

06
23



EDITORIÁL / 03

PÍSAČKY JOZEFA ROZBORU:
FAUSTOVA ELEKTRIČKA / 05
PRETEK S CHRÍPKOU / 07

ROZHOVOR: DIVÁK VIDÍ AJ POT NA ČELE / 09

CESTOPISY T. STANOVEJ: ABÚ DHABÍ / 21

JEDÁLNIČEK T. STANOVEJ: PRHLAVA DVOJDOMÁ / 27

FOTOPRÍBEH: KUKAJ / 29

PROGRAM

FESTIVALY / 38

HUDBA / 38

DIVADLO / 40

VÝSTAVY / 45

PRE DETI / 47

ŠPECIÁLNE PRE SENIOROV / 49

KURZY, PRECHÁDZKY A INÉ / 50

CVIČENIA / 51

STAROMESTSKÁ KNIŽNICA / 52

KONTAKTY / 54

Minulý rok v júni sme sa vám prihovorili s novým slovesom *júnit'*. V úspešne započatom jazykovom okienku si dovoľíme pokračovať. Tentokrát predstavujeme prídavné meno *selavý*. Etymologicky je prevzaté z francúzštiny a u nás sa objavilo v 50. rokoch 20. storočia. Pôvodné, francúzsky písané *c'est la vie*, znamená *to je život*. Môže to byť zvolanie či povzdych. S týmto aktom vzdychnutia súvisí aj slovenský význam novotvaru. Ako sme už naznačili v úvode, v slovenskom jazyku používame formu prídavného mena, vo fonetickom prepise *selavý*. Pozrime sa bližšie na jeho význam:

Selavý, príd. m. pociťujúci únavu, vyčerpanie **1.** malátny **2.** mdlý (slabo al. pomaly reagujúci v dôsledku únavy) **3.** syn. vyčerpaný, vysilený, utmácaný **4.** zast. znavený **5.** expr. zmorený, uťahovaný, uštvaný **6.** hovor. dokatovaný **7.** nár. dobitý (šarišsky), dorobjuný, zmordovaný (goralsky)

Keďže chceme podstatu slova *selavý* vystihnúť úplne, so všetkými nuansami, nemôžeme opomenúť, že okrem únavy vyjadruje aj istú mieru nudy. Neoznačuje len stav človeka, ktorý pociťuje vysilenie, ale je aj „bez nálady“. Jeho vysilenie je na takej úrovni, že nemá chuť nič robiť, nechce a nedá sa mu premýšľať, ani konať. Tento stav sa prejavuje nechutou púšťať sa do čohokoľvek, ľahostajným prežívaním, stagnáciou a pasivitou. Z hľadiska časového sa jedná o stav dočasný, krátkodobý a reverzibilný. Častokrát trvá len niekoľko minút, kým sa zlepší a pacient nadobudne pocit zmyslu života (aj keď mnohokrát mylný). Dovoľíme si uviesť príklad:

Bol to ťažký a dlhý deň. Vrátil som sa z práce domov úplne selavý. Môj pes ma čakal pri dverách. Keď som otvoril dvere, skákal a oblizoval ma. Hneď mi to zlepšilo náladu. Aj napriek únave som ho vzal na prechádzku.

Z tejto krátkej ukážky je zrejmé, že pocit únavy nie je jediným faktorom definujúcim stav nazývaný *selavý*. Svoju rolu hrá aj aktuálna nálada. Zaujímavosťou je aj fakt, že sa jedná o jediné prídavné meno v slovenskom jazyku, ktoré má za synonymum citoslovce (ach jaj), ideálne sprevádzané hlbokým výdychom.

Veríme, že sme jeho význam náležite objasnili.

Ak ste z tohoto textu trocha *selaví*, neváhajte a preskúmajte tento stav. Najlepším priateľom každého vedca je empirický experiment, preto vás pozývame, aby ste na chvíľu ostali *selaví* a pozorovali, ako sa stav vyvíja. Tento experiment je možné vykonávať kdekoľ-

vek. Ako referenčnú vzorku môžete opäť použiť seba, tentokrát v neselavom stave. V ideálnom prípade si zaznamenajte celý proces experimentu. Cieľom je zachytiť pocity definujúce selavý stav v protiklade s neselavým. Výsledky svojich experimentov nám pošlite. V prípade, že sa nám ozve širšia výskumná vzorka (v počte min. 2 respondenti), uverejníme výsledky tohto zaujímavého skúmania v prestížnom vedeckom magazíne ZRAZU, ktorý sa venuje zverejňovaniu toho, čo nám pošlete a teda aj výsledkov sémanticko-behaviorálnych experimentov.

V prípade, že nie ste po prečítaní trochu selaví, ale úplne a nemáte chuť ani na vedeckú prácu, pustite si hudbu. Naše vedecké kolegyně a kolegovia, ktorí sa venujú skúmaniu vplyvu faktorov prostredia na selavých ľudí odporúčajú najmä hudbu rytmickú alebo melodickú. Okrem zapojenia sluchového aparátu a nervovej sústavy prináša aj zapojenie svalstva dlhých končatín, ktoré sa navonok prejavuje pohybom známym ako tanec.

Pre inšpiráciu pridávame link na pesničky C'est la vie:

[Khaled: C'est la vie](#) a [Karel Gott: C'est la vie](#)

Teraz vás už necháme tancovať.

S pozdravom
Selavé vedkyne z magazínu ZRAZU



Pre seniorov

TANČIAREŇ

12. 6. a 26.6. 2023 o 17:00

Tanec je výborný pre udržanie zdravia, zníženie stresu, pre zvýšenie pohybovej kultúry a sebavedomia, pre oddych, relax, zábavu i potešenie.

Lektor: Juraj Komora

VSTUP 5 € (1 hodina)



Pistoriho palác, Štefánikova 25, Bratislava

STÁLE DOBRÍ
www.staledobri.sk

FAUSTOVA ELEKTRICĚENKA

Tento príbeh som si vypočul od kamarátky Aničky, ctiteľky a znalkyne divadelnej kultúry, dnes tiež už poberateľky dôchodku.

Od zadných dverí električky sa odlepil mladý muž s vyhrnutým golierom módného talianskeho šuštiaka. Pre mladších – vrchného pláštá proti dažďu, ktorý sa nosil aj za pekného počasia. Vytiahol hlavu z goliera a ťahavo ma pozdravil. „Dobry večer, kontrola cestovných lístkov, ale nemám drobné.“ To som už držala stokorunáčku ako zvädnutý lupienok a nemohla som si spomenúť na nič inšie, než že by som mala narovnať pravý bok bankovky. Ale načo vlastne, keď o chvíľu zmení majiteľa?

Tak sme vystúpili. „Idem do Slovenského národného divadla,“ povedala som a on prikývol, že súhlasí. Kráčali sme cez Námestie SNP, ja vpredu, on pol kroka za mnou. Dvaja neznámi ľudia, ktorí ešte pred piatimi minútami nemali nič spoločné. A o ďalších desať minút zasa nič spoločné mať nebudú. Mrmlala som čosi o chvate a o zámene kabeliek. On hovoril o škodlivosti náhlenia a nebezpečenstve srdcového infarktu v strednom veku. Ale hlas mal tvrdý, takmer jasavý. Vlastne bola škoda každého slova. Situácia bola jasná. Poloprázdna električka, dvaja cestujúci majú električienky, jeden máva pokrkvanim cestovným lístkom. Platným. Ja nemám nič. Len tú vymenenú kabelku, do ktorej som hodila stovku, zopár drobných, vreckovku, divadelný ďalekohľad a občiansky preukaz. Na poslednú chvíľu ešte vstupenku na predstavenie.

Nemám cestovný lístok, ani električienku, nič. Situácia ako z Fausta, niet úniku. Pokúsila som sa prehovoriť osud: keď sa to dobre skončí, len čo prídem domov, roztrhnem jeden nový cestovný lístok na poly. Ale osud obeť neprijal, prišiel revízor.

Hádam sa prebudím a táto trápna situácia bude preč.

Došli sme k bufetu. Pani pokladnička mala iba jedinú päťdesiatkorunáčku, ale rozmeniť neodmietla. Vzala som bankovku aj drobné a spýtala sa mladého muža s revízorským odznakom, čo chce radšej.

Povedal, že je mu to jedno. Dala som mu bankovku s vyobrazeným partizánom a on mi podal bloček a nápisom „*príplatok pre cestujúcich – predplatiteľov.*“ Tak je to predsa len z Fausta, povedala som si so zadostučiniením. Vedia o mne všetko. Pre mňa to znamená do konca mesiaca nijaký pomaranč, nijaké jablčko. Komu na mne tak môže záležať? Jedine Mefistovi. Žiadne také ľudské „*pozrite slečna, tak pre dnešok to zotrime, ale nabudúce sa radšej pozrite dva razy.*“

Lenže ja mu dušu neupíšem, nepadnem na kolená. To radšej schudnem, ale zaplatím. Existujú podniky, kde berú zálohy: zabudol si peniaze, prídeš inokedy, zaplatíš. Zajtra by som tú zabudnutú legitimáciu mohla priniesť. Lenže kam? Medzi davom v šatni mi ešte napadlo, že ani neviem, či bol kučeravý a čo mal oblečené.

Až keď som sa vracala v noci pešo domov, zistila som, že mám električku vo vrecku pláštá. Voňala sírou.



PRETEK S CHRÍPKOU

Smutné správy doplachtili aj medzi nás, cyklistov. Milka, dcéra člena našej pospolitosti a odvážna surfistka po elektronických médiách, nás s prelaknutým výrazom v očiach informovala o akejsi epidémii. O nákaze, ktorá hravo preletela cez veľkú Atlantickú vodu, podobne ako v dávnej minulosti pásavka zemiaková. Naši predkovia, pestovatelia zemiakov, ju dokázali udržať na uzde pomocou modernej chémie, i keď za cenu zníženia kvality zemiakov a častých porúch trávenia ich konzumentov.

Pozorne sme si vypočuli všetky informácie o šíriacej sa pohrome, ktorá sa okrem prenosu medzi zvieratami a rybami šíri aj medzi príslušníkmi najvyššej formy života na Zemi. V mnohých krajinách už vraj ľudia chodia odetí v nepriedušných potápačských oblekoch s hygienickými rúškami na ústach. V ďalších zakázali dovoz mäsa cez hranice a obmedzili počty turistov.



Nechceli sme zostať vydaní napospas neznámej epidémii a začali sme aj my konať. Obe príjazdové cesty k našej obci sme opatrili väčšími zámkami a novým zariadením na vstup. Takým, akým vchádzajú po jednom fanúšikovia na futbalový štadión. Po prechode zátarasami musel každý absolvovať dezinfekciu vnútornosťou silným destilátom zo sliviek. Ženy, deti a chlapi so slabším žalúdkom mali výnimku a dezinfikovali sa ALPOU. Tu nastal prvý problém. Niektorí pod rôznymi zámienkami odchádzali a prichádzali cez turniket opakovane, čo prinášalo na ich tváre úsmev aj v tejto zlej dobe. Dokonca mnohých prestali poslúchať nohy a zaspávali priamo po naskočení na bicykel! Ani bicykle neobišli nasucho. Pred vjazdom do obce museli prejsť cez dezinfekčnú jamu.

Pri riešení problému, ako sa popasovať s neviditeľnou nákazou, sme ani nezbadali, že príroda okolo nás ožila a my sme začali na bicykloch zhadzovať zimné boľáčky.

So silnejúcim svitom slniečka adekvátne rástli najazdené kilometre a vyčerpávali sa zásoby ALPY i slivovice. Aj sme zabudli na epidémiu, ktorá k nám zatiaľ neprenikla. A pevne dúfame, že sa k nám nezatúla.

„Bicyklovanie je
tiež epidémia.
Akurát sa nešíri
vzduchom.“



DIVÁK VIDÍ AJ POT NA ČELE

Spolu so slovom pandémie sa do našich slovníkov pridal aj pojem nezriaďovaná kultúra. Kým sme ako spoločnosť nezačali riešiť dôsledky epidemiologických opatrení, nebrali sme do úvahy, či kultúra, na ktorú sa pozeráme, je zriaďovaná alebo nezávislá. O tom, čo je nezávislá kultúra, ako funguje a prečo je dôležitá, sme sa rozprávali s **Mgr. art. Jakubom Branickým**, umeleckým riaditeľom TICHŤO a spol.

Čo je TICHŤO a spol.?

Je to nezávislé komorné divadlo, čo znamená, že nie je zriaďované žiadnym väčším subjektom a je financované z grantov.

Sídlime v Staromestskom centre kultúry na Školskej 14.

Venujeme sa vlastnej tvorbe zameranej na autorské texty a texty na Slovensku ešte neinscenované. Aj kvôli priestorovej dispozícii vyhľadávame komornejšie formáty a žánre. Tým, že náš priestor je komorný, v tom zmysle, že je jednoducho malý, lepšie v ňom fungujú inscenácie postavené na pár hercoch, ktorí rôzne interagujú s divákom. U nás vidí divák aj pot na hercovom čele.

Okrem divadla ste aj Platformou nezávislých divadiel. Čo to znamená?

TICHŤO a spol. ako Platforma združuje viaceré divadelné súbory a ponúka im priestor na hranie. Súbory sa menia, ich fluktuácia je približne každé 2 roky. Premiérujú a niekolkokrát reprízujú inscenácie, ktoré u nás urobia a potom sa buď posunú ďalej a nahradia ich iné súbory, alebo pokračujeme v spolupráci. Momentálne máme spoluprácu so súbormi Praktikábel, Uhol_92 a Stopy snov.

Aká je tvoja úloha v TICHŤO a spol.?

