríklad *Macbeth*. Naše hry sú vždy viacúrovňové. Keď príde divák, ktorý sa vôbec nezaujíma o divadlo, niečo si nájde, ale aj náročnejší diváci majú z hry zážitok.

Ako hry vnímajú herci?

Je to individuálne, každý má svoje obľúbené aj menej obľúbené hry.

Každý herec môže povedať, že nechce hrať v konkrétnej hre. Nie je to povinnosť. Naše divadlo je dobrovoľné a nikto nebude nikoho nútiť.

Ktorá je vaša obľúbená hra?

Z tých, v ktorých hrám, je to určite *Oscar Wilde: Celkom vážne (The importance of being earnest)*. Je to klasická komédia. Myslím, že aj diváci majú túto hru radi a väčšinou má dobrú návštevnosť. To je tiež dôvod, prečo sa táto hra dobre hrá. Ďalej mám veľmi rada aj hru *Hodina s tebou* od *Josefa Topola*, jednu z našich jednoaktoviek, ktoré väčšinou zahráme tri v jeden večer. Hrám v nej dramatický romantický dialóg. Aj pre mňa, ako pre herečku, je to zážitok.

Z hier, v ktorých nehram, mám veľmi rada *Pytačky* od *Čechova*.

Aké je hrať romantické scény, obzvlášť pre niekoho, kto nie je školený herec a nemá roky praxe?

To sme nespomínali, ale u nás v divadle máme veľa párov, aj veľa manželstiev. Na to, aby neherec, ale aj herec, mohol hrať romantickú scénu, potrebuje v prvom rade vysokú mieru empatie. Tiež si myslím, že nemôžete hrať romantickú scénu s niekým, kto vám je úplne nesympatický.

Predstavte nám hry, ktoré chystáte na október.

Na október sme naplánovali klasiky. Hráme *Cestu do Úbic* od Ivana Vyskočila, *Tri jednoaktovky*, *Čechovove Pytačky* s *Medvedom* a nakoniec *Faust*, *Margaréta*, *slúžka a ja*.

Cestu do Úbic hráte pomerne často. Prečo? Je to taká obľúbená inscenácia?

Myslím si, že táto hra je dobre



I. Vyskočil: Cesta do Úbic



Herný večer Iverov

režírovaná, pokiaľ ide o priestor. Je v nej veľa hercov a hráme na malom javisku, pričom priestorovo je to výborne vymyslené. Na prvý pohľad ide o veľmi vtipnú hru, no v pozadí má hlbšiu myšlienku, posolstvo, ktoré nebudem prezrádzať. Vďaka tomu posolstvu je nadčasová, univerzálna pre všetky vekové kategórie. Hráme ju často a radi určite aj preto, že Janka, naša režisérka, ju má veľmi rada (smiech).

Čím sú zaujímavé vaše tri jednoaktovky?

Povedala by som, že patria medzi naše najväznejšie hry. Všetky tri sú o nejakej forme vzťahu. Pre divákov sú zaujímavé tým, že počas jednej návštevy divadla dostanú hneď tri hry, tri zážitky. Keď sa im niektorá páči menej, ešte stále majú dve ďalšie. Môžu ich porovnávať, diskutovať, dáva to viac možností, majú na výber. Zároveň je to jedno z našich najkratších predstavení, má len hodinu. Októbrový program je, podľa mňa, to najlepšie z našich hier.

Chystáte novú inscenáciu?

Áno. Každý rok, s výnimkou týchto posledných pandemických, máme premiéru novej hry. Teraz nebudem prezrádzať podrobnosti, je to ešte veľmi čerstvé.

Máte pomerne stabilný repertoár. Ako ho vnímajú diváci? Chodia sa pozrieť na divadelnú hru alebo na vás?

Ako ktorí. Chodí k nám veľa divákov, ktorí sa prídu pozrieť na nás. Ale máme aj hry ako *Celkom vážne*. Tú som spomínala, že je moja obľúbená. Na ňu chodia diváci radi, pretože je to dobrá hra. Podobne je to aj s Čechovom.



J. Voskovec, J. Werich: *Paraf*

Tu zrejme zaváži aj to, že Čechov a Wilde sú zvučné mená. Ľudia ich poznajú v rámci všeobecného rozhladu. A možno sa tieto hry tak často nehrajú, napríklad v SND a podobne. My ich máme v repertoári stále, takže ľudia prídu na ne. Prichádzajú na tú konkrétnu hru.

Máme aj divákov, ktorí k nám chodia prakticky každý týždeň iba preto, aby sa prišli pozrieť na nás. To sú takí, ktorí sú do istej miery súčasťou našej komunity. Občas potom idú s nami po predstavení na pivo a podobne (smiech).

Ste teda komunitou hercov, ale aj divákov.

Áno, ak niekto bude chodiť na naše predstavenia pravidelne,

určite si to všimneme a radi ho prijmeme do našej komunity. Herec, ktorý príde na predstavenie a práve v ňom nehraje, robí rôzne obslužné úlohy, napríklad trhá lístky. A vďaka tomu vídame našich divákov, už keď vstupujú do sály a všimneme si, ak niekto chodí pravidelne.

Máte tendenciu oslovovať aj divákov mimo vašej komunity alebo hráte jednoducho pre „tých svojich“?

Určite sa snažíme oslovovať všetkých divákov. Širšiu komunitu oslovujeme najmä cez sociálne siete. Ale ako tradičné divadlo, máme aj plagáty a bulletiny, čo sú klasické formy propagácie. Najviac si vážime

divákov, ktorí prídu viackrát. Znamená to, že sú spokojní. Máme skúsenosť, že keď niekto príde a páči sa mu, zvykne prísť znova a priviesť ďalších divákov. Tento spôsob šírenia povedomia o nás je tiež dôkazom toho, že sme komunitné divadlo.

Vekovo sú vaši diváci študenti alebo skôr staršia generácia?

Je to rôznorodé, neviem to presne zadefinovať. Závisí aj od konkrétnej hry. Máme tradičné hry, napríklad z divadla Semafor, na ktoré prídu skôr starší diváci. Hráme divadelnú klasiku, ktorá je divácky najpestrejšia. Modernejšie hry zasa viac lákajú mladšie publikum.

V uplynulých rokoch sa zmenila divácka skladba, aj sa znížil počet divákov. Cítite to aj v Íveroch?

Určite áno. Pripisujeme to predovšetkým koronovej prestávke. Vo všeobecnosti si ľudia odvykli chodiť von, obzvlášť na kultúru. V súčasnosti sa pod to podpisuje aj finančná kríza. Celkom s tým bojujeme. Veríme, že časom sa to zlepší, že ľudia sa opäť naučia chodiť do divadla.

Pandémia poznamenala nielen divákov, ale aj vás, hercov. Robíte niečo inak, zmenilo sa niečo oproti rokom pred pandémiou?

Myslím si, že pandémia najviac poznačila našich nových hercov.

Ako som spomínala, každý rok zvykli prísť plus-mínus 4 noví ľudia. Teraz ich je menej. A tí, čo prišli počas pandémie, nestihli zapadnúť do komunity, ktorá sa celkovo menej stretávala. Papierovo u nás hrajú dva-tri roky, no v skutočnosti hrali málo. Nemali príležitosť byť na javisku a nazbierať skúsenosti.

Kedy vzniklo vaše divadlo?

Na jeseň 1976.

Dve najnovšie hry, Ved' nehorí a Veľvyslanec, režíroval Matej Malenka. Vychováva si pani režisérka svojho nástupcu?

Do istej miery tu takáto snaha je. Ale stále chceme, aby mala



M. Macourek: Hra na Zuzanku (Jana Krčmářová)



M. Frisch: Ved' nehorí, skúška k predstaveniu



Janka posledné slovo. Aby sa čo najviac zapájala, aby rozhodnutia boli jej, keďže je to najmä jej divadlo.

Matej Malenka nám režíroval už dve hry a je predpoklad, že ďalšie bude režírovať zase on.

Pre mňa je veľmi zaujímavé, keď niekto založí, vybuduje a taký dlhý čas vedie organizáciu. Môže potom fungovať bez neho?

Určite to bude pre nás výzva a snažíme sa na to nejakým spôsobom pripraviť. Janka venuje divadlu všetok svoj voľný čas. Bolo by to bez nej veľmi ťažké.

Ak niekto chodí na jazykový alebo pohybový krúžok, vieme si hneď predstaviť, čo mu to prináša. Čo vám prináša divadlo?

Poviem to zo svojej perspektívy. Mne divadlo určite pomohlo

s prejavom, prekonať trému, vystupovať pred ľuďmi, pomohlo mi so sebavedomím. To je veľmi dôležité aj pre moju prácu.

Za najväčší benefit divadla Ívery považujem komunitu. Obzvlášť preto, že keď hráte v divadle, nemáte veľa času budovať ďalšie vzťahy a priateľstvá. Preto si veľmi vážim, že máme komunitu, ktorá je takáto silná.

Toto sú najdôležitejšie veci, ktoré naše divadlo ponúka svojim ľuďom. Určite k tomu patria aj ďalšie prednosti ako vzdelávanie, všeobecný prehľad o divadle a hrách, aktívny oddych. A tiež všetko, čo sa učíme na individuálnych skúškach, teda práca s hlasom, jazyk, pohyb, chôdza, celý javiskový prejav.

Máme hercov, ktorí sa starajú o svetlá a hudbu. Jeden z nich dokonca navrhol aplikáciu, aby sa vzdialene dali ovládať svetlá, ktoré sme pôvodne spúšťali nor-

málnym vypínačom spoza opony. Teraz máme aplikáciu, ktorá ich spúšťa na diaľku a úplne potichu, čo je výborné. Takže benefitom môže byť aj to, že človek má možnosť realizovať sa. Napríklad aj v grafike, tam to vždy uvítame. Na sociálnych sieťach sa toho veľa „skonsumuje“. Ale stále robíme aj plagáty a bulletin. Istý čas sme robili aj propagačné videá, takže aj v tomto smere naše divadlo dáva priestor.

Ako pripravujete novú inscenáciu?

Naša režisérka na začiatku veľa číta, hľadá niečo, čo ju osloví. Vedie si zápisník hier, ktoré už prečítala, kde si píše poznámky a dojmy. Ročne prečíta desiatky hier. V divadelnej knižnici je ako doma. Takže na začiatku celého procesu je veľa čítania. Potom vyberie hru, ktorá ju osloví a preloží ju. Všetky hry, ktoré

hráme, myslím, že okrem Salome, preložila ona. Potom nám prinesie preklad a dohodneme sa, či to chceme alebo nechceme hrať. V tejto fáze do výberu teda vstupujeme aj my. Keď sa rozhodneme, že áno, toto je hra, ktorú chceme, rozdelí nám úlohy a začneme skúšať.

Ako pracujete s rekvizitami?

Rekvizity používame vo veľmi malom počte. Naša režisérka verí, že to, čo si divák predstaví, je stonásobne krajšie a silnejšie než to, čo mu nanútime my.

A čo scéna a kostýmy?

So scénou veľmi pomáha Ma-tej Malenka, náš druhý režisér.

Je vyštudovaný architekt a má výborný cit pre priestor. Čo sa týka kostýmov, Janka nám väčšinou povie svoju predstavu. Ale každý herec môže povedať, čo by si chcel obliecť, ako si on predstavoval svoju postavu, keď čítal scenár. V tomto bode máme najväčšiu spoluprácu. Nie je to úplne spoločná tvorba, ale určite tam má každý priestor na seba-realizáciu a na vlastný názor.

Môže zmeny v kostýmoch priniesť herec nielen do novej hry, ale aj herec, ktorý je nový v niektorej staršej hre?

Keď sa nový herec pridá do hry, ktorú hráme už dlhšie, máme už aj jeho kostým. Snažíme sa ho

len prispôbiť novému človeku, lebo už je zaužívané, ako tá postava vyzerá. To považujeme za dôležité zachovať. Takže priame navrhovanie kostýmov je väčšinou iba pri vytváraní novej hry.

Popritom, ako skúšate, vaša režisérka vás učí odkiaľ ísť, ako chodiť, hovoriť, čo robiť. Ako do toho môžete vstupovať vy, čo vlastné môžete do hry priniesť?