V nezávislej, nezriaďovanej kultúre, fungujú kumulatívne pozície. Z právneho hľadiska som štatutár a člen občianskeho združenia TICHŤO a spol. Prakticky figurujem ako umelecký riaditeľ divadla. Táto funkcia zahŕňa manažéra a produkčného divadla. Okrem toho mám na starosti vedenie účtovníctva, robím grafiku, spravu-

jem web, nakupujem rekvizity, vyrábam a staviam scény, svietim predstavenia, periem a žehlím kostýmy. Keď treba, robím uvádzača, vrátnika a upratujem. Tieto funkcie a činnosti nerobím vždy sám, striedame sa s kolegami, záleží to aj od toho, kto má aké ďalšie aktuálne povinnosti.

Funkciu produkčného ľudia poznajú,
no mnohí nevedia, čo presne znamená.
Čo robí produkčný?

Definícia termínu produkčný sa nedá celoplošne aplikovať, pri každej umeleckej disciplíne má trochu inú náplň. Mojou úlohou je dať dokopy ľudí a termíny – hercov, technikov, režiséra... Hľadám časy, kedy môže začať stavba, svietenie, kedy majú herci nástup. Dohliadam na to, aby všetko prebiehalo podľa plánu. Ak nastane problém, snažím sa ho vyriešiť. Večer, keď prichádzajú diváci, kontrolujem lístky, veším kabáty, odpovedám na otázky ohľadom parkovania, sedenia... Nakoniec pobalím a pozamykám.

Ďalšia záhadná profesia je dramaturg.
Aká je úloha dramaturga v divadle?

Je taký vtip: dramaturg je funkcia v divadle, kedy vám platia za to, že si čítate.

Je to rôzne, inak vo veľkých zriaďovaných a inak nezávislých divadlách. Dramaturg koncipuje ideovú líniu pre najbližší rok alebo divadelnú sezónu. Hľadá konkrétne témy tak, aby sa celé obdobie nieslo v jednom duchu. Zbiera rôzne divadelné hry, číta ich a vyberá tie, ktoré sa mu zdajú pre jeho koncept najvhodnejšie.

Prináša do tvorby nové vetvy, v našom prípade napríklad projekt open call pre mladých začínajúcich divadelníkov. Alebo aj hostovanie nezávislej kultúry z celého Slovenska, vďaka ktorému sme mohli bratislavskému divákovi priniesť aj to, čo sa robí v iných regiónoch Slovenska: divadlo Kontra (Spišská Nová Ves), Slzy Janka Borodáča (Prešov), Na Peróne (Košice) a Odivo (Banská Bystrica).

Dramaturg má dôležitú funkciu pri tvorbe inscenácie, a to komunikáciu s režisérom. Robí mu najväčšieho partnera a zároveň najväčšiu kontru. Režisér niečo vymyslí a dramaturg mu pomáha nápad ďalej rozvinúť alebo sa ho pokúsi zmeniť či naviesť iným smerom. Zámerom ich konfrontácie je čo najlepší výsledný divadelný tvar.

Ako vzniká predstavenie?

Poviem, ako vzniká inscenácia u nás, pretože v zriaďovanej kultúre je to trochu iné.

Na začiatku máme text alebo nápad, predbežne oslovíme ľudí do inscenačného tímu. V ňom je veľa profesií: scénograf, kostýmový výtvarník, hudobník, režisér, dramaturg a, samozrejme, herci. Môžu tam byť aj muzikanti alebo, ak chceme videoprojekciu, tak video-artisti, ak bábky, tak bábkar, technológ... všetci ľudia, ktorí sa budú podieľať na vzniku inscenácie.

Keď máme predbežné zloženie tímu, čaká nás písanie projektov, teda získavanie grantov. Grantových schém je viacero. To, čo majú spoločné je, že vždy musíme podrobne popísať, čo a prečo sa chystáme robiť a s akým umeleckým posunom.

Ak nám z grantovej schémy pridelia finančné prostriedky, začíname aktívnu tvorbu. V prípade, že základom inscenácie je autorský text, začíname písaním. Ak ideme inscenovať existujúci text, ktorý podlieha autorským právam, je nutné kontaktovať licenčnú spoločnosť kvôli právam.

Nasledujú textové úpravy. Režisér môže časti textu vyškrtat' a úlohou dramaturga je korigovať text tak, aby neboli vynechané podstatné informácie. Text sa v tejto fáze zvykne aj prepisovať na príjemnejší jazyk, pretože surový text a preklady nie sú vždy vo forme určenej na hovorené slovo. Po týchto úpravách začíname čítačkami, kedy režisér s hercami číta text. Po nich nasledujú skúšky v priestore. Medzitým vyrábame scénu, šijeme kostýmy, zháňame rekvizity. Po asi troch mesiacoch, kedy sa pravidelne skúša a aranžuje v priestore, začíname generáľkový týždeň. Vtedy je inscenácia naskúšaná, kostýmy aj scéna sú hotové. Kontrolujeme, čo treba upraviť, aby to fungovalo ako celok. Na konci generáľkového týždňa nás čaká premiéra a dielo prvýkrát predvedieme pred živým publikom, vrátane divadelných kritikov a teoretikov.

Posledná fáza je vyhodnotenie projektu a v recenzii si prečítame, čo sme to vlastne urobili (smiech).

Aký máte aktuálny repertoár?

Naša najstaršia živá inscenácia je VŠETKY ÚŽASNÉ VECI (r. Robo Horňák). Monodráma v podaní Mira Nogu je rozprávaním muža, ktorý vyrástol v tieni opakovaných pokusov svojej mamy o samovraždu. Text, na ktorom spolupracoval jeden z najvýznamnejších súčasných britských dramatikov Duncan Macmillan je osobnou výpoveďou komika Jonnyho Donahoea. Rozpráva vlastný príbeh, príbeh syna, ktorý sa rozhodol vytvoriť zoznam všetkého úžasného, čo na tomto svete je, aby svojej mame dokázal, že každý deň môže objaviť niečo, prečo stojí za to žiť. VŠETKY ÚŽASNÉ VECI sú, napriek



Všetky úžasné veci
r. Robo Horňák (foto S. Babjaková)



Pán Q a jeho don Quijote
r. Robo Horňák (foto L. Doubravová)

ťažkej téme, plné smiechu a radosti, pretože práve to sú tie úžasné veci, pre ktoré sa oplatí žiť. Je to veľmi neštandardná a zároveň divácky obľúbená inscenácia.

Ďalšia naša inscenácia PÁN Q A JEHO DON QUIJOTE (r. Robo Horňák) uvádza v hlavnej úlohe Ivana Martinku, ktorý bol za ňu nominovaný na Cenu Nadácie Tatra banky za umenie.

Spolu s divadlom mentálne znevýhodnených hercov Stopy snov máme v repertoári ČAKANIE (r. Ema Benčíková).

Najnovšia inscenácia AMADEUS 22 (r. Robo Horňák) je vytvorená autorským posunom Shafferovho textu Amadea. Trojica študentov sa rozhodne vrátiť na javisko starého herca, zinscenujú Amadea a on bude Salieri. Nesmrteľný príbeh života W. A. Mozarta v ich podaní však naberá úplne odlišné kontúry.



Amadeus 22, r. Robo Horňák
(foto D. Holubová)

Novelu Zuzany Šmatlákovéj, nominovanej na cenu Anasoft litera NIČ SA NESTALO inscenoval Michal Jasaň. V tejto monodráme vystupuje žena, ktorá sa snaží prísť na to, prečo podviedla manžela, a necíti žiadnu vinu. Dôvody hľadá v tragických udalostiach, v detstve, vo vzťahoch s rodičmi a partnerom. Nie je tak celkom jasné, či si od divákov pýta súcit, alebo ich hnev.

V réžii Michala Jasaňa pripravujeme ANSWER TO EVERYTHING/ ODPOVEĎ NA VŠETKO, ktorá bude mať premiéru 24. júna 2023.



Nič sa nestalo, r. Michal Jasaň
(foto L. Doubravová)

Môžeš nám prezradiť viac o pripravovanej hre ANSWER TO EVERYTHING / ODPOVEĎ NA VŠETKO?

Základná dejová línia je príbeh troch žien, ktoré sa stretnú v hotelovej izbe po tom, ako mali niekoho zavraždiť, aby si navzájom urobili alibi. Zápletku prezradiť nemôžem, ale ako to už býva, niečo v tom príbehu nevyšlo, ako by malo. Tento text ešte nebol na Slovensku inscenovaný. Rieši viacero súčasných tém. Pojednáva o stále veľmi aktuálnom hnutí Me Too (spoločenské hnutie, ktoré bojuje proti sexuálnemu obťažovaniu a zneužívaniu, pozn. red.) a tiež o potrebe overovať si informácie, potrebe zdravého rozumu pri pristupovaní k faktom a hoaxom. Pravda sa dá veľmi jednoducho prekrútiť a vykresliť podľa toho, ako sa komu hodí.

Inscenáciu režíruje Michal Jasaň a predstavia sa Lydka Ondrušová, Viki Petrášová a Karin Adzimová.

Pripravujeme aj ďalšiu zaujímavú inscenáciu TINY BEAUTIFUL THINGS, ktorá bude mať premiéru v septembri 2023.

Ktorá z inscenácií vo vašom repertoári je najzaujímavejšia pre divákov?

Vždy to záleží od konkrétneho diváka.

Avšak podľa ohlasov a záujmu sú najúspešnejšie VŠETKY ÚŽASNÉ VECI – neštandardná inscenácia, oslovujúca všetky typy divákov. Je komédiou aj tragédiou a využíva priamu interakciu s divákmi, kedy sa diváci aktívne zapájajú do deja, do hrania, čo nie je na Slovensku bežné. Po vizuálnej stránke je najzaujímavejší AMADEUS 22 a PÁN Q A JEHO DON QUIJOTE.

Divákov vo veku 30 až 50 rokov zaujme inscenácia NIČ SA NESTALO, ktorá pojednáva práve o ľuďoch v tomto veku, ktorí si prechádzajú vzťahovou krízou a sú výrazne ovplyvnení sociálnymi médiami.

A ktorá z vašich inscenácií najsilnejšie oslovuje divadelníkov?

Ako prvá mi napadá PÁN Q A JEHO DON QUIJOTE, najmä pre bábku, ktorá je tu použitá a pre spôsob, akým s ňou Ivan Martinka pracuje. Hrá dve postavy, jednak pána Q a jednak dona Quijota, ktorý je stvárnený cez túto bábku. Lavírujeme na pomedzí žánrov, klasická činohra sa spája s bábkovou, výrazne pracujeme s pohybom aj štylizáciou. To je určite atraktívne pre divákov a zaujímavé pre divadelníkov.



Ivan Marinka ako Pán Q a bábka
v úlohe dona Quijota
(foto L. Doubravová)



Čakanie, r. Ema Benčíková
(foto L. Doubravová)

Ďalej je určite zaujímavé ČAKANIE od divadla Stopy snov. Hrajú v ňom herci s mentálnym znevýhodnením, s ktorými sa úplne inak pracuje. Je fascinujúce sledovať, ako sa s ľuďmi, ktorí už začali život s nejakou nevýhodou, dá kreatívne a zmysluplne tvoriť. Zaujímavosť ČAKANIA nevychádza len z herectva. S tímom Stopy snov spolupracujem a sledujem ich tvorbu už 10 rokov. Pri klasickom divadle tiež prechádzame vývinom, ale nikdy to nie je až taký skok, aký urobili Stopy snov. Na porovnanie: pri bežnom divadle sa plynulo vyvíja dramaturgická línia a práca s textom, prechádzame od klasickej činohry po niečo náznakové ako audiovizuálne divadelné performance, inštalácie, happeningy. Stopy snov, naopak, prešli od audiovizuálnej performance po súčasný ucelenejší divadelný tvar, kde už robíme aj s príbehom, herci majú konkrétnejšie roly, učia sa text... Teda pri tomto divadle akoby bola krivka vývoja opačná. Nejdeme od klasickej činohry po avantgardu, ale od avantgardy k tradičnejšiemu divadlu.

O vývine môžem hovoriť aj pri konkrétnych ľuďoch, hercoch divadla Stopy snov. Pozeral som sa na dospelú ženu, ktorá sa bojí zakričať na javisku, nemôže prejavíť emóciu, pretože má z domu zafixované, že to robiť nemôže. A dnes tam stojí žena, ktorá sa vie na javisku uvoľniť, spievať, tancovať, rozplakať sa pri texte skladby, ktorá ju dojíma.

Z pohľadu človeka, ktorý je toho súčasťou 10 rokov, považujem tvorbu divadla Stopy snov za úplne odlišnú od toho, čo bežní divadelníci poznajú. Okrem toho, že by si mohli pozrieť ČAKANIE ako večerné predstavenie, pre mnohých by bolo zaujímavé absolvovať aj proces tvorby, prípravy inscenácie. Vidieť a zažiť, ako to celé vzniká, ako sa s týmito ľuďmi komunikuje. Pri klasickom divadle si režisér vyberie hercov tak, aby typovo sedeli. Niečo od nich očakáva, dostanú in-

štrukcie, ako majú hovoriť svoj text, kde majú stáť a čo robiť. Stopy snov robia typ divadla, ktorý sa nedá kontrolovať. O to náročnejšie je vymyslieť celú formu tak, aby fungovala, aj keď si herci/postavy začnú žiť svoj život. Musí byť postavená na improvizácii, ktorá zapadne.

Okem tradičných divadelných predstavení prinášate aj iné formáty. Aké?

Ostatné aktivity, ktoré ako TICHŤO a spol. robíme, môžem rozdeliť na dve vetvy. Prvou je voľná tvorba. Ponúkame umelcom priestor na tvorbu, hudobníkom na koncerty, občas sa u nás natočí nejaký videoklip. Snažíme sa vytvárať čo najvýhodnejšie podmienky najmä pre mladých tvorcov. V minulých rokoch sme organizovali aj výstavy a tanečné podujatia. Niektoré naše aktivity zabrzdila pandémia a opätovný rozbeh je pomalý.

Druhou vetvou sú menej tradičné divadelné formáty, napríklad 24HRS PLAYS, teda 24 hodinový divadelný závod. V roku 2022 sme mali 3. ročník, zapojili sa traja režiséri a deväť hercov. Vytvorili tri skupiny, dostali jednotné zadanie a čas 24 hodín na vytvorenie dvadsaťminútového divadelného tvaru. Každá skupina vytvorila príbeh, postavy a základný dramatický oblúk odkiaľ kam bude dej smerovať. Zadanie dostali v piatok o 19:00 a v sobotu o 19:00 prezentovali svoje dielo pred verejnosťou. Na jeseň 2023 plánujeme 4. ročník.



24hrs plays 2022

Pre mladých začínajúcich tvorcov sme vyhlásili open call, čiže otvorenú výzvu. V roku 2022 bol, s témou kríza 2022, zameraný na tvorcov do 26 rokov. Prihlásilo sa nám asi deväť tímov. Vybrali sme tri, ktorým sme ponúkli priestor na skúšanie, generálový týždeň, finančné prostriedky a verejné uvedenie ich projektu: Zvuk praskajúcich kostí (r. Zuzana Hurová), Šetri slzami (r. Martina Havierová), Šťastný domov (r. Matej Feldbauer).

Aktuálne máme vyhlásenú výzvu pre mladých dramatikov, ktorú budeme uzatvárať pred letom. Je zameraná na dramatický text, ktorý plánujeme uviesť formou scénického čítania.

TICHO a spol. je nezriadované divadlo.

Načrtol si, ako fungujete v rámci nezriadovanej kultúry. Prečo je dôležitá a nestačí nám tá zriadovaná alebo štátna?

Nezriadovaná kultúra je dôležitá, lebo má slobodu provokovať práve tú zriadovanú. Nie sme viazaní takmer ničím, okrem finančných prostriedkov. A to len v tom zmysle, že nemáme istotu, aké budeme mať finančné podmienky.

Zriadované divadlá majú stály herecký súbor, fixne danú budovu. V rámci nezriadovanej kultúry je výber tém aj kolegov v našich rukách, divadelné tímy môžu hľadať priestory podľa toho, ako im vyhovuje dispozícia konkrétneho divadla alebo môžu urobiť site specific (tvorba v netradičných, nedivadelných priestoroch, pozn. red.). Ani počiatočné náklady nemáme také vysoké, ako veľké divadelné budovy. V mnohom sme omnoho slobodnejší. Môžeme pracovať na autorských textoch, experimentovať, vymýšľať nové tvary, skúšať robiť divadlo tak, ako by v rámci zriadovanej kultúry vznikalo len veľmi náročne. A to je dôležité.

Na webstránke TICHO a spol. je úvod, ktorý sformulovali Viki Janoušková, Miloš Janoušek a Robo Horňák, keď zakladali TICHO a spol. v roku 2010: „*Naša generácia 50. a 60.-nikov má zafixované „ticho“ v spojení „byť ticho, mlčať, keď sa deje bezprávie“.* Zúžili sme tento tak farebný a podstatný fenomén... *My, tvorcovia TICHA, ho však chceme rehabilitovať, lebo ho považujeme za najpodstatnejší pre uchovanie vnútornej rovnováhy, ľudskej kreativity a pre scitlivovanie sa voči druhým.*“ Ako to vnímaš? Stále je TICHO priestorom ticha alebo sa vaše hodnoty zmenili?

Názov TICHO a spol. vznikol preto, že jeho zakladatelia zažili obdobie, kedy museli byť o niektorých veciach ticho. Museli sa podriaďovať normám, kvótam a obmedzeniam. Moja generácia bola vychovávaná rodičmi a starými rodičmi, ktorí v tomto tiež žili. Čiže aj keď som ja ten režim nezažil priamo, mám predstavu, ako fungoval. Preto rozumiem, ako TICHO vzniklo. Každá generácia má nejaký vzťah k tichu. Niektorí si ho zažili, niektorí by ho mali začať používať. Názov TICHO a spol. je stále aktuálny.

Aký je tvoj osobný vzťah k tichu? Čo pre teba ticho znamená?

Vzhľadom na to, že mám doma trojročné dieťa, ticho je pre mňa zem zaslúbená (smiech). Nepočul som ticho už veľmi dlho.

Aký odbor si študoval a čo ťa viedlo k jeho výberu?

Študoval som divadelnú scénografiu na divadelnej fakulte Vysokej školy múzických umení v Bratislave.

Chodil som na gymnázium vo Vrútkach a počas neho aj na Základnú umeleckú školu, na klasický výtvarný krúžok. Vedel som, že chcem ísť študovať na vysokú školu spojenú s vizuálnym umením. Zaujímala ma architektúra, interiérový dizajn, dizajn nábytku. Zhodou okolností človek, ktorý ma na ZUŠke viedol, bol Peťo Klauďíny, vedúci výroby divadelných dielní pre Slovenské komorné divadlo v Martine. Zobral ma do divadla, do zákulisia, poukazoval mi dielne, fundus (zbierka potrebných vecí pre divadelné predstavenia, pozn. red.). Začal ma pomaly spracúvať, že nemám ísť na architektúru, ale radšej na scénografiu, ktorá ma bude viac baviť, lebo je voľnejšia. A tak som šiel.

Čo si očakával, že budeš robiť po škole, naplnili sa tvoje očakávania?

V podstate sa tomu, čo som študoval, aj venujem. Študoval som divadelné umenie a tomu sa stále venujem. Stále navrhujem, vyrábam aj staviam scény. Keď som v roku 2017 od Viki Janouškovej prevzal TICHŌ a spol., musel som niektoré dlhšie trvajúce spolupráce z časových dôvodov ukončiť, napríklad spoluprácu s divadlom Cervinus v Maďarsku (Szarvas).

Stále pracujem ako scénograf a venujem sa aj svetelnému dizajnu, čo ma aktuálne najviac baví.

Mám v podstate vlastné divadlo, to je asi sen väčšiny študentov divadelnej fakulty. Takže mi to vyšlo (smiech).

Navštevuješ divadlo aj ako divák? Máš na to priestor a chuť?

Chuť chodiť do divadla mám. Ale mimo práce som bol v divadle v tejto sezóne zatiaľ len raz. Ešte pred koronou som sa snažil chodiť aktívne a pozerat' sa, ako tvoria kolegovia. Stále ma to zaujíma, len je to náročné. V TICHŌ a spol. som ako styčný dôstojník niekoľkokrát do týždňa. Nájst' si popri tom ešte čas chodiť do divadla by znamenalo, že strávim väčšinu času mimo domu. A, ako hovorí moja

svokra: „Ešte som nevidela, že by sa nejaký murár chodil dívať na iného murára ako muruje.“ (smiech).

Aké sú najobľúbenejšie momenty tvojej práce?

Chvíľa, keď umyjem baletizol a vidím, aký je čistý a lesklý. Trvá veľmi krátko, ale je to moment a je krásny (smiech).

Jedným z najkrajších momentov pre ľudí z nezriadovanej kultúry je, keď sú zverejnené výsledky grantov a vy viete, že tá práca, ktorú ste doteraz odvádzali, mala zmysel, lebo vás podporili aj pri ďalšom projekte. Veľmi príjemným momentom je, keď sa v rámci tvorivého tímu zhodneme na nejakom nápade, ktorý nás všetkých spojí. Všetko do seba zapadne a utvrdíme sa v tom, že to má zmysel.

Krásny moment prichádza aj vtedy, keď po celom skúšobnom a prípravnom procese vidím, že na javisku to funguje a ľudia sa bavia, lebo divadlo sa robí pre diváka.



Jakub Branický (1989) vyštudoval Divadelnú fakultu Vysokej školy múzických umení. Ako scénograf, kostýmový výtvarník a svetelný dizajnér sa podieľal na mnohých divadelných inscenáciách:

Holub: **Blázon** (2011, Divadlo LAB, scéna)

Churchill: **Top Girls** (2013, Divadlo LAB, scéna)

Kaminka: **Osamelosť futbalového brankára** (2013, Galéria Burkovňa, scéna a kostýmy)

Belinski, Gulyás, Varga: **Holle Anyó** (2013, Cervinus Teátrum, Szarvas/HU, scéna a kostýmy)

Janouškovi: **Deja vu** (2012, TICHŌ a spol., scéna a kostýmy)

Fugard, Kani, Ntshona: **Ostrov** (2013, TICHŌ a spol., scéna a kostýmy)

Peerce, Baehr: **Incident** (2014, Divadlo LAB, kostýmy)

Želinská: **Bohéma** (2014, Divadlo LAB, scéna)

Janouškovi: **Zaplavenie** (2014, TICHŌ a spol., scéna a kostýmy)

Pakan: **Prípojení** (2015, Štúdio 12, videoart a scénografická spolupráca)

Stopy snov: **Princ, kde si?** (2015, TICHŌ a spol., scéna)

Lahola: **Škrvny na slnku** (2015, Štúdio 12, svetlo a kostýmy)

Ferenc: **Lili Bárónó** (2015, Cervinus Teátrum, Szarvas/HU, scéna)

Janoušková: **Zdanlivo slepá ulička** (2016, TICHŌ a spol., scéna a kostýmy, projekcia)

Balko: **Amputované duše** (2016, Mestské divadlo Žilina, scéna a kostýmy)
Stopy snov: **Raj alebo láska je mo-drina** (2016, TICHŤO a spol., scéna)
Príbeh o človeku (2017, TICHŤO a spol., scéna a svetelný dizajn)
Fragmenty tela alebo Len sám seba nepoznám (2017, TICHŤO a spol., scéna)
Maleszka: **Jašek** (2017, TICHŤO a spol., scéna a kostýmy, svetelný dizajn)
mimoOs a Priekopník Veverička: **Millennial Magic Mirror** (2018, TICHŤO a spol., svetelný dizajn)
Kolektív/Büchner: **Woyzeck** (2018, TICHŤO a spol., scénografická spolupráca a svetelný dizajn)
Johanides: **Trestajúci zločin** (2018, Malá scéna, scénografia)
Macmillan, Donahoe: **Všetky úžasné veci** (2019, TICHŤO a spol., scéna)
Na motívy L. M. Montgomery: **АНИА** (2019, Divadlo Veteš, svetelný dizajn)
McDonagh: **Opustený západ** (2019, U Zajaca Straše, scéna)
Seneca: **Oidipus** (2019, Malá scéna, scéna)
Križková: **Pán Q a jeho Don Quijote** (2019, TICHŤO a spol., scéna)
Nič sa nestalo (2021, TICHŤO a spol., scéna)
Amadeus 22 (2022, TICHŤO a spol., scéna, kostýmy, svetelný dizajn)

Viac info: tichoaspol.sk

Najbližšie podujatia TICHŤO a spol.:

2. 6. a 14. 6. ● 19:00 VŠETKY ÚŽASNÉ VECI

7. 6. ● 19:00 OBJEKT TY (Uhol_92)

12. 6. ● 19:00 AMADEUS 22

16. 6. ● 19:00 NIČ SA NESTALO

18. 6. ● 19:00 ŠŤASTNÝ DOMOV (Praktikábel)

19. 6. ● 19:00 PILÁTOVO KRÉDO (Praktikábel)

24. 6. a 26. 6. ● 19:00 ANSWER TO EVERYTHING

30. 6. ● 19:00 EVANJELIJUM PODĽA KEVINA (Praktikábel)

Školská 14, vstupenky: goout.sk

ABÚ DHABÍ

Abú Dhabí, alebo spisovne Abú Zabí, je najväčším emirátom Spojených Arabských Emirátov (SAE) a súčasne je aj hlavným mestom celej federácie. Od známejšieho Dubaja je vzdialené len 150 km a majú veľa spoločného. Predovšetkým mrakodrapy a architektonicky zaujímavé stavby, luxusné hotely a veľké obchodné centrá, ako aj autobusové spojenie. Abú Dhabí je viac arabské, orientované nielen na turistov, ale aj na ľudí, ktorí v ňom žijú. Má obrovské zdroje z ťažby ropy, ale myslí aj na budúcnosť a veľkú časť z nich investuje do moderných technológií, rozvoja infraštruktúry, vzdelania obyvateľov, výsadby zelene a ekológie. V meste sú rozľahlé zelené plochy, verejne prístupné parky, cesty lemujú široké pásy stromov, kríkov aj kvetov. Všetko umelo zavlažované a starostlivo udržiavané. Možno púštna minulosť tohto kraja je dôvodom takého množstva vody, aké prúdi v stovkách fontán, ktoré možno v meste vidieť. Pritom voda je tu naozaj vzácna, treba ju získavať odsol'ovaním morskej, či dokonca zo vzduchu.