Myslím si, že každá nová hra je živý organizmus. Často sa stáva, že niečo hrám a zrazu sa zastavím, že tu by to bolo lepšie tak, alebo takto... Toto môžeme povedať, no konečné slovo nechávame na Janku.



Celý čas hovoríme hlavne o umeleckom procese tvorby inscenácie.

Všetko, čo viete, sa naučíte popritom ako skúšate a pripravujete hru. Nechýba vám nejaké ďalšie vzdelávanie alebo pedagogická časť?

Nemyslím si. Na individuálnych skúškach sa režisérka snaží vzdelávať nás v divadelných zručnostiach – javiskový prejav, pohyb v priestore a všetko, čo sme spomínali. Podľa mňa to je dostačujúce.

A stále platí, že sme ochotnícke divadlo a nikto od nás nemôže očakávať profesionálne výkony.

V rozhovore nám pani Krčmářová povedala, že pôvodne chcela hercov najskôr vzdelávať a potom s nimi hrať, čo sa jej neosvedčilo a vznikol systém učenia sa za pochodu. Preto ma zaujíma, či to z pohľadu herca stačí.

Myslím si, že skúsenosť z javiska, priamo z hrania, nemôžete nahradiť v nejakej triede. Už len tým, že niekoho postavíte na javisko, sa toho veľmi veľa naučí. Možno dokonca, ak by s nami Janka nijako inak nepracovala, iba by nás pripravovala na konkrétne roly, tak sa časom budeme zlepšovať. Hranie sa naučíme tým, že budeme hrať.

Musí byť náročné hrať každý štvrtok popri bežnej práci.

To je. Málokedy hráme každý týždeň, celý mesiac. Väčšinou sa snažíme, aby mal herec aspoň jeden týždeň v mesiaci, kedy nehraje. Mne sa často stáva, že aj tak prídem do divadla, pozriem sa na ostatných. Teraz pracujem prvý rok na plný úväzok a začínam si uvedomovať, aké je ťažké sklbiť prácu a divadlo. Už predtým som si myslela, že toho mám naozaj veľa – chodila som denne do školy, pracovala som a popri tom som chodila do divadla. Ale teraz si uvedomujem, že sa toho vždy dá mať aj viac. (smiech).



Tamara Peterková

Vyštudovala žurnalistiku na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Popri štúdiu pracovala na oddelení kultúry Denníka SME. Od roku 2016 je súčasťou divadla Ívery ako herečka. Na svojom konte má množstvo inscenácií, medzi jej obľúbené patrí O. Wilde: Celkom vážne a A. P. Čechov: Pytačky. V Íveroch sa stará o sociálne siete a čiastočne aj o mesačnú dramaturgiu predstavení.



tip na výlet

MICHAL MAJTÁN

Z KLUBU INDIVIDUÁLNYCH ČLENOV

ČERVENÝ KAMEŇ

Veľmi zaujímavé je pozrieť si v Častej hrad Červený Kameň. Každú prvú nedeľu v mesiaci si ho môžete prísť pozrieť zdarma. Doprava je autobusmi z Bratislavy až k hradu (zastávka Častá - Červený Kameň). Autobus chodí každé 2 hodiny (napr. o 10:05 zo stojiska č. 21 na autobusovej stanici Nivy).

Pred hradom je reštaurácia a vinotéka. Nájdete tu sokoliarov aj výborné múzeum s podzemnými pivnicami.

S pozdravom z Klubu indiv. členov z Karadžičovej 1
Michal Majtán

PROGRAM STAROMESTSKEJ KULTÚRY

5.–7. 10. 2022

NOVOTVAR 2022

Medzinárodný literárny festival

Info: www.novotvar.sk

Pistoriho plác, Štefánikova 25

11. 10., 18:00

KONZERVATÓRIUM V PALÁCI

Cyklus koncertov, účinkujú študenti
bratislavského Konzervatória

Vstup voľný

Pistoriho plác, Štefánikova 25

16. 10., 15:00

HUMMEL FEST 2022:

HUMMEL V OPERE

Účinkuje: R. Patkoló, kontrabas

Medzinárodný festival

Info: www.hummelfestpressburg.com

Operný salón SND

14. 10., 19:00

JEDNOFÁZOVÉ KVASENIE

folkový koncert

Hrajú: D. Valúch, M. Janoušek,

K. Svozil, T. Kukliš

Štýl hudby, ktorý kapela hrá, sa
síce označuje ako folk či folkrock,
je to však len jedna vrstva ich
hudby.

V pesničkách Jednofázového kva-
senia totiž „kvasí“ všetko možné
– prvky folku, džezu, rocku, blues,
vážnej hudby i folklóru, všetko
premiešané do divácky i poslu-
chácky mimoriadne príťažlivej
podoby.

Vstupenky: www.goout.com

TICHO a spol., Školská 14

www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

18.–25. 10. 2022

BE2CAN 2022

Medzinárodný filmový festival

Info: www.filmeurope.sk

Pistoriho plác, Štefánikova 25

21. 10., 18:00

MODUS VIVENDI ŽENY V HUDBE

Skladby klavírných romantikov

Účinkuje: E. Letňanová (klavír)

Vstupné: 5€ (3€ seniori, ZŤP)

Hudobný salón Zichyho paláca,
Ventúrska 9

23. 10., 18:00

FLORILEGIUM CORELLIENSIS

Účinkuje: MUSICA AETERNA,

umelecký vedúci P. Zajíček

Zaznejú diela A. Corelliho, G. Muffata,

G.F. Händla a F. Geminianiho

Podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na
podporu umenia – hlavný partner a Nadácia
mesta Bratislavy.

Vstupenky: ticketportal.sk, na mieste
hodinu pred koncertom

Hudobný salón Zichyho paláca,
Ventúrska 9

29. 9.–2. 10. 2022

ZAŽI ZIČI

Festival o Zichyho paláci, o tom, ako
ho vnímajú a ako naň svojimi dielami
reagujú súčasní umelci. Zichyho palác
v sebe skrýva jedinečný autorský
interiér z prelomu 80. a 90. rokov 20.
storočia. Jeho autormi sú architekti R.
Janák, O. Janáková a A. Tomašáková.

Podujatie sa koná s finančnou podpou Bratislav-
ského samosprávneho kraja.