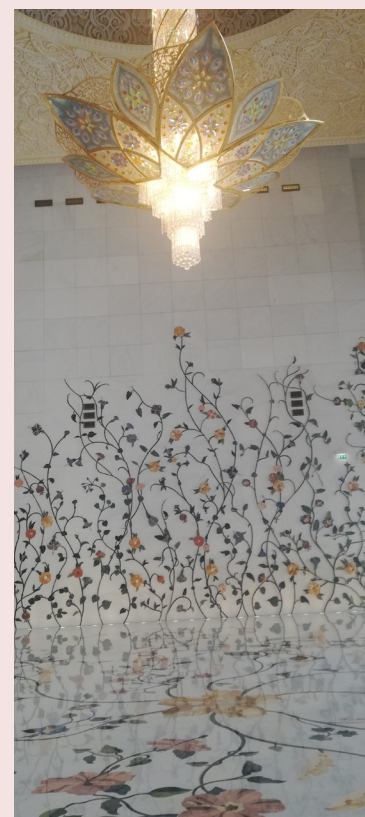
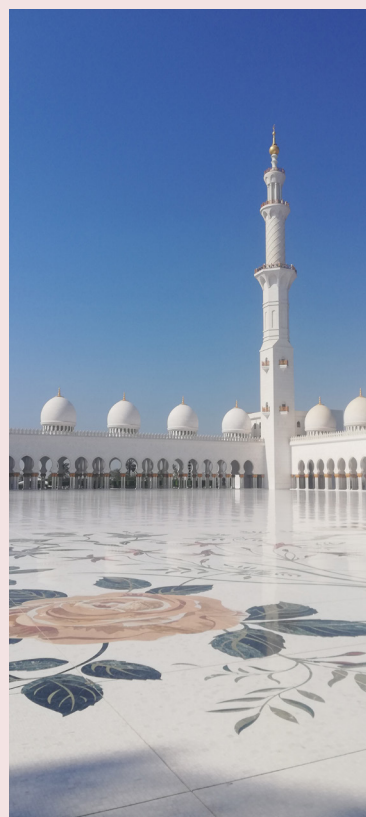
Jedna z mnohých fontán.

Abú Dhabí je moslimská krajina a vyjadrením úprimnej viery je **Veľká mešita šejka Zayeda**. Nesie meno zakladateľa a prvého prezidenta Spojených arabských emirátov šejka Zayed bin Sultan Al Nahyan. Šejk presadzoval toleranciu a túto mešitu chápal ako miesto stretávania, aby ľudia pochopili islam ako náboženstvo mieru, tolerance a rozmanitosti. V tomto duchu v nej nájdeme chodník tolerancie, aj obrázky pápeža Františka, ktorý ju navštívil. Duchovno však nie je jediný dôvod, prečo sem denne chodia tisíce návštevníkov.



Veľká mešita pri západe slnka.

Veľká mešita; najväčší luster s najväčším kobercom (vľavo), vonkajšie nádvorie (v strede), vnútorná výzdoba a jeden z lustrov (vpravo).



Mešita je nádhernou stavbou, ktorá sa môže popýšiť hned' niekoľkými superlatívmi a v stanovené hodiny je zdarma prístupná aj ne-moslimom. Je to tretia najväčšia mešita na svete, jej interiér zdobí 7 pozlátených lustrov so Swarovského kryštálmi, z ktorých najväčší je zároveň najväčším na svete, zem pokrýva nádherný najväčší ručne tkaný koberec, nádvorie zdobí 1048 stĺpov zdobených zlatom a mramorom. Mramor je všade. Vraj až 28 druhov mramoru vytvára farebné kvetinové intarzie. Prevláda biela, ktorá na slnku žiari, až prechádza zrak. Po zotmení je mešita krásne osvetlená.



Veľká mešita; interiér veľkej modlitebne (hore), stĺpy zdobené zlatom a mramorovou intarziou (dole).



Dôkazom tolerancie, ktorá v tomto emiráte vládne, sú aj kresťanské a hinduistické chrámy, nachádzajúce sa v meste Korunou všetkého je komplex **Abrahamic Family House** (Dom Abrahámovej rodiny), v ktorom sú vedľa seba postavené mešita, synagóga a kostol. Súčasťou komplexu je priestor na spoločné stretnutia, v ktorom sú aj krátke videoprojekcie o jednotlivých náboženstvách. Nosnou myšlienkou je, že moslimovia, kresťania aj židia sú potomkami Abraháma, preto niet dôvodu na nenávisť a nevraživosť medzi nimi. Škoda, že toto krásne posolstvo nezískava viac podpory medzi politikmi a publicity v médiách. Komplex Abrahámovej rodiny sa nachádza na ostrove **Al Saadiyat**, na ktorom sa nachádza aj múzeum **Louvre**, jediné tohto mena mimo Paríža. Ide o modernú stavbu obklopenú parkom a vodou. Celý ostrov je koncipovaný ako kultúrna oblasť, nachádzajú sa tu múzeá, galérie, vo výstavbe je zaujímavá budova národného múzea **Zayed National Museum**.

Dom Abrahámovej rodiny;
hore: v pozadí rozostavané
Národné múzeum;
dole: interiér kostola.





Maketa múzea Louvre.

Abú Dhabí má viacero tvárí, tá zábavná a relaxačná sa sústreďí na ostrove **Yas**, ktorý je plný turistických atrakcií. Veľkú časť ostrova tvorí okruh Yas Marina¹, na ktorom sa koná Veľká cena Formule 1. Vedľa okruhu, ako súčasť obchodného centra Yas Mall, je zaujímavá budova Ferrari World. Pripomína červenú chobotnicu so znakom koníka Ferrari na chrbte. Nachádza sa v nej Formula Rossa, najrýchlejšia horská dráha na svete s maximálnou rýchlosťou 240 km/h.



Ferrari centrum je súčasťou obchodného domu Yas Mall.



Pláž na ostrove Yas s budovou Ferrari centra v pozadí.

Ďalšími obľúbenými atrakciami ostrova sú vodný svet Yas, Warner Bros. World Abu Dhabí a SeaWorld Abu Dhabí. Nemenej pritažlivým miestom je krásna piesočná pláž a nádherné more, kde možno po adrenalínových zážitkoch odpočívať a načerpať sily.

Emiráty a ich vládcovia sú veľmi hrdí na svoje beduínske korene. Okrem tradičných odevov, ktoré nosia, venujú pozornosť aj miestam spojeným s ich históriou. Jedným z najdôležitejších je **Al Ain**. Je to dodnes jediné mesto v Emirátoch, kde sa nachádza prameň čistej, pitnej vody. Archeologický park Al Hili v Al Ain je najväčším náleziskom v Spojených arabských emirátoch z doby bronzovej a je na zozname UNESCO. Sú tu obydlia postavené z hlinených tehál, aké sa stavali už pred 1000 rokmi, v strede parku sa nachádza až 4 000 rokov stará pohrebná komora zdobená starodávnymi reliéfami ľudí a arabských oryxov (púštnych antilop). Aj mimo parku sa nachádzajú ďalšie osady, hrobky a zavlažovací systém falaj z doby železnej. V oáze Al Ain rastú tisícky datlových paliem. Vládcovia Spojených arabských emirátov a Abu Dhabí pochádzajú práve odtiaľto, preto je tu aj múzeum venované vládnucemu rodu Nahyanovcov.

Jedinečným ekologickým projektom emirátu Abú Dhabí je mesto **Masdar**, ktoré by malo byť celkom sebestačné, s nulovými emisiami a nulovým odpadom, bez znečisťujúcich automobilov. Využívať má najmä slnečnú energiu, zatiaľ je však neobývané, sídli tu len Technická univerzita a Medzinárodná agentúra pre energiu z obnoviteľných zdrojov.

Abú Dhabí ponúka naozaj množstvo aktivít – teplé more a leňošenie na pláži, luxusné reštaurácie a obchodné centrá, lacné indické stánky a obchodíky, adrenalínové zážitky na horských dráhach, jazdu na ťavách či džípoch na dunách v púšti, noc v beduínskom tábore, aj kultúru v múzeách a galériách. A letecké spojenie linkou Wizzair z neďalekej Viedne nie je cenovo nedostupné.

PŘÍHLAVA DVOJDOMÁ BURINA PRE ZDRAVIE

Příhlava dvojdomá alebo žihlava je jednou z našich najznámejších a najrozšírenejších bylín. Je liečivá od koreňa cez stonku, listy až po kvet a semenka. Na jarnú očistu však používame hlavne čerstvé mladé listy, ktoré zbierame už od apríla.

OBSAH

Žihlava je bohatá na vitamíny (obsahuje veľké množstvo vitamínu C, tiež B6, A, K) aj minerály (vápnik, draslík, horčík – dôležitý pre správne fungovanie kostí, kĺbov aj svalstva – sodík, železo). Obsahuje tiež kyselinu kremečitú, ktorá má detoxikačné účinky, kyselinu octovú, mravčiu, palmitovú, olejovú a linolénovú, kvercetín, kurkumín a betakarotény.

Okrem toho obsahuje triesloviny, ktoré regulujú hustotu krvi a chlorofyl, ktorý pôsobí ako tonikum, podporuje celkový metabolizmus a činnosť žliaz. Keďže je stavbou podobný hemoglobínu, podporuje tvorbu červených krviniek, preto je dobrý na problémy s chudokrvnosťou.

ÚČINKY

Žihlava je jednou z najlepších liečivých bylín na čistenie krvi a celkovú očistu organizmu. Má protizápalové vlastnosti, vďaka ktorým tvorí súčasť nejednej masti na kĺby či reumu. Okrem vonkajšieho použitia pomáha znižovať aj vnútorné zápalové pomocou žihlavových odvarov a čajov. V minulosti sa liečila reuma šľahaním žihlavou, ktorá podporila prekrvenie a celkovú látkovú výmenu. Pomáha aj pri problémoch s pankreasom, znižuje kyslosť organizmu aj hladinu cukru, pomáha pri zápale močových ciest, pri chorobách pečene a žlčníka, sleziny, dýchacích ciest, poruchách trávenia. Odvodňuje organizmus, znižuje náchylnosť na prechladnutie, pomáha pri dne a reumatizme, má priaznivý účinok na vlasy, pleť a pokožku.

ZAÚJÍMAVOSTĚ

Žihlava bola využívaná aj v textilnom priemysle. V stredoveku alebo vo vojnových časoch sa z povrchovej časti byle vyrábali žihlavové priadze, v súčasnosti sa však už na tento účel nevyužíva.





POUŽITIE

Žihľavu môžeme používať čerstvú aj sušenú.

Na jarnú očistu je najlepšie požívať vrchné mladé výhonky rozmixované napríklad s jablkom, banánom alebo hruškou.

Jednoducho si možno pripraviť aj macerát, bohatý na minerály a vitamíny, zaliatím nasekanej vňate pramenitou studenou vodou, ktorý necháme odstáť aspoň 4 hodiny alebo aj celú noc.

Výborný detoxikačný šalát možno pripraviť z mladých listov žihľavy, púpavy spolu s jablkom.

Čaj na prečistenie pripravíme tak, že čerstvé listy z vrcholkov žihľavy (asi 10cm) alebo 1 lyžicu sušených listov zalejeme 0,5 l horúcej vody a necháme 10 min. lúhovať. Scedíme a pijeme niekoľkokrát denne po dobu 2 týždňov.

Žihľava má využitie aj v záhrade. Nasekané časti žihľavy sa nechajú odstáť niekoľko dní vo vode, ideálne dažďovej a zriedeným výluhom polievame záhradu.

Žihľava je jednou z najlepších bylín pre starostlivosť o vlasy. Po umytí vlasov šampónom ich ešte prepláchneme výluhom zo žihľavy. Odporúča sa hlavne na ošetrovanie mastných a jemných vlasov, pri dlhšom používaní pomáha aj pri ich vypadávaní a lámaní.

Nasekané lístky žihľavy môžeme po sparení použiť aj do jedla, napr. pražnice, alebo pripraviť z nich žihľavovú polievku.

Liečivé sú aj semená žihľavy, zvyšujú odolnosť organizmu proti stresovým situáciám, sú tiež bohaté na nenasýtené mastné kyseliny a protizápalovo pôsobiace antioxidanty. Možno ich pridávať do jedla alebo zaliať medom.

UPOZORNENIE

Očistná a posilňujúca kúra žihľavou by nemala trvať dlhšie ako 2 týždne, po ktorých by mala byť aspoň 2-týždňová prestávka, lebo žihľava je silne močopudná a po dlhšom užívaní by mohla odplavovať z tela aj užitočné látky. V tehotenstve časté pitie žihľavového čaju môže spôsobiť spustenie kontrakcií maternice.

KUKAJ

Máme v sebe prirodzenú túžbu pozorovať svet, dianie okolo a aj sledovať iných. Na tomto princípe sú postavené niektoré TV programy, reality show. Ľudia zavretí v dome sú snímaní kamerami 24 hodín denne. My ich, ako diváci, môžeme špehovať, dokonca bez výčitiek svedomia.

Kamarátka bývala ako dieťa v odľahlej dedinskej ulici. Keď doma začuli zvuk motora občas prechádzajúceho auta, mama na ňu okamžite volala: „*Chod' k oknu pozrieť kto ide!*“

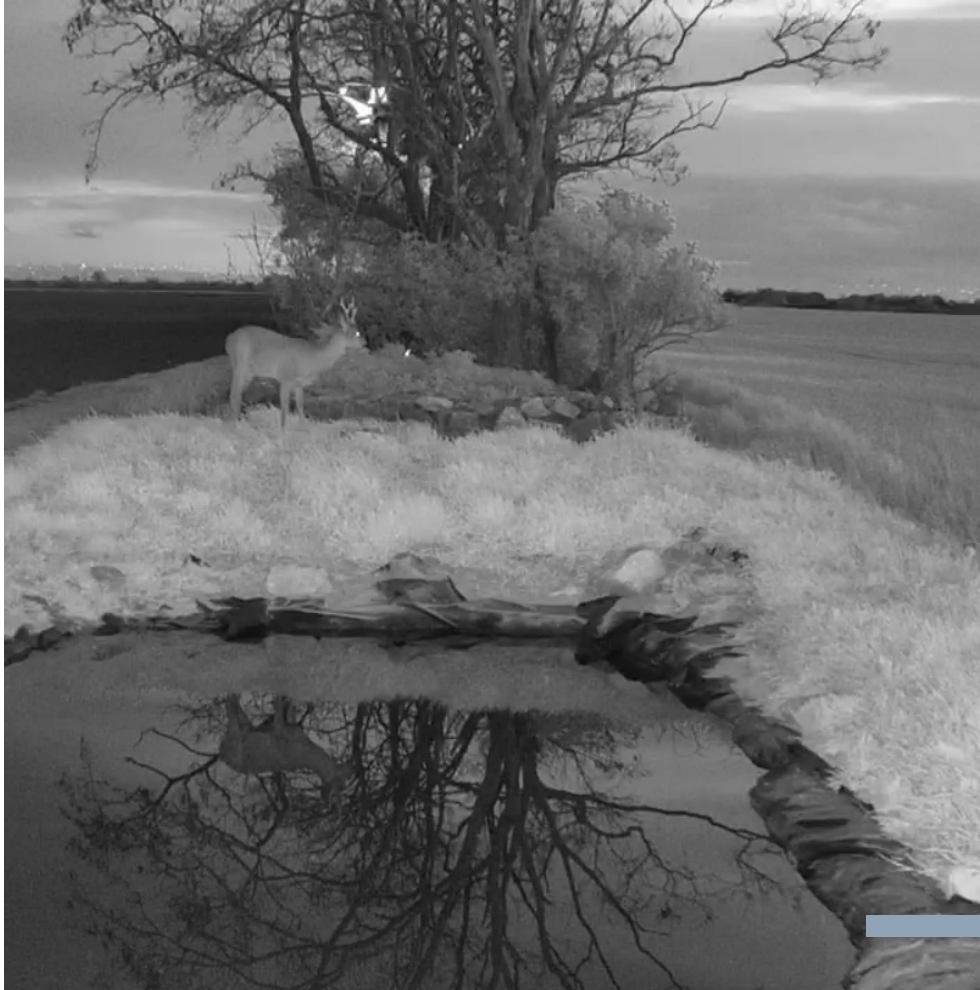
Ja som ako dieťa bývala v 12 poschodovom paneláku na (vraj) anonymnom sídlisku. Prirodzene som sa pozerala do okien paneláku oproti a vnímala životy susedov. Kto svieti v noci, kto vstáva najskôr, kto sa opaluje na balkóne, kto najčastejšie fajčí, kto stále zametá, kto pravidelne cvičí. Niektorých susedov od naproti som vonku spoznávala. Dostali aj prezývky, napr. Botanik (s najzelenším balkónom v okolí), Fitnesska, Sova, Komín (neviem, či niekto niekedy fajčil viac ako on). Zvyčajne som sa dívala spoza záclony, aby nebolo vidno mňa.

Ako uspokojiť svoju potrebu sledovať, bez toho, aby sme sa skrývali za záclonou či pozerali nie práve duchaplnú TV reláciu?

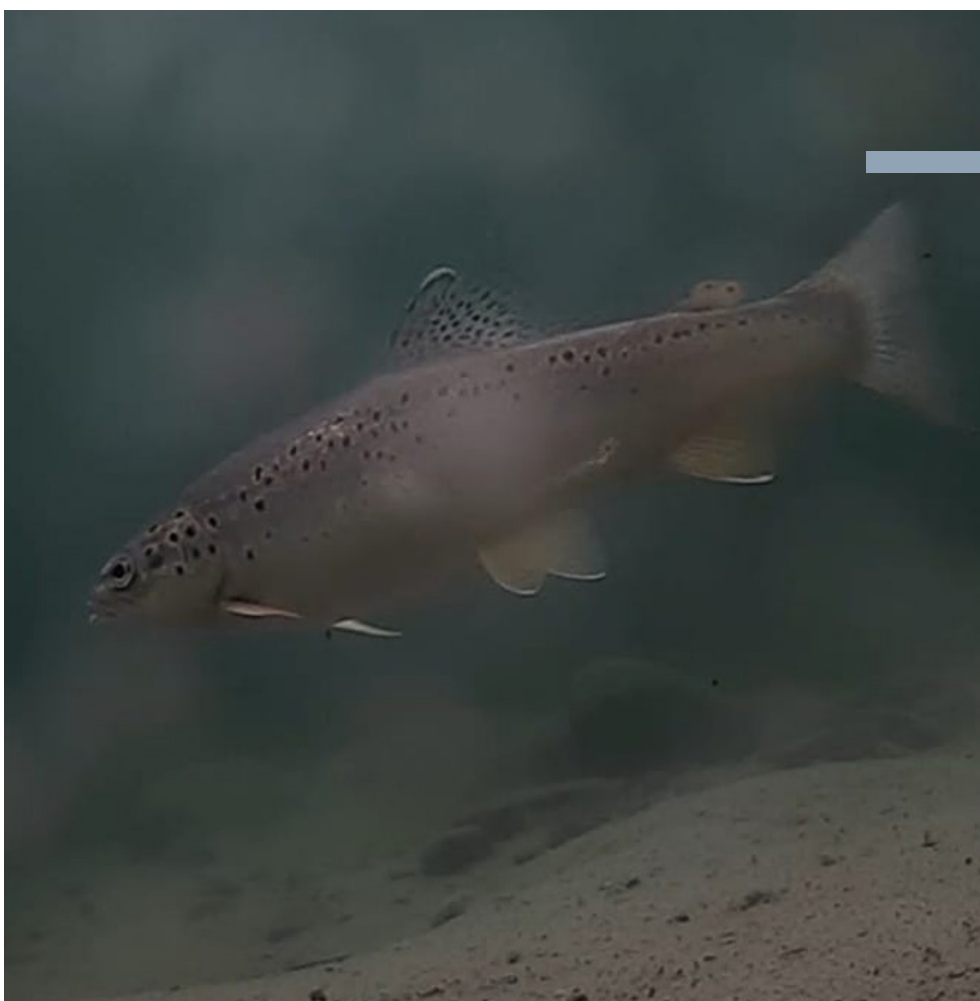
Stačí do internetového prehliadača zadať kukaj.sk. Na tejto stránke nájdete aktuálne živé prenosy z prírody. Kamery sú umiestnené na asi 50 miestach. V priebehu roka sa menia, podľa ročného obdobia a sezóny, aby priniesli čo najzaujímavejšie „kukanie“. Teraz je sezóna mláďat a hniezdi sa jedna radosť. Sú vám sympatické sýkorky, čajky, sovy, sokolíky, holuby, dážďovníky, drobné spevavce, bociany, bažanty či kačky? Všetkých nájdete na kukaj.sk. Aj život pod hladinou, Nízke Tatry s kamzíkmi a svišťami, Sysľovské polia s ich pestrým životom pri krmidle a jazierku.



Holúbä



Sysľovské
polia



Život pod
hladinou



Niektoré prenosy majú aj zvuk. Odporúčam dávať pozor na nastavenie hlasitosti pri sledovaní kamery VTÁČÍ OSTROV. Čajky sú totiž extrémne hlučné, keď si bránia svoje teritórium a mláďatá. Už ste videli malé čajky?



Kontrastne voči divokým a hlučným čajkám pôsobia drobné SÝKORKY. Vyzerajú nežne a krehko. Keď však vidím, ako sú v neustálom pohybe a sú schopné odchovať aj 11 stále hladných mláďat, je mi jasné, že to nie sú žiadne krehotinky. A pikoška, najvyšší zistený vek sýkorky je 15 rokov.



BOCIANY sú ďalší siláci a hrdinovia vtáčej ríše. Ročne preletia v rámci svojej cesty zo zimovísk v Afrike do západnej Európy a potom zasa naspäť aj 30 000 km. Do svojich hniezd sa vracajú a sú schopní tvrdého boja, keď treba hniezdo ubrániť. Keďže hniezdo využívajú dlhé roky, stáva sa z neho objemná stavba, ktorá často poskytuje domov aj iným menším vtákom.

Bociany majú pestrú škálu spôsobov ako komunikujú, zvukmi aj gestami. Časté je klopanie zobákom, záklony hlavy (dlhý krk umožňuje, že sa hlava až dotkne chrbta), hýbanie sa hore-dole. Pri dlhšom sledovaní bocianov sa dá ľahko odlíšiť, či ide o pozdrav svojmu partnerovi alebo komunikáciu s iným prelietajúcim bocianom.



Na kamere v Pribyline sledujem BOCIANA-SAMOTÁRA. Všetky ostatné hniezda sa už zaplnili párami, vajčkami, mláďatami. On zatiaľ čaká na svoju partnerku. Občas sa uňho zastavila iná samička. Chvíľku jej dovolil zdieľať s ním hniezdo a potom ju nekompromisne vyhodil. A tak čakám s ním na jeho vyvolenú. Ale ktovie, možno chce byť sám a je takto spokojný.

Do hniezda Demänová sa nastahoval temperamentný pár a nebolo jasné, ako to dopadne. Chvíľu boli k sebe nežní a láskaví, chvíľu lietalo perie. Časom sa však upokojili a už si pekne spolunažívajú a hniezdia.





Častým obyvateľom búdok – apartmánov pod drobnohládcom kamier je SOKOL MYŠIAR. Tento malý dravec sa u nás vyskytuje často a podľa peria sa dá ľahko rozpoznať samec a samica.

Foto vľavo samička sokola myšiara, vpravo samček sokol myšiarka.

V hniezdach sa už diali aj drámy, kedy pár sokolíkov prišiel o mláďatá či vajíčka. Často sa práve tieto stávajú potravou iných vtákov. Pri pozeraní treba počítať s týmto rizikom, v živých prenosoch nie je žiadna cenzúra a príroda, tá si ide svoje. Každopádne, teraz sa môžeme potešiť pohľadom na mláďatá. Nezláknite sa pri pohľade na fotografiu, kde ležia – naozaj len ležia a spia. Mláďatá vtákov spávajú aj tak, ako to u dospelých jedincov už nevidíme.





Príjemné a upokojujúce je sledovať KŔMIDLÁ. Keď ste dostatočne trpezliví, dočkáte sa napríklad srnčekov, bažantov, jarabíc, hrdličiek, kačíc, zajaca, plchov.

Od jesene bude opäť kamera aj na krmidlo Permoníkovo. Funguje tu jasná hierarchia. Veverička uteká pred kunou. Kuna uteká pred líškou. Líška uteká pred jazvecom. Jazvec neuteká a schuti hoduje. Túto sezónu už ale dohodoval. Po návšteve medveda, ktorý je na toto krmidlo priveľký a priťažký a neodhadol to, potrebuje krmidlo rekonštrukciu.





Podme k mojim favoritkám –
MYŠIARKAM UŠATÝM.

V apartmáne 8 sa zabývala roz-
tomilá rodina týchto ušatých.

Po dlhom sedení na vajíčkach
sa objavili malé sovičky. Je fasci-
nujúce sledovať ich, ako rastú.

A ako rýchlo rastú! No ale ne-
čudo, keďže sú schopné zhltnúť
myš, ktorá vyzerá byť väčšia než
samotný konzument. Tieto mlá-
ďatá rozhodne nemajú problém
s apetítom.

Rovnako ako slovo sôvã, je
zvláštna aj bytosť, ktorá sôvã-
ťom je. Kýve hlavou a otáča krk
o 180 stupňov. Vyzerá čudne až
strašidelne a aj preto je svo-
jím spôsobom krásna. Ak by aj
nebola, rozhodne je zábavná,
odporúčam na zlepšenie nálady.





Pod kamerami hniezdi aj PLAMIENKA DRIEMAVÁ. Prenos z jej obydľia je aj so zvukom. Keby som natáčala horor, tieto zvuky niekde použijem. Pred pár rokmi v Indii zintenzívnili mláďatá plamienky záujem o mimozemské civilizácie. V malom indickom meste objavili tesári na povale dve bytosti, o ktorých boli presvedčení, že nie sú z tejto planéty. Zburcovali políciu a všetkých UFO-lógov, spôsobili veľkú senzáciu a spopularizovali aj ich mestečko. Avšak sláva – poľná tráva. Ornitológ ktorý zábery „mimozemšťanov“ videl, túto slávu rýchlo ukončil. Ani sa nečudujem, že sa tesári takto pomýlili – posúďte sami.



PROGRAM

KULTÚRA V STAROM MESTE máj 2023

FESTIVALY

2. 6.–4. 6. 2023 | Pistoriho palác

VÍKEND OTVORENÝCH PARKOV A ZÁHRAD

3. 6. • 13:00

• 16:00 Neformálna prehliadka Pistoriho paláca a jeho zákutí

4. 6. • 14:00 Neformálna prehliadka Pistoriho paláca s jeho zákutí

• 16:30 Komentovaná prehliadka dejinami K. Králikovou

• 18:00 Koncert Les Sirènes na nádvorí paláca.

Počas víkendu si ako bonus vytvoríme spoločné umelecké dielo.

Vstupné voľný | Štefánikova 25

3. 6. 2023 | Zichyho palác

PREPOŠŤSKÁ UNITED

• 15:00 Sláčikové kvarteto členov Hilaris Chamber Orchestra

• 14:00 Komentovaná prehliadka výstavy N. Simonovej

• Oleksandra Bakushina: Balkón

Ventúrska 9, pred Zichyho palácom

4. 6. • 14:30 | Nová Cvernovka

TEXT V MESTE JE NA BRAKU_O EUGENovi

Odchod Eugena Gindla, výraznej osobnosti slovenskej intelektuálnej scény, si za ostatný rok pripomíname v dvoch knihách – Proti srsti (Absynt, 2023) a Na hrane možného (KPTL, 2022). V diskusii sa k nim vrátíme s T. Hučkom, J. Hubom a Z. Gindl-Tatárovou.

Moderuje Z. Kepplová.