Zichyho palác, Ventúrska 9

divadlo

2. 10., 19:30

**V. KLIMÁČEK: SOCÍK SLADKÝ SO-
CÍK (ALKOHOLICKÝ SPRIEVODCA
SOCIALISTICKOU BRATISLAVOU)
GUnaGU**

Hrajú: D. Abrahámová, V. Horján,
M. Meľo, V. Plevčík, A. Vargová,
R. Dang Vanová, Z. Džadoň
Live hudba: Z. Džadoň
Réžia: V. Klimáček
Vstupenky: www.ticketportal.sk,
zvyšné lístky hodinu pred predstave-
ním. Divadlo GUnaGU, Františkánske
nám. 7, www.gunagu.sk

6. 10., 19:00

**I. VYSKOČIL: CESTA DO ÚBIC
divadlo Ívery**

Úbice sú jedinečná príležitosť.
Doživotné zabezpečenie. Máme to
v rukách. My z Úbic máme všade
niekoho. My sme všetci našinci. My
nikoho neklameme, ale tiež nikomu
nepovieme, ako to je.

Úprava a réžia: J. Krčmářová
Vstupenky: na mieste, polhodinu
pred predstavením. Divadlo Ívery,
Školská 14, www.divadloivery.sk

6. 10., 19:30

**V. KLIMÁČEK: VÁŽENÍ SUSEDIA,
ZAMYKAJTE VCHOD
GUnaGU, PREMIÉRA**

Hrajú: L. Vráblicová, R. Ondrejko-
vičová, V. Horján
Réžia: V. Klimáček
Vstupenky: www.ticketportal.sk,
zvyšné lístky hodinu pred predstave-
ním. Divadlo GUnaGU, Františkánske
nám. 7, www.gunagu.sk

7. 10., 19:30

**V. KLIMÁČEK: VÁŽENÍ SUSEDIA,
ZAMYKAJTE VCHOD, GUnaGU**

Hrajú: L. Vráblicová, R. Ondrejko-
vičová, V. Horján
Réžia: V. Klimáček
Vstupenky: www.ticketportal.sk,
zvyšné lístky hodinu pred predstave-
ním. Divadlo GUnaGU, Františkánske
nám. 7, www.gunagu.sk

10. 10., 19:00

**Z. KRIŽKOVÁ: PÁN Q. A JEHO DON
QUIJOTE, divadlo TICHŮ a spol.**

Komická trýchlohra o jednom z nás
a rytierovi smutnej postavy.

Réžia: R. Horňák
Účinkujú: I. Martinka, J. Sovičová,
P. Minár, B. Šoganová, J. Matejčík,
D. Selecký
Vstupenky: www.goout.com
TICHŮ a spol., Školská 14
www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

11. 10., 19:30

**V. KLIMÁČEK: POSLEDNÍ HRDI-
NOVIA (BATMAN, BARBARELA,
BOND), GUnaGU**

Hrajú: C. Kassai, G. Dzuríková, V. Hor-
ján, L. Garajová-Schrameková
Réžia: M. Luteránová
Vstupenky: www.ticketportal.sk,
zvyšné lístky hodinu pred predstave-
ním. Divadlo GUnaGU, Františkánske
nám. 7, www.gunagu.sk



13. 10., 19:00

3x KOĽAJNICE, divadlo Ívery

Dve jednoaktovky od J. Topola a jedna od T. Williamsa.

Vstupenky: na mieste, polhodinu pred predstavením. Divadlo Ívery, Školská 14, www.divadloivery.sk

15. 10., 19:00

NIČ SA NESTALO, divadlo TICHŌ a spol.

Monodráma o žene, ktorá sa snaží prísť na to, prečo podviedla manžela, a necíti žiadnu vinu.

Réžia: M. Jasaň

Účinkujú: L. Ondrušová a D. Ratimorský

Vstupenky: www.goout.com

TICHŌ a spol., Školská 14

www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

16. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: HUPS! (BUDÚCNOSŤ UŽ NIE JE ČO BÝVALA), GUnAGU

Hrajú: Z. Kronerová, V. Horján,

D. Hartl, V. Klimáček

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnAGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

17. 10., 19:00

PILÁTOVO KRÉDO, Praktikábel

Pseudodokumentárna inscenácia zachytáva mierne nepravdepodobné stretnutie dvoch veľkých dramatikov. Spájajú ich tri veci – túžba nájsť pravdu v histórii, láska k písaniu a chuť na chlebiček.

Réžia: M. Feldbauer

Účinkujú: Š. P. Králik, V. K. Peštová,

J. Horváth, M. Houdek

Vstupenky: www.goout.com

TICHŌ a spol., Školská 14

www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

19. 10., 19:00

ZASTAVENÍ, Uhol_92

Čo by ste si so sebou vzali na opuste-

ný ostrov? Stále sme na ceste. Život je pohyb, no okolnosti nás môžu zastaviť. Tvrdo.

Text a réžia: A. Vrzgula

Účinkujú: J. Jablonský, L. Libjaková, N. Motlagh

Inscenácia vznikla v rámci rezidenčného pobytu Akcelerátor v Divadle Pôtoň.

Vstupenky: www.goout.com

TICHŌ a spol., Školská 14

www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

19. 10. 2022, 19:00

KUCA PACA, Divadlo bez domova

Autorská herecká koláž o ľuďoch, ktorí sa pokúšajú odraziť od dna.

Účinkujú: ľudia bez domova, telesne postihnutá mládež a inak sociálne vylúčené osoby.

Vstup voľný. Divadlo bez domova,

Pistoriho palác, Štefánikova 25,

www.divadlobezdomova.sk,

02/52 49 85 08

19. 10., 19:30

V. HORJÁN: ADRENALÍN (PÄŤ RÁD NA DOBRÝ ROZCHOD), GUnAGU

Hrá: V. Horján

Spolupráca a réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnAGU, Františkánske

nám. 7, www.gunagu.sk

20. 10., 19:00

A. P. ČECHOV: PYTAČKY

S MEDVEĎOM, divadlo Ívery

Na prípravu kultúrneho zážitku potrebujeme: 1 večer, 2 scenáre,

6 postáv, 4 múry, 2 dvojice, 2 psov,

2 revolvery, 1 smútočnú vlečku

s náladou. Všetko hodíme na roz-

pálené divadelné dosky a dusíme,

kým herci nepustia štavu. Ochutíme

hrstou smiechu a štipkou ľútosti.