Račianska 78

HUDBA

7. 6. • 18:00 | Zichyho palác

(NE)ZNÁMA HUDBA 2023

Béla Kéler – Portrét skladateľa

Účinkuje: Československé komorné duo – P. Burdych (husle),

Z. Berešová (klavír)

Ventúrska 9

2. 6.–16. 6. 2023 | Staré Mesto

DNI STAREJ HUDBY 2023

25. ročník festivalu je oslavou 50. výročia založenia prvéhoslovenského profesionálneho súboru starej hudby MUSICA AETERNA

2. 6. • 19:00 Cappella Pratensis (NL) | Dóm sv. Martina

4. 6. • 19:00 Collegium Marianum (CZ) | Zrkadlová sieň

6. 6. • 19:00 E. Gatti & G. Morini | Koncertná sieň Klarisky
11. 6. • 19:00 Lotz trio & Musica Florea | Zrkadlová sieň
12. 6. • 19:00 Musica Aeterna | Stĺpová sieň Slovenskej filharmónia
16. 6. • 19:00 Solamente Naturali | Moyzesova sieň

Info: www.hc.sk/dni-starej-hudby

8. 6. • 14:00 • 16:00 | Vtáčia fontána

RAKKESTAD A HOVIN JANITSJAR

10. 6. • 10:00 • 14:00 | Hviezdoslavovo nám.

Nórske dychové orchestre.

Vstup voľný | Ventúrska ulica

9. 6. • 19:00 | TICHŤO a spol.

TRADAJDOM – SEŇA: PÓSFA ZENEKAR

Tradajdom je cyklus hudobných vzdelávacích seminárov pre interpretov, ale i pedagógov ľudovej hudby s cieľom priblížiť tradičné herné štýly starých muzikantov a muzikantských rodov. Cieľom workshopov je predovšetkým osvojenie štruktúry a špecifik herných techník jednotlivých nástrojov a následná implementácia do hernej improvizovanej interpretácie a súhry.

Súčasťou cyklu Tradajdom je aj koncert ľudovej hudby Pósfy Zenekar, venovaný legendárnemu rómskemu primášovi Abova–Potta Gézovi, ktorý pochádzal z národnostne zmiešanej obce Seňa pri Košiciach. Na husle začal hrať ako päťročný podľa zvyku dedinských rómskych muzikantov, učil sa od starších hudobníkov. Noty nepoznal, no vďaka svojmu talentu hral ako virtuóz.

Účinkujú: J. Szabó (spev), L. Lakatos (spev, hosť), P. Iván (prvé husle), Á. Takács (druhé husle, hosť), A. Iván (viola, spev), I. Alló (kontrabas), T. Vonteszmu (cimbal (hosť), Z. Iván (klarinet, tárogató, spev); moderuje: J. Michálik

Vstupenky: goout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

14. 6. • 18:00 | Pistoriho palác

KONZERVATÓRIUM V PALÁCI

Koncertné vystúpenie pedagógov a študentov Konzervatória Bratislava.

Vstup voľný | Štefánikova 25

21. 6. • 18:00 | Zichyho palác

(NE)ZNÁMA HUDBA 2023

Bartók a Slovensko

Koncert spojený s prezentáciou knihy M. Šimko, J. Kuchar: Ensemble Momentum.

Účinkujú: P. Kollár, T. Šelc, E. Šušková (mezzosoprán), T. Šelc (basbarytón), J. Tomka (husle), P. Hamar (husle), P. Pažický, M. Bajuszová (klavír)

Ventúrska 9

22. 6. | 29. 6. • 17:00 | Hviezdoslavovo námestie

DYCHOVÁ PROMENÁDA

Hudba MV SR

Hviezdoslavovo námestie – pri soche Hviezdoslava

25. 6. • 18:00 | Hviezdoslavovo nám.

PROMENÁDNY KONCERT POD ZÁŠTITOU STAROSTU

MČ BRATISLAVA-STARÉ MESTO

Sláčikový orchester ZUŠ Iša Krejčí z Olomouca.

23. 6. • 19:00 | Zichyho palác

WALTER SCHNITZELSSON

OTVORENIE KULTÚRNEHO LETA V STAROM MESTE

Ich hudba je zmesou rock'n'rollu, bluesu, punku a súčasného indie.

V pesničkách dominujú výrazné gitarové rífy, chytľavé melódie

a energické rytmy.

Ventúrska 9, pred Zichyho palácom

DIVADLO

2. 6. • 19:00 | 14. 6. • 19:00 | TICHŮ a spol.

D. MACMILLAN, J. DONAHOE:

VŠETKY ÚŽASNÉ VECI

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

Hrá: M. Noga

Vstupenky: goout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

5. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: HEREČKY

(MILUJ BLÍŽNEHO SVOJHO)

Hrajú: Z. Kronerová, D. Abrahámová, G. Dzuríková, V. Horján

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

7. 6. • 19:00 | TICHŮ a spol.

OBJEKT TY, Uhol_92

Prečo všetko vyprchá a kam mizne láska? Alebo to láska nikdy nebola? Vzplanutia, nuda, rozchody. Inscenácia o hľadaní pravdivosti a hĺbky v dobe prázdna. S humorom o falošných projekciách, sebaklame a zamieňaní citu s fetišom. Mozaika vzťahov jedného človeka, podľa hier Anatol a Kolotoč od Arthura Schnitzlera.

A na okraj: je vôbec niečo "typicky ženské" a "typicky mužské", keď je reč o vzťahoch?

Hrajú: K. Gurová, A. Juhásová, B. Palčíková

Réžia: P. Galdík

Z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

Vstupenky: goout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

7. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: VÁŽENÍ SUSEDIA, ZAMYKAJTE VCHOD

Hrajú: L. Vráblicová, R. Ondrejkočivová, V. Horján
Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

9. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: NÍZKOTUČNÝ ŽIVOT (NEJEM, NEŽIJEM, NEMIĽUJEM)

Hrajú: P. Polnišová/alt. Evelyn, Z. Šebová, D. Abrahámová,
A. Vargová, V. Horján
Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

10. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: HORÚCI JUH (TARANTINO BY MAL RADOŠŤ)

Hrajú: A. Vargová, C. Kassai, V. Horján
Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

12. 6. • 19:00 | TICHŤO a spol.

AMADEUS 22

Autorská inscenácia na motívy hry od P. Shaffera
Online svet, štyria herci a príbeh stretu Mozarta so Salierim.
Dva svety, ktoré sa nikdy nespoja, no nedokážu jeden bez druhého existovať. Genialita a priemernosť. Nenávidia sa, opovrhujú sebou, no potrebujú sa k bazálnemu prežitíu. Priemernosť a konformita vládnu tomuto svetu a chcú zahubiť všetko výnimočné, čo na ne poukazuje. Všetko, čo žiari. No čo ak výnimočnosť zneužíva priemernosť na to, aby vynikla? Trojica študentov sa rozhodne veľkolepo vrátiť na javisko starého herca v jeho životnej role. Zinscenujú Amadea a on bude Salieri. Veľkolepý comeback zašlej slávy. Co iné by mohlo byť výstižnejšie? Nesmrteľný príbeh života W. A. Mozarta v ich podaní však naberá úplne odlišné kontúry.

Hrajú: M. Noga, J. Horváth, S. Lasoková, M. Klinčúch
Réžia: R. Horňák

Vstupenky: gout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

13. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: RIADITEĽKY ZEMEGULE

Hrajú: B. Turzonovová, D. Abrahámová, M. Horváthová
Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

14. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: NÍZKOTUČNÝ ŽIVOT (NEJEM, NEŽIJEM, NEMIĽUJEM)

Hrajú: P. Polnišová/alt. Evelyn, Z. Šebová, D. Abrahámová,
A. Vargová, V. Horján
Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

15. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: HORÚCI JUH (TARANTINO BY MAL RADOŠŤ)

Hrajú: A. Vargová, C. Kassai, V. Horján

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

16. 6. • 19:00 | TICHŤO a spol.

NIČ SA NESTALO

Dramatizácia novely súčasnej slovenskej autorky Zuzany Šmatlákovej, nominovanej na cenu Anasoft Litera 2021.

Monodráma o žene, ktorá sa snaží prísť na to, prečo podvieďa manžela, a necíti žiadnu vinu. Dôvody hľadá v nedávnych tragických udalostiach, rovnako v detstve, vo vzťahoch s rodičmi či s partnerom, a nie je tak celkom jasné, či si od divákov pýta súcit, alebo ich hnev. Čo je príčinou našich rozhodnutí?

Autor predlohy a dramaturgia dramatizácie: Z. Šmatláková

Hrajú: L. Ondrušová a D. Ratimorský

Réžia: M. Jasaň

Vstupenky: gout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

18. 6. • 19:00 | TICHŤO a spol.

J. HAŠEK: ŠŤASTNÝ DOMOV

„Chceš sa zblázniť?! Čítaj Šťastný domov!“

Predlohou inscenácie je najrozsiahlejšia poviedka od Jaroslava Haška. Je to príbeh muža, ktorý sa ožení s vášnivou čitateľkou časopisu Šťastný domov. To, že odoberá tento časopis plný „praktických“ rád do domácnosti, však zistí až po svadbe. Medzi tieto rady patria napríklad domáca výroba špáradiel z klavíra, ktorý bol zakúpený len za týmto účelom alebo liečenie bezvedomia v sude s kyslou kapusťou. Inscenácia približuje tragický osud tohto muža. Hašek paroduje jednak zaručené recepty na čokoľvek, ale predovšetkým malomeštiacku idylku šťastného života.

„Šťastný domov prináša domovom šťastie!“

Réžia: M. Feldbauer

Dramaturgia: Dr. Mat Urgia a.h. / J. M. Kovács a.h.

Scéna a svetelný dizajn: J. Branický a.h.

Kostýmy: M. Horňáková a.h.

Hudba: F. Krišš a.h.

Účinkujú: Š. P. Králik, V. K. Peštová a.h., M. Procházka a.h.

Vstupenky: gout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

17. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: SOCÍK SLADKÝ SOCÍK (ALKOHOLICKÝ SPRIEVODCA SOCIALISTICKOU BRATISLAVOU)

Hrajú: D. Abrahámová, V. Horján, M. Meľo, V. Plevčík, A. Vargová, R. Dang Vanová, Z. Džadoň

Live hudba: Z. Džadoň

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

19. 6. • 19:00 | TICHŮ a spol.

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 chlebíček.

V roku 1938 už nebolo spoločensky prípustné niekoho zastreliť kvôli chlebíčku s majonézou, a tak Čapek s Karvašom vyriešia problém s eleganciou seba vlastnou. Nič nie je nemožné, limity neexistujú a interpretácie sú nevyčerpatel'né.

Karel Čapek (*1890 – †1938)

Český dramatik, spisovateľ a prekladateľ. Veľkú časť života pôsobil ako novinár v Lidových novinách. Mal veľmi rád piatky, pretože v piatok sa schádzali tzv. "pátečníci," čo bol krúžok demokratických intelektuálov okolo T. G. Masaryka. Vo svojich dielach reflektoval filozofiu relativizmu a svoj pacifistický postoj k vojne. Jeho najznámejším dielom je kniha Dášeňka čili život štěněte.

Peter Karvaš (*1920 – †1999)

Vnuk Dominika Skuteckého a rodák z Banskej Bystrice. Za svoj život vytvoril rozsiahle prozaické aj dramatické dielo. Stúdium začal v Prahe na ČVUT, no dokončil ho v Bratislave a v celkom inom odbore. Pracoval ako dramaturg Československého rozhlasu, SND a na Novej scéne. V rokoch 1968 – 1990 mu bolo zakázané publikovať a tak učil na VŠMU. Pri výuke sa rád prechádzal po učebni.

Hrajú: Š. P. Králik, V. K. Peštová a.h., J. Horváth a.h., M. Houdek a.h.
Réžia: M. Feldbauer

Podujatia finančne podporili Fond na podporu umenia, Nadácia SPP a LITA, autorská spoločnosť.

Vstupenky: goot.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

19. 6. • 19:30 | GUnaGU

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

Hrá: V. Horján

Spolupráca na texte a réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

21. 6. • 19:30 | GUnaGU

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

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

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

22. 6. • 19:30 | GUnaGU

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

Hrajú: Z. Kronerová, V. Horján, D. Hartl, V. Klimáček

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

24. 6. • 19:00 | 26. 6. • 19:00 | TICHŦO a spol.

ANSWER TO EVERYTHING

Tri ženy sa stretnú v hotelovej izbe po tom, ako mali niekoho zavraždiť tak, aby si navzájom urobili alibi.

Hrajú: L. Ondrušová, V. Petrášová, K. Adzimová

Réžia: M. Jasaň

Vstupenky: goout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

27. 6. • 19:30 | GUnaGU.

V. KLIMÁČEK: MUŽI SA MINULI (DÁŠA, RÚT & SISA)

Hrajú: A. Vargová, V. Horján, M. Meľo, M. Hronský

Réžia: S. Ferancová

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

28. 6. • 19:00 | Divadlo bez domova

KUCA PACA

Autorská herecká koláž o ľuďoch, ktorí sa pokúšajú odraziť od dna a prostredníctvom ktorej dostane divák tú najpodstatnejšiu informáciu – bezdomovec je len nálepka. Účinkujú ľudia bez domova, telesne postihnutá mládež a inak sociálne vylúčené osoby.

Vstup voľný | Pistoriho palác, Štefánikova 25 | divadlobezdomova.sk, 02/52 49 85 08

28. 6. • 19:30 | GUnaGU

V. KLIMÁČEK: BÁRBI HĽADÁ KENA

Hrajú: G. Dzuríková, V. Horján

Réžia: V. Klimáček

Vstupenky: ticketportal.sk | Františkánske nám. 7 | gunagu.sk

29. 6. • 19:30 | KC Školská 14

DOMOV.y

Autorský projekt DOMOV.y sa pripravoval už v našom vývoji. Za pomoci matky, otca, súrodencov, našich bytov, vône, jedla, zvuku. Ved' si spomeň koľkokrát ťa volali práve domov. Hovorí o tom, aký bol, je, nie je alebo či vôbec niekedy existoval. Jednoducho ľudia, príbehy, emócie a hozici_taci.

Réžia: kolektív

Hrajú: F. Kašiarová, A. Hanusová, D. Selecký, M. Houdek,

L. Černáková

Divadlo Šerosvit, Školská 14, fcb/divadlo.serosvit

30. 6. • 19:00 | TICHŦO a spol.