Podávané len u nás!

Réžia: J. Krčmářová

Vstupenky: na mieste, polhodinu

pred predstavením. Divadlo Ívery,

Školská 14, www.divadloivery.sk

23. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: EVA ROBÍ Z DOMU (ESCAPE ROOM), GUnaGU

Hrajú: E. Sakalová, V. Horján,

A. Jančina, N. Fašánková

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

24. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: RIADITEĽKY ZEMEGULE, GUnaGU

Hrajú: B. Turzonovová,

D. Abrahámová, M. Horváthová

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

25. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: V TOMTO MESTE ZDOCHOL PES (MILENCI A MILENKY), GUnaGU

Hrajú: L. Garajová-Schrameková,

E. Sakalová, V. Horján, P. Ondrejčka,

M. Rovňák

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

26. 10., 19:00

ČAKANIE, Stopy snov

Autorská inscenácia o pocite absencie, nedosiahnuteľnosti a túžby. Čo sa stane s našou túžbou, keď ju nemôžeme uskutočniť v reálnom svete? Aké je izolované šťastie? Akou deformáciou prechádza náš vnútorný svet keď sa s tým svetom vonku nedokáže stretnúť? Čakáme. Na odpovede. Na vyslobodenie. Alebo ani nevieme na čo vlastne.

Réžia: M. Benčík

Účinkujú: E. Andruška, T. Blažeková,

M. Buzalka, B. Dragúňová, J. Frištacký, M. Jariabková, L. Kováčová,

A. Lehotská, D. Pomichalová

Vstupenky: www.goout.com

TICHO a spol., Školská 14

www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

26. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: DIŠTANC (POSLEDNÝ FILM Z HOLLYWOODU), GUnaGU

Hrajú: V. Horján, R. Ondrejčovičová,

A. Jančina, P. Ondrejčka

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,

zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

27. 10., 19:00

J. SUCHÝ, I. VYSKOČIL: FAUST, MARGARÉTA, SLUŽKA A JA, divadlo Ívery

Dostať sa do svetovej literatúry nie je ľahké. Taká babička mala vnučku spisovateľku, D'Artagnan si to zasa zariadil u pána Trévila a kým sa pán Dumas spamätal, traja mušketieri boli štyria.

Úprava a réžia: J. Krčmářová

Vstupenky: na mieste, polhodinu pred predstavením. Divadlo Ívery, Školská 14, www.divadloivery.sk



27. 10., 19:30

V. KLIMÁČEK: HORÚCE LETO 68 (AKO SME UTEKALI), GUnaGU

Hrajú: Z. Kronerová, G. Dzuríková, M. Maťová

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: www.ticketportal.sk,
zvyšné lístky hodinu pred predstavením. Divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, www.gunagu.sk

28. a 29. 10., 19:00

MEYDL, Korene&Kosti

Meydl je autorská inscenácia inšpirovaná udalosťami z obdobia okupovanej Varšavy, z dňa 12. mája 1943. Koncept vychádza zo skutočného príbehu dievčaťa zachráneného počas povstania vo varšavskom gete, ktoré by neprežilo bez statočnej pomoci susedy.

Meydl je obrazom sveta, v ktorom domov nie je chránený pevnými múrmi, strechou do ktorej neprší, krbom, ktorý zohrieva, ale krehkými telami a láskou. Stoja aj dnes na brehu hraníc nebezpečenstva nevinní, ktorí čakajú na záchranu?

Réžia a dramaturgia: J. M. Gierdal
Účinkujú: B. Šoganová, T. Ružbašánová

Hlavný partner projektu a z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia. Projekt vznikol v spolupráci s Kultúrnym domom Dúbravka.

Vstupenky: www.goout.com

TICHO a spol., Školská 14
www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

31. 10., 19:00

D. MACMILLAN, J. DONAHOE: VŠETKY ÚŽASNÉ VECI, divadlo TICHO a spol.

Uvažovali ste niekedy nad tým, koľko je na svete úžasných vecí, pre ktoré stojí za to žiť? Pre ktoré sa oplatí to nevzdať?

Monodráma v podaní skvelého Mira Nogu je pútavým rozprávaním o živote muža, ktorý vyrástol v tieni opakovaných pokusov svojej mamy o samovraždu. Hovorí nám svoj vlastný príbeh, príbeh milujúceho syna, ktorý sa rozhodol vytvoriť zoznam všetkého úžasného, čo na tomto svete je, aby svojej mame dokázal, že každý deň môže objaviť niečo nové, prečo stojí za to žiť. Podarí sa mu ju presvedčiť? A podarí sa mu o tom presvedčiť samého seba?

Réžia: R. Horňák

Účinkuje: M. Noga

Vstupenky: www.goout.com

TICHO a spol., Školská 14
www.tichoaspol.sk, 0944 351 537



výstavy

6. 9.–29. 10. 2022

M. KOPTÁK: NIEČO AKO DOMOV

Výstava obrazov a objektov zapadajúcich do kulís rozpadajúceho sa sveta.

Intímna pitva jedinca aj univerza, nesúca vlastné proroctvá.

Pistoriho plác, Štefánikova 25

Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

12. 9.–2. 10. 2022

PÄŤ & PÓL: STILL HERE

Kurátorky: O. Bakushina,

L. Gamanová, K. Nguyen,

E. Takácsová a D. Tomková

Ako si môžeme pomocou umenia predstaviť pozitívnejšiu budúcnosť?

Výstava Still here ponúka návrhy na nápravu, liečenie a predstavu pozitívnejšej budúcnosti.

Vystavujú: K. Bilyk (UA), P. Brandt (DK),

A. Chasson (UK), M. Chuprynenko

(UA), M. Dieterich (DE), P. Garajová

(SK), Ch. de Heiji (NL), J. Jang (KR),

M. Lee (SUI), A. Milizia (IT),

P. N. Pučeková (SK), O. Taiye (NG)

Staromestská galéria ZICHY, Ventúrska 9, vchod z ulice

Otvorené: ut–ne 15:00–19:00

13. 9.– 6. 11. 2022

P. KORČEK: BRATISLAVA - MESTO NA SÚTOKU DVOCH RIEK

V tomto dokumentárnom fotografickom projekte autor skúma rieky Dunaj a Moravu ako neoddeliteľné súčasť Bratislavy a jej okolia.