EVANJELIJUM PODĽA KEVINA, Praktikábel

Inscenácia o falošných ideáloch, sympatickom vodcovi a dvoch naivných ľuďoch, ktorá skúma, či tieto tri faktory nemajú náhodou niečo spoločné.

Toto je príbeh z dávnych čias. Z čias mýtov a legiend, keď boli starí Bohovia malicherní a krutí a zoslali na ľudstvo osud utrpenia. Ale kdekoľvek sa zjavilo zlo, kdekoľvek trpeli nevinní, vždy tam bol Kevin.

Tvorivý tím: M. Procházka a.h., M. Lupták a.h., Š. P. Králik,

M. Feldbauer

Vstupenky: goout.sk | Školská 14 | tichoaspol.sk

25. 5.–25. 6. 2023 | Zichyho palác

NATÁLIA ŠIMONOVÁ: POZOROVATEĽKA M(I)ESTA

Maľba, inštalácia

Kurátorka: P. Maláková, odb. spolupráca: B. Zurko

Autorka sa vo svojej tvorbe zobrazuje motívy urbánnej architektúry a jej štruktúr, ako napr. detské ihriská z čias socializmu. V súčasnosti pracuje na témach kolektívnej či osobnej pamäte, spracovaných prostredníctvom vizuálne silných motívov, ktoré sú všetkým dobre známe. Všetko podrobuje otázke deštrukcie, zobrazenej prostredníctvom klasických, ale i neklasických maliarskych materiálov, pracuje s hrdzou, ktorá je procesuálna a mení sa. V súčasnosti študuje aj iné organické materiály, napr. plesen. Okrem pozvoľnej zmeny motívov sa začína viac a prepracovanejšie zaoberať architektúrou samotných výstav. Preto sa v jej tvorbe objavuje tendencia vystupovať z plochy stien do priestoru.

SM galéria ZICHY, Ventúrska 9, vchod z ulice | Otvorené: ut–ne 15:00–19:00

29. 6.–30. 7. 2023 | Zichyho palác

JANA BEDNÁROVÁ: OSOBNÝ BIOTOP

Maľba, inštalácia

Kurátorka: B. Jablonská, architekt: J. Fugger

Vernisáž: 28. 6. • 18.00

Výstava predstaví nový prístup Jany Bednárovej, ktorá čerpá inšpiráciu v džungli Severovýchodnej Indie. Skúma snahu človeka prekonať divokú prírodu a izolovať sa od nej do urbánneho sveta, v ktorom si vytvárame nové prirodzené prostredie obsahujúce prírodu vo fragmentoch. Výstava ponúkne synoptický pohľad ľudského vnímania vedomia a podvedomia a bude sa zaoberať dialógom medzi súčasnosťou a minulosťou, ktoré sú v človeku zakotvené.

SM galéria ZICHY, Ventúrska 9, vchod z ulice | Otvorené: ut–ne 15:00–19:00

23. 5.–20. 6. 2023 | KC Školská 14

M. ZAJAC, P. BÖHM: CESTA K NEZÁVISLÉMU ŽIVOTU

Fotografie

V jednom kaštieli sa stretnú obyvatelia, ktorých spája len jedna spoločná vec – všetci majú zdravotné postihnutie. V kaštieli ostanú bývať už navždy. Do skutočného domova sa už nikto z nich nevráti.

Príbehy ako zo severskej drámy sú príbehmi mnohých ľudí so zdravotným postihnutím a seniorov z pobytových zariadení sociálnych služieb, z ústavov, ktoré sa stali ich domovmi. Alternatívou k veľkým ústavným bývaniam je obyčajný domov. Taký, kde sa môžeme rozhodnúť, čo budeme jesť, kedy pôjdeme spať, koho sem vpustíme. Fotografi Matúš Zajac a Peter Böhm sa zapojili do národného projektu Deinštitucionalizácie zariadení sociálnych služieb. Vytvorili fotoarchív, ktorého súčasťou je 20 fotografií tvoriacich túto putovnú výstavu. Predstavujú ľudí žijúcich v inštitúcii a naopak, v komunite. Zábery dokumentujú momenty v živote ľudí v zariadeniach sociálnych služieb, ktoré sú súčasťou programu Deinštitucionalizácie. V skratke to znamená, že sa z inštitucionálnych menia na komunitné tak, aby svojim členom umožnili žiť nezávislý život s takou mierou podpory, ktorú potrebujú.

Výstava je súčasťou série BEZ CITLIVOSTI SME BEZOHĽADNÍ, BEZ VNÍMAVOSTI ĽAHOSTAJNÍ, ktorá predstavuje rôznych autorov

z odlišných prostredí, každého s iným výtvarným konceptom. Spája ich to, že majú skúsenosť so stigmatizáciou. Zobrazujú niečo, pred čím zatvárame oči a zároveň to veľmi dobre poznáme – potrebu vyrovnať sa so situáciou. Či už s tou, ktorú prináša ochorenie a bolesť s ním spojená, alebo s takou, v ktorej sa snažíme prijať seba, odlišného od ostatných a porozumieť ostatným, odlišným od seba.

Otvorené: po–pi 15:30–19:00

12. 6.–30. 9. 2023 | KC Gaštanová 19

BRATISLAVA, KRÁĽOVNÁ VÔD–KÚPALISKÁ, JAZERÁ, RIEKY...

Plotová výstava fotografií z archívu fotografov A. Šmotláka, B. Zemiara, facebookovej skupiny BA na starých fotografiách v exteriéri SCKaV.

18. 5.–10. 6. 2023 | Zichyho palác

CHORVÁTSKE ARCHEOLOGICKÉ DEDIČSTVO

Veľkoplošné plagáty prezentujúce historické pamiatky a archeologické náleziská Chorvátska. Zameriava sa na ochranu národného archeologického dedičstva, jeho význam a úlohu v cestovnom ruchu a prepojenie so spoločnou európskou kultúrou. Výstava si kladie za cieľ predstaviť Chorvátsko ako domov nespočetných archeologických a historických kultúrnych pamiatok, čo z neho robí jedinečnú kultúrno-historickú krajinu.

Zichyho palác, Ventúrska 9, 2. pos. | Otvorené: po-pi 9:00–18:00, so 13:00–18:00

2. 6.–24. 7. 2023 | Pistoriho palác

TRIZULJAKOVCI–PRÍBEH UMELECKEJ RODINY

Spoločná výstava troch generácií rodiny Trizuljakovcov, ktorí nasledujú umeleckú stopu svojich rodičov. Výstava je časovo vsadená do obdobia po storočnici sochára Alexandra Trizuljaka a v očakávaní jubilea výtvarníčky Evy Trizuljakovej.

Vernisáž 2. 6. • 17:00

Spríevodné podujatia:

18. 6. • 14:00 Komentovaná prehliadka

22. 6. • 18:00 Premietanie filmov o rodine Trizuljakových

23. 7. • 17:00 Finisáž výstavy

Štefánikova 25 | Otvorená: ut–ne 14:00–19:00

8. 6.–30. 6. 2023 | Galéria F7

SK-CZ NA VODE

Mesiac česko-slovenského priateľstva. Výstava akvarelovej tvorby českých a slovenských neprofesionálnych výtvarníkov.

Františkánske nám. 7 | Otvorené: ut–so 15:00–19:00

15. 6.–31. 7. 2023 | Zichyho palác

KLIMATICKÁ KRÍZA V STREDNEJ EURÓPE

Ako vznikal projekt očami fotografov Karly Šavrtkovej a Tomáša Hrivňáka.

Vernisáž: 15. 6. • 18:00

Galéria Nadácie SLOVAK PRESS PHOTO, Ventúrska 9, 2. pos. | Otvorené: ut, str 13:00–17:00, št 13:00–18:00, každá prvá a posledná sobota mesiaca 13:00–18:00

14. 6.–14. 7. 2023 | Zichyho palác

ZOLTÁN KEMÉNY: TYPOKRYF

Vernisáž: 14. 6. • 17:00

„Názov výstavy je slovná hračka, voľná parafráza výrazu apokryf. Skladá sa z fragmentov písmen. Ako grafický dizajnér som celý svoj profesionálny život strávil medzi rôznymi ilustráciami a písmenami. Moje diela sa zrodili z tohto silného citového spojenia. Myslel som si, že písmená oslobodím od ich každodenných povinností, od čitateľnosti, od predpísanej vzdialenosti od seba, od státia v jednej prísnej línii. Nech ukážu zo seba toľko, koľko chcú. A oslava, samotná výstava, na ktorú sa pripravovali, sa môže začať.“ Z. Kemény

Výstava sa koná v rámci Týždňa maďarskej kultúry.
Otvorené: ut–pi 13:00 – 18:00 | Galéria Z, Ventúrska 9, 1. posch.

PRE DETI

1. 6. • 15:00–18:00 | Medická záhrada

MDD V MEDICKEJ ZÁHRADE

- 15:00 bubeníci Jamadan
- 15:00–18:00 Dielne pre všetkých
Pohybové a spoločenské hry, tvorenie z filcu, výroba náramkov priateľstva, bábik – motaniek, maľovanie na tvár, tetovanie hennou a iné.
V spolupráci s Ligou za duševné zdravie.
- 16:00 Baletné štúdio Magdalény Thierovej
Vystúpenie žiačok Baletného štúdia MT a krátky workshop tanca pre každého.
- 16:30–18:00 súŤAŽENIE
Vitame vás na spoločnom ťažení. Vyzdvihnite si inštrukcie a zapojte sa do hry, z ktorej vyťažíte darček.
- 17:00 Čítanie s knižnicou
Dobrodružné čítanie Emila z Lönnebergu.

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ У МЕДИЧНОМУ САДУ

- 15:00 барабанщики JAMADAN
- 15:00–18:00 МАЙСТЕР-КЛАСИ ДЛЯ КОЖНОГО
Активні ігри, творчі заняття з виготовлення поробок з фетра, браслетів дружби, ляльок-мотанок. Аквагрим та тату хною.
У співпраці з Лігою психічного здоров'я.
- 16:00 БАЛЕТНА СТУДІЯ МАГДАЛЕНИ ТЬЄРОВОЇ
Виступ школярок та короткий майстер-клас
- 16:30–18:00 сУŤАЖЕНІЕ / змагання
Приєднуйтеся до гри та отримайте подарунок.
- 17:00 ЧИТАННЯ З БІБЛІОТЕКОЮ
Пригодницьке читання з книги Еміль з Льоннеберга (словацькою мовою).

18. 6. • 10:30 | Pistoriho palác

TROJRUŽA

Klasická rozprávka od Pavla Dobšinského v neobyčajnom prevedení nevaDivadla. Príbeh, v ktorom skromnosťou prídete k najväčšiemu bohatstvu, láskou premeníte zviera na princa a vďaka trpezlivosti sa

všetko zlé na dobré obráti.

Scenár: kolektív

Réžia a hrajú: R. Máťuš, L. Jurko

Scénografia: J. Jurinová

Vstupné: 3€ deti, 2€ dospelí | Štefánikova 25

19. 6–21. 6. 2023 | KC Školská 14

OTVORENÉ HODINY BALETNÉHO ŠTÚDIA MAGDALÉNY THIEROVEJ

Pozývame vás na otvorené hodiny. Uvidíte ako bežne prebieha tréning, na čom pracujeme a čo tancujeme.

19. 6. • 17:30–18:40 III. skupina (13–18 rokov)

20. 6. • 15:00–16:00 Príprvka (najmenšie deti 5–7 rokov)

21. 6. • 14:30–15:30 I. skupina (deti 7–9)

21. 6. • 16:00–17:00 II. skupina (deti 9–12 rokov)

Vstup voľný | Info: barbora.brezinova@staremesto.sk, fcb/baletska.sk

21. 06. • 14:00 | KC Gaštanová 19

RYTIER BAJAJA

Za siedmimi horami a dolinami, žil statočný a odvážny Rytier Bajaja. Raz vo sne zbadal dievča, poviem vám, ako kvet! Volalo: Pomoc, pomoc! Na celý šíry svet. A tak sa vybral za ňou... Chcete sa dozvedieť viac? Príďte medzi nás!

Účinkuje: N. Dušová

Vstup voľný | Miesto: Slubekova záhrada

Nedele • 10:30 | KC Školská

BÁBKOVÉ PREDSTAVENIA DIVADLA OMNIBUS

4. 6. • 10:30 Tajomstvo bábkohereectva, pre deti od 5 rokov

• 12:00 В гостях у кукол, для детей от 4 лет

11. 6. • 10:30 Na šťukino prikázanie, pre deti od 4 rokov

• 12:00 П о щучьему веленью, для детей от 3 лет

18. 6. • 10:30 Líškiné rozprávky, pre deti od 2 rokov

• 12:00 Л исичкины сказки, для детей от 2 лет

25. 6. • 10:30 Čierny koník, pre deti od 3 rokov

• 12:00 Чёрная лошадка, для детей от 3 лет

Informácie a vstupenky: omnibusdivadlo@gmail.com

10.–28. 7. 2023 | KC Gaštanová 19

DENNÉ TÁBORY

I. turnus • 10.–14. 7. 2023

II. turnus • 17.–21. 7. 2023

III. turnus • 24.–28. 7. 2023

Tábor pre deti od 6 do 14 rokov, kde okrem nezabudnuteľných zážitkov a zaujímavých poznatkov získajú i nových kamarátov. Vo všetkých troch turnusoch sú pripravené kultúrne a športové podujatia, tvorivé dielne, exkurzie, hry, kvízy a iné.

Ceny (zhŕňajú obedy, programy, dopravné a poistné):

159€ / turnus

139€ / turnus pre Staromešťanov

10 % zľava pre každého súrodencu

50€ / turnus pre sociálne slabších, t.j. pre deti, ktoré sú členom domácnosti poberajúcej pomoc v hmotnej núdzi podľa osobitného predpisu a tiež pre ukrajinské deti.