Na brehoch si mnohí budujú svoje dočasné či trvalejšie príbytky a ich životy sú s riekami pevne prepojené.

Obe rieky tvoria zároveň prirodzenú hranicu Slovenska s Rakúskom a Českou republikou. Nie tak dávno lemovala brehy týchto riek železná opona, ktorá nás dlhé desaťročia oddeľovala od civilizovaného sveta. Stopy komunistického teroru pomaly a potichu vrastajú do krajiny.

Peter Korček (1980) je fotograf, pedagóg a doktorand na Inštitúte tvorivej

fotografie Filozoficko-prírodovedeckej fakulty Sliezskej univerzity v Opave. Vo svojej voľnej tvorbe sa venuje dokumentárnej fotografii. Zameriava sa prevažne skúmanie vzťahov mestského človeka a prostredia, ktoré ho obklopuje a ktoré svojou činnosťou aj formuje. Profesne pôsobil vyše pätnásť rokov ako fotoreportér v rôznych slovenských vydavateľstvách. Vystavuje na Slovensku aj v zahraničí, za svoju prácu získal viacero ocenení v rámci súťaží Slovak Press Photo a Czech Press Photo.

Galéria Nadácie Slovak Press Photo, Zichyho palác, Ventúrska 9

Otvorené: ut 13:00–17:00, str

13:00–17:00, št 13:00–18:00, každá

prvá a posledná sobota mesiaca

13:00–18:00

14. 9.–28. 10. 2022

ENTROPIA & KOZMOS

Kurátorky: P. Jardí, J. N. Mészárosz

Pojmy rovnováha, proporcionalita

a harmónia sa kedysi používali na

označenie krásy kompozície. Obrazovej, poetickej, hudobnej. Vychádzali

z predstavy, že v prírode, v jej nekonečnosti, musí nevyhnutne vládnuť istý poriadok. A v rámci tohto univerzálneho

poriadku človek hľadal príčiny a vysvetľoval následky. V dnešnej dobe sa toto

ponímanie zmenilo. Dnes platí, že zákony prírody sú základom dynamických

systémov, v ktorých malá zmena príčiny

javu nie je úmerná jej následkom, ktoré

sú nepredvídateľné a nedeterminovateľné. Rovnováha, harmónia – Poriadok,

nie sú v protiklade s nedeterminovaným, s náhodou – Chaosom. Chaos a poriadok

harmonicky koexistujú.

Vystavujú: L. Bálványos (H),

M. Balážová (SK), A. Czernin (A),

V. Hulík (SK), P. Kogler (A), V. Molnár

(H), C. Prokop (A), G. Varga (H),

H. Tarr (H)

GALÉRIA Z, Ventúrska 9

Otvorené: ut–pi 13:00–18:00

23. 9.–12. 10. 2022

**L. ČERNEKOVÁ:
SLUMS OF THE MIND**

Slovenská výtvarníčka venujúca sa maľbe, kresbe a animácii. Výstava Slums Of The Mind/Chudobné štvrte mysle je inšpirovaná silnými vnútornými momentmi prežitými pri návštevách Indie. Zichyho palác, Ventúrska 9, 2. poschodie. Otvorené: po–pi 9:00–18:00, so 13:00–18:00

26. 9.–30. 10. 2022

[fjúžn] 17: VZŤAHY

Kurátorky: L. Kukurová, N. Vidovencová
Od začiatku Putinovej agresie na Ukrajinu sa najmä európska spoločnosť potýka s realitou, ktorú málokto považoval za možnú. Mier, ktorý bol predtým len vyprázdneným pojmom a považovali sme ho za automatický stav, je opäť primárnym cieľom spoločenského snaženia. Po mesiacoch života v novej európskej realite prišiel čas na otázku, ako vojna mení našu spoločnosť. Množstvo ľudí sa zapojilo do nezištnej pomoci neznámym ľuďom v núdzi. Dokáže táto vlna solidarity pretrvať? Bude znamenať prebudovanie spoločnosti, podobne ako po druhej svetovej vojne? Na akých základoch? Ako premyslíme vzťahy – k agresívnym ľuďom, k ľuďom na úteku, k iným národnostiam, k svojmu bezprostrednému okoliu, k využívaniu prírodných zdrojov či zneužívaniu politickej moci, ktoré spôsobujú vojny? Pistoriho plác, Štefánikova 25
Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

1.–20. 10. 2022

BRATISLAVA–PRESBURG–POZSONY

Plotová výstava historických pohľadníc v exteriéri Centra. KC Gaštanová 19

4.–22. 10. 2022

**J. PAVLIK A Ľ. SUCHALOVÁ:
PLAMENE FARIEB**

Smalt, maľba, tapisérie
Galéria F7, Františkánske nám. 7
Otvorené: ut–so 15:00–19:00

6.–30. 10. 2022

**O. PAŠTÉKOVÁ: KREHKÁ
ROVNOVÁHA**

Kurátor: V. Beskid
Samostatná výstava Olgy Paštékovej predstavuje jej najaktuálnejšiu tvorbu. Ide o reflexiu vzťahu prírody a civilizácie, ktoré človeka obklopujú a pohlcujú zároveň. Tieto dva svety sú iné, ale vôbec nie sú od seba až také vzdialené – všetci sme súčasťou jedného celku a jediná cesta je porozumieť si. Vernisáž: 6. 10., 19:00
Staromestská galéria ZICHY, Ventúrska 9, vchod z ulice
Otvorené: ut–ne 15:00–19:00

25.–29. 10. 2022

MUDr. M. ŠALAPA: MOJE OBRAZY

Olejomaľba
Galéria F7, Františkánske nám. 7
Otvorené: ut–so 15:00–19:00

špeciálne pre seniorov

5. 10., 13:30 **INFOSERVIS SENIORA**

vstup len pre členov ZZPO III.
KC Gaštanová 19

11. 10., 18:00 **Z ÚCTY K STARŠÍM**

Hudobné vystúpenie pri príležitosti mesiaca Úcty k starším.
Účinkuje: ženský komorný zbor Les Sirénes: D. Hanko (soprán), K. Ďurďinová (soprán), A. Báležová (klavír)
Zaznejú skladby od A. Dvořáka, M. S.-Trnavského, F. Lehára a J. Straussa.
Vstup voľný. Hudobný salón Zichyho paláca, Ventúrska 9