Info: 02/54 777 366, 0911 238711, eva.kostalova@staremesto.sk

31. 7.– 11. 8. 2023 | KC Školská 14

LETNÉ ŠKOLY TANCA

● 31. 7.–4. 8. 2023 LETNÁ ŠKOLA TANCA PRE DETI 7–12 rokov
Čakajú vás hodiny baletu a moderného tanca v baletných sálach aj v prírode. Naučíme sa táborevým tanec, zahráme zábavné hry, zacvičíme jogu a pustíme do hľadania pokladu. Tešia sa na vás tri tanečné lektorky a baletka zo SND.

● 7. 8.–11. 8. 2023 LETNÁ ŠKOLA TANCA PRE MLÁDEŽ (12–18 r.)
Radi tancujete a chcete zlepšiť svoje pohybové zručnosti? Zdokonaľiť sa v tancovaní rôznych tanečných štýlov? V Letnej škole tanca sa budeme venovať jednoduchým variáciám v moderných tanečných štýloch jazz a Limón, baletu aj súčasnému a výrazovému tanca (s B. Janákovou z MimoOs). Máme pripravenú aj hodinu jogy a práce s telom, kde vás naučíme rozvíčovať sa, ale aj relaxovať.

Cena: 125 eur (v cene nie je zahrnutý obed)

Vstup voľný | Info: barbora.brezinova@staremesto.sk, fcb/baletskolska

ŠPECIÁLNE
PRE SENIOROV

7. 6. ● 13:30 | KC Gaštanová 19

INFOSERVIS SENIORA

vstup len pre členov ZZPO III.

12. 6. | 26. 6. ● 17:00 | Pistoriho palác

TANČIAREŇ

Pozývame Vás na obľúbenú Tančiareň pre seniorov.

Profesionálny učiteľ tanca J. Komora dokáže roztancovať celú sálu a vždy má pripravené nové tanečné prvky. Tance, ktoré budeme preberať majú jednoduché kroky, zvládne ich každý, kto má zmysel pre rytmus. Tancujeme anglický valčík (waltz), tango, viedenský valčík, ča-ča, mambo... Okrem párových tancov sa budeme učiť aj sólový tanec a grécky tanec Sirtaky, ktorý sprevádza chytľavá grécka hudba. Vždy opakujeme základné kroky, popri ktorých sa učíme aj niečo nové. Keďže v týchto aktivitách prevládajú hlavne ženy, obzvlášť srdečne pozývame mužov. Nemajte strach a pridajte sa!

Vstupné: 5 € | Štefánikova 25

19. 6. ● 15:30 | Pistoriho palác

MOZGOVÝ JOGGING

Tréning pamäti s A. Palkovič.

Vstupné: 2 € | Štefánikova 25

Každý pondelok ● 10:00–12:00 | KC Gaštanová 19

HODINY TANCA PRE SENIOROV

- 10:00 country tance
- 11:00 spoločenské tance

Informácie a prihlasovanie: aksenba@aksen.sk

Každý utorok ● 11:00 | Kino Film Europe

SENIORSKÉ MATINÉ

Téma mesiaca jún: Francúzske herecké divy

6. 6. ● FRANCE

Film France zobrazuje život hviezdnej televíznej novinárky, uviaznutej v špirále udalostí, ktoré zapríčinia jej pád. Film osciluje medzi

drámou a komédiou a snaží sa vytvoriť paralelu medzi osobnou a verejnou krízou mladej ženy a obrazom súčasného Francúzska. Má byť najmä satirou na tému spracúvania informácií televíznymi kanálmi.

13. 6. • UDALOSŤ

Film Udalosť je adaptáciou autobiografického románu čerstvej nositeľky Nobelovej ceny za rok 2022 Annie Ernauxovej a rozpráva príbeh fyzického a emocionálneho boja mladej ženy o nelegálny potrat v zúfalom závode s časom. Silná a strhujúca dráma odohrávajúca v spoločnosti, ktorá odsudzovala ženskú túžbu a sexuálnu slobodu.

20. 6. • BRAT A SESTRA

Alice a Louis sú brat a sestra. Alice svojho brata už vyše dvadsať rokov nenávidí. Za celý ten čas sa ani raz nestretli. Smrť jedného z ich rodičov však súrodencov prinúti, aby sa znovu stretli.

27. 6. • NAVŽDY MLADÍ

Neskoré osemdesiate roky v Paríži. Skupina prijatých mladých hercov začína študovať na divadelnej škole Les Amandiers, prestížnej inštitúcii, ktorú vedie Patrice Chéreau. Spoločne sa vydávajú na cestu životom. Ich začínajúca kariéra je plná učenia, hrania, lásky, strachu, túžby prežívať všetko naplno, no poznačia ju aj prvé tragédie.

Kino Film Europe, Štefánikova 25

Vstupné: 4,50€ (seniori 3,50€) | www.kino.filmeurope.sk

Každý utorok • 16:00 | KC Gaštanová 19

ZÁBAVNÉ PC WORKSHOPY

TVORÍME ŠTÍTKY, VIZITKY, MENOVKY (s vlastným notebookom)

Lektorka: J. Pechrová

Vstupné: 6€ / 1 stretnutie (3€ seniori)

Každý štvrtok | KC Gaštanová 19

JAZYKOVÉ KURZY

• 9:30–10:30 NEMECKÝ JAZYK s E. Smolíkovou

• 10:45–11:45 ANGLICKÝ JAZYK s K. Bánskou

Informácie a prihlasovanie: aksenba@aksen.sk

Každý pondelok a štvrtok • 12:30–16:30 | KC Gaštanová 19

KLUB SENIOROV

Každý štvrtok • 13:00–17:00 | KC Gaštanová 19

JEDNOTA DÔCHODCOV

• 13:30 cvičenie

• 15:00 úradná hodina

• 16:00 bridžový klub

6. 6. • 17:00 | Gaštanová 19

NEZNÁME ZNÁME MIESTA

Vily a výhlady 1

Heiligenbrunn (posvätný prameň) bola oblasť Bratislavy, ktorej dnes dominuje prírodný kaňon Šulekovej a Holubyho ulice. Práve tu sa vyskytuje najviac eklektických vil, nerozlučne spätých so svojimi majiteľmi a ich životnými príbehmi. Počas vychádzky sa zoznámime s bratislavskými rodinami, ktoré vychovali známych hudobníkov, botanikov a dokonca pomohli presvedčiť vinársku rodinu o mimoriadnom

talente ich syna. Našej pozornosti neujde ani budova bývalej Židovskej nemocnice, postavenej podľa najvyššieho štandardu svojej doby či čerstvo zrekonštruovaná secesná vila továrnik Antona Tischa.

Stretnutie: Šulekova ulica 1 (pred vchodom do cintorína pri Kozej bráne)

Lektorka: I. Desdevises

Registrácia: eva.kostalova@stare mesto.sk | Vstupné: 2 €

10. 6. • 11:00–16:00 | Pistoriho palác

STAROMESTSKÝ BAZÁR Z RUKY DO RUKY–LETNÁ EDÍCIA

Príďte si popredať kúsky zo svojich šatníkov! Predávať sa budú dámske, pánske ale aj detské veci.

V prípade záujmu o predaj sa prosím registrujte na tereza.langerova@stare mesto.sk do 9. 6. Vstupné pre predajcov 5 € (v cene stôl alebo vešiak).

Kupujúci majú vstup voľný.

Štefánikova 25

14. 6. a 28. 6. • 18:30 | KC Školská

PRECHÁDZKY NA PARNAS

Literárne prednášky

14. 6. • 18:30 ПРОГУЛКИ НА ПАРНАС. Лекция 7
PRECHÁDZKY NA PARNAS 7.

28. 6. • 18:30 ПРОГУЛКИ НА ПАРНАС. Лекция 8
PRECHÁDZKY NA PARNAS 8.

Informácie a vstupenky: omnibusdivadlo@gmail.com | Školská 14

CVIČENIA

Každý pondelok • 17:00 | KC Gaštanová 19

PILATES FIT

Ide o jeden z najúčinnejších 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, prihlasovanie: 0905 506 079

Každý pondelok • 18:15 | KC Gaštanová 19

BODYBALANCE & TONING BALLS

Jemné spevňovanie svalov celého tela malými pilates loptičkami a zameranie na chrbticu a stred tela, jednoduché pohybové zostavy – každý mesiac nové, relaxácia a strečing.

Lektorka: M. Bakošová, prihlasovanie: 0905 731 621, riabakosova@gmail.com

Každý pondelok • 19:30 | KC Gaštanová 19

YIN JOGA S ĽUBICOU

Meditatívna joga pre uvoľnenie tela a mysle. Niekoľko minútové asány prečisťujú meridiány – energetické dráhy v tele a ovplyvňujú čakry – energetické centrá.

Lektorka: Ľ. Husárová, prihlasovanie: lubica.husarova@reformcapital.com

Každý utorok, 10:00 | KC Gaštanová 19

TRADIČNÁ HATHA JOGA

Lektorka: Sasha

Každý utorok • 17:00 | KC Gaštanová 19

ČCHI-KUNG

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

Každý utorok • 18:40 | KC Gaštanová 19

AHAMKÁRA – JOGA pre pokročilých

Lektorka: A. Kozáková

Každá streda • 17:00 | KC Gaštanová 19

JOGA 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, prihlasovanie: lubica.husarova@reformcapital.com

Každá streda • 18:15 | KC Gaštanová 19

KONDIČNÉ CVIČENIE PRE ŽENY

Lektorka: D. Krošláková, cena: 4€ / 1 cvičenie

Každý štvrtok • 10:00 | KC Gaštanová 19

RELAX JOGA – pre zlepšenie kondície seniorov

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€)

Každý štvrtok • 17:00 | KC Gaštanová 19

TAI CHI CHUAN

Lektor: L. Horniak, cena: 4€ / 1 cvičenie

1.–2. 6. 2023 | všetky pracoviská

BEZPLATNÁ REGISTRÁCIA a odpúšťanie pokút za oneskorené vrátenie kníh pre deti a mládež pri príležitosti MDD.

6. 6. | 15. 6. • 16:30 | Panenská 1

KONVERZOVŇA

Konverzácie v anglickom jazyku pre seniorov. Precvičte si svoju angličtinu pri neformálnych rozhovoroch.

8. 6. • 13:00–18:00 | Západný rad 5

SUSEDSKÁ VÝMENA ZAVÁRANÍN

Pripravte sa na novú sezónu zavárania. Dajte svojim domácim zaváraninám druhú šancu a získajte nové kúsky do svojej špajzky.

13. 6. • 17–00 | Letná čítareň Medická záhrada

MIMOMATRIČNÉ ZDROJE PRI PÁTRANÍ PO PREDKOCH

Objavte tajomstvá rodinnej histórie za múrmi matrík v prednáške genealóga J. Snopeka. Prednáška z cyklu Tradičná ľudová kultúra.

Podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

15. 6. • 10:00 | Blumentálska 10/a

ČÍTAME S NAJMENŠÍMI: ŠTEBOTAVÉ JAZÝČKY A ŠIKOVNÉ PRSTÍČKY

Jazykovými hrami a jemnou motorikou k rozvoju psychických a predčitateľských schopností detí s Ľ. Hrdinákovou, odborníčkou na čitateľskú gramotnosť detí

Podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

15. 6. • 15:00–18:00 | Panenská 1

ŠACHOVÝ TURNAJ

Zmerajte si svoje sily v šachu.

Potrebná registrácia: 02/54 41 18 74, sluzbypan@starlib.sk

15. 6. • 17:00 | Západný rad 5

DOBRODRUŽNÉ ČÍTANIE

Interaktívne zábavné čítanie pre malých aj väčších. Budete počuť príbehy, ktoré prinášajú smiech aj životné posolstvo.

Pre deti od 6 rokov.

19. 6. • 17:00 | Letná čítareň Medická záhrada

SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE LETNEJ ČITÁRNE

Letná čítareň Medická záhrada bude otvorená 19. 6. –31. 8. 2023

• v pracovné dni od 10:00–18:00

• v sobotu od 10:00–14:00

21. 6. | 28. 6. • 10:00–13:00 | Letná čítareň Medická záhrada

POMÁHAME SENIOROM POUŽÍVAŤ SMARTFÓNY

Konzultácie pre seniorov k mobilným aplikáciám.

21. 6. • 16:00–18:00 | Letná čítareň Medická záhrada

VÝŠIVKÁREŇ

Workshop tradičných slovenských a ukrajinských výšiviek, ktorý volne nadväzuje na výtvarný projekt D. Krajčovej Obrúsok/Серветка/Servetka. Vhodný pre začiatočníkov aj pokročilých.

22. 6. • 17:00 | Letná čítareň Medická záhrada

AMBASÁDOR STAROMESTSKEJ KNIŽNICE

Slávnostné vyhlásenie výsledkov súťaže pre deti.

27. 6. • 17:00 | Letná čítareň Medická záhrada

ČESTNÁ STRÁŽ PREZIDENTA SR

HISTÓRIA A SÚČASNOSŤ

Rozprávanie o Bratislave a osobnej stráži historikov J. Hradského a V. Tomčíka.

Podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

28. 6. • 10:00 | Blumentálska 10/a

BEZPEČNE S NAJMENŠÍMI

Interaktívna prednáška pre rodičov s najmenšími deťmi policajnej preventivky z Okresného riaditeľstva Policajného zboru v Bratislave.

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/kulturavstarommeste

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

Dária Chriateľová

daria.chriastelova@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

ZA FOTOGRAFIE ĎAKUJEME

D. Sládekovej, A. Marendiakovej, portálu
canva.com a kukaj.sk, J. Rozborovi,
TICHO a spol. a T. Stanovej