15. 10., 10:00–17:00 **SENIOR FRIENDLY 50+**

Počas soboty je pre obyvateľov a návštevníkov Bratislavy všetkých vekových kategórií pripravený zaujímavý program z oblasti zdravia, medicíny, výživy a životného štýlu, tréningu pamäti, pohybových aktivít, pomôcok pre seniorov a mnohých ďalších. Súčasťou podujatia budú workshopy, besedy a poradenstvo s odborníkmi, ako aj stretnutia s inšpiratívnymi seniorskými osobnosťami.
Info: www.seniorfriendly.sk
Vstup voľný. Hudobný salón Zichyho paláca, Ventúrska 9

17. 10., 15:30 **ZÁBAVNÉ HRÁTKY S PAMÄŤOU**

Cyklus Besedy u Pistoriho
Ako si naštartovať mozog?
Prednáška spojená s tréningom pamäti s Mgr. A. Palkovič. Vstupné: 2€
Pistoriho plác, Štefánikova 25

24. 10., 18:00 **STANICA ZÁHREB**

Občianske združenie Zrejme a TICHŤO a spol. pozývajú na otvorené medzigeneračné stretnutie. Tešíme sa na Vás!
Vstup voľný. TICHŤO a spol., Školská 14
www.tichoaspol.sk, 0944 351 537

pondelky a štvrtky, 12:30–16:30 **KLUB SENIOROV**

KC Gaštanová 19

každý štvrtok **9:30–10:45 NEMECKÝ JAZYK** **10:45–12:15 ANGLICKÝ JAZYK**

Prihlasovanie a bližšie informácie:
aksenba@aksen.sk
KC Gaštanová 19

každý štvrtok, 13:30–17:00 **JEDNOTA DÔCHODCOV**

13:30 cvičenie, 15:00 úradná hodina,
16:00 bridžový klub
KC Gaštanová 19

každý utorok, 16:00 **ZÁBAVNÝ PC KURZ**

2. časť: Notebook a internet
Kurz je určený pre všetkých, ktorí sa chcú naučiť základy práce na notebooku – používať internet, USB kľúč a odhaliť ďalší svet počítačov ako prácu s obrázkami a fotografiami, vytváranie prezentácie a vidí, koláží, fotokníh...
Každý mesiac bude venovaný inej problematike, takže je možné prihlásiť sa aj počas už prebiehajúceho kurzu, podľa záujmu o jednotlivé témy.
Lektorka: J. Pechrová
Vstupné: 6€ / 1 stretnutie (3€ seniori)
KC Gaštanová 19

seniorské filmové matiné

každý utorok, 11:00

SENIORSKÉ MATINÉ

Októbrová téma: životopisné filmy
výtvarných umelcov

Kino Film Europe, Pistoriho palác,
Štefánikova 25

Vstupné: 4,50 € (seniori 3,50 €),

www.kino.filmeurope.sk

4. 10., 11:00 RODIN

Biografická snímka o zmyselnej
romanci medzi revolučným sochá-
rom Rodinom a jeho žiačkou Camille
Claudel.

r. D. Jacques, 2017, FR, BE, USA

Účinkujú: V. Lindon, I. Higelin,
S. Canele

11. 10., 11:00

CAMILLE CLAUDEL 1915 ○

Nekonečná túžba po uznaní, pocho-
pení a láske privedie talentovanú
umelkyňu na pokraj ľudskej spoloč-
nosti. r. B. Dumont, 2012, FR

Účinkujú: J. Binoche, E. Kauffman,
J. Vincent, R. Leroy

18. 10., 11:00 RENOIR ○

Do života veľkého maliara Renoira
a jeho syna Jeana nečakane vstúpi
nekonvenčná, mladá a krásna žena.

r. G. Bourdos, 2012, FR

Účinkujú: Ch. Theret, M. Bouquet,
M. Gleizer, T. Doret, V. Rottiers

25. 10., 11:00 GAUGUIN ○

Príbeh francúzskeho maliara Paula
Gauguina a jeho aféry s mladšou
Tahitankou, ktorá sa stala jeho mú-
zou. r. E. Deluc, 2017, FR

Účinkujú: V. Cassel, T. Adams, M. Zidi



kurzy, prednášky

3. 10., 17:00

MÁRIUS KOPCSAY

Beseda s M. Kopcsayom a T. Janecovou, moderátor D. Nagy.

M. Kopcsay vstúpil do slovenskej literatúry v roku 1997 ako postmodernista, odkedy svojim čitateľom ponúka provokatívne texty zamerané na „obyčajnú“, frustrovanú ľudskú bytosť. Aký je však M. Kopcsay človek, autor, a aké miesto mu patrí v slovenskej literatúre?

Aj tomu bude venovaná beseda pri príležitosti vydania monografie *Proti wetrysku* od literárnej vedkyne T. Janecovej, ktorú vydalo Literárne informačné centrum v júli 2022.

Titul *Proti wetrysku* si sa zvýhodnenú cenu môžete kúpiť na podujatí. Nádvorie Zichyho paláca, Ventúrska 9

od 3. 10. 2022

ŠKOLA TALIANČINY 2022/23

Otvárame 7 úrovní (od A1.1 po B2.1). Kurzy prebiehajú počas pracovných dní, vždy 2 vyučovacie hodiny 1x týždenne, online. Cena jednej vyuč. hodiny je 2,50€. Úvodné hodiny budú v prvom októbrovom týždni. Prihlásiť sa môžete aj do prebiehajúceho kurzu.

Lektorka: A. Smolenová.

Rozsah: 66 vyuč. hodín. Info:

alzbeta.marendiakova@staremesto.sk

od 3. 10., 18:00

NOVOGRÉČTINA 2022/23

Otvárame 3. ročník (A2.1)

Pondelky 18:00–19:30

Lektorka: S. Kuchtová

Prvá hodina: 3. 10. 2022 (prihlásiť sa môžete aj do prebiehajúceho kurzu)

Rozsah: 60 vyuč. hodín

1x týždenne po 2 vyučovacie hodiny, online. Cena jednej vyuč. hodiny je 2,50€. Info:

alzbeta.marendiakova@staremesto.sk

4. 10., 17:00

NEZNÁME ZNÁME MIESTA: PETRŽALSKÉ NÁBREŽIE

Tematická vychádzka s odborným výkladom. Petržalka, po nemecky Engerau, v maďarčine Ligetfalú, sa od zriadenia najstaršieho verejného parku v strednej Európe – dnešného Sadu J. Kráľa – stala rekreačným, športovým, kultúrnym aj spoločenským zázemím Bratislavy. Mnohé zo zariadení, kam sa chodili Bratislavčania zabávať a športovať, nájdeme dodnes práve na Tyršovom nábreží. Boli však aj takí, ktorí sem prišli z donútenia a vôbec nie za zábavou či oddychom...

Miesto stretnutia: pod mostom SNP na petržalskej strane Dunaja

Lektorka: E. Čubríková

Registrácia:

eva.kostalova@staremesto.sk

13. 10., 17:00

MALÁ SUKULENTNÁ ZÁHRADA Cyklus Zeleň v meste II.

Podďte si s nami a s Flowertherapy vytvoriť záhradku do vašich príbytkov. Z malých sukulentov a kaktusov si vytvoríme netradičnú dekoráciu, ktorá bude ideálny doplnok na stole v obývačke, alebo v pracovni. Povieme si niečo zaujímavé o sukulentoch a kaktusoch, ako rastú, ako sa o ne starať, prečo je substrát na sukulenty iný ako na zelené rastliny, ktoré sukulenty a kaktusy pomáhajú znížiť elektromagnetický smog a ktoré z nich majú liečivé schopnosti.

Vstupné: 10 € (2 € návštevníci nad 65 rokov a deti od 7 rokov), materiál na workshop je zahrnutý v cene, kapacita sály obmedzená na 20 osôb

Rezervácie lístkov:

daria.chriastelova@staremesto.sk

Pistoriho plác, Štefánikova 25

GITARA pre dospelých aj pre deti
V rámci individuálnych vyučovacích hodín si účastníci osvoja základy hry na gitare.

Lektor: I. Denko
Cena: 5€ / vyuč. hodina
KC Gaštanová 19

pondelky, 17:00
PILATES FIT pre začiatočníkov, pokročilých a mierne pokročilých

Ide o jeden z najúčinnějších cvičebných programov zameraný na rovnomerné vyváženie povrchových a hlbokých svalov ľudského tela, udržanie telesnej kondície. Cvičenie je obohatené o prvky rehabilitačné, strečing, prvky, jogy, a posilňovanie celku i jednotlivých svalových partií.
Lektorka: Z. Kondé, 0905 506 079
KC Gaštanová 19

pondelky 18:15
BODYBALANCE

Kombinácia pomalých posilňovacích a strečingových cvičení s relaxačnými cvičeniami.
Lektorka: M. Bakošová, 0905 731 621, riabakosova@gmail.com
KC Gaštanová 19

pondelky 19:30
YIN JÓGA S LUBICOU

Meditatívna joga pre uvoľnenie tela a mysle. Niekoľkominútové asány prečisťujú meridiány – energetické dráhy v tele a ovplyvňujú čakry – energetické centrá. Lektorka: Ľ. Husárová, certifikovaná učiteľka Yin jógy RYS 50, lubica.husarova@reformcapital.com
KC Gaštanová 19

utorok 17:00–18:30
ČCHI-KUNG pre začiatočníkov a mierne pokročilých

Tradičné cvičenie pre zdravie a pohodu. Čchi-kung pomáha ľuďom s tráviacimi a žalúdočnými ťažkosťami, vysokým krvným tlakom, tým,

čo sú nervózni, bolí ich chrbát alebo trpia migrénami.

Lektor: L. Horniak
Cena: 4€ / 1 cvičenie
KC Gaštanová 19

utorok 18:40
AHAMKÁRA – JOGA pre mierne pokročilých a pokročilých
KC Gaštanová 19

streda 17:00
JÓGA FLOW
Cvičenie, ktoré buduje silu, flexibilitu a rovnováhu. Joga je cesta spoznávania tela, dychu a mysle, je to spojenie všetkých týchto troch prvkov. Lektorka: Ľ. Husárová, certifikovaná učiteľka Yin jógy RYS 50, lubica.husarova@reformcapital.com
KC Gaštanová 19

Streda 18:15
KONDIČNÉ CVIČENIE PRE ŽENY

Lektorka: D. Krošláková
Cena: 4 € / 1 cvičenie
KC Gaštanová 19

štvrtok 10:00
RELAX JOGA

Holistický a komplexný systém vychádzajúci z autenticity tradičného dedičstva jogy s prispôbením na potreby moderného človeka.
Lektorka: V. Diešková.
Cena: 4€ / 1 cvičenie (seniori 2€)
KC Gaštanová 19

štvrtok 17:00
TAI CHI CHUAN
Lektor: L. Horniak
Cena: 4€ / 1 cvičenie
KC Gaštanová 19

kontakty

magazin@staremesto.sk

Alžbeta Marendiaková
Dana Sládeková
+421 (2) 52 49 68 68
alebo 0911 665 273

Staromestské centrum
kultúry a vzdelávania
Školská 14
811 07 Bratislava

program: staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstaremmeste

Staromestské centrá
kultúry a vzdelávania

Zichyho palác

Ventúrska 9
811 01 Bratislava
informácie: +421 (2) 54 43 16 81
Martina Mišíková, 0903 650 701
martina.misikova@staremesto.sk

Pistoriho palác

Štefánikova 25
811 05 Bratislava
Informácie: +421 (2) 52 49 18 28
Monika Spišiaková, 0918 430 980
alebo +421 (2) 52 49 18 28
monika.spisiakova@staremesto.sk

Galéria F7

Františkánske námestie 7
811 01 Bratislava
Borivoj Medelský, +421 (2) 54 43 33 35
alebo 0911 238 710
borivoj.medelsky@staremesto.sk

Gaštanová 19

811 04 Bratislava
Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66
eva.kostalova@staremesto.sk

fotografie canva.com, A. Marendiaková, Kino Film Europe,
M. Majtán, čitatelia, TICHŤO a spol., Dorota Roueche,
divadlo Ívery