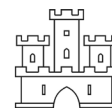


# ZRAZU



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

informácie, rady, program, zaujímavosti

03/2022



# Tajomstvo šťastia je sloboda. Tajomstvo slobody je odvaha.

Thoukydides,  
gr. historik, 3. st. pnl.

V strachu žijem už pomerne dlho. Zdalo by sa, že som si zvykla. Avšak stále ma dokáže zasiahnuť nevídanou intenzitou. O strachu sa hovorí málo, považuje sa za slabosť, ktorú je lepšie nedať najavo.

Pripravili sme pre vás marcové vydanie ZRAZU a skôr ako sme vám ho stihli poslať, na Ukrajine vypukla otvorená vojna. Preto sme sa rozhodli upraviť jeho obsah. Zdá sa nám nepatričné nereagovať. Mlčať v tejto chvíli znamená ticho súhlasiť s agresiou, ktorej sme svedkami. Mlčaním by sme iba nakrmili svoj strach.

Na jednej strane sa mi javí zbytočné znova a znova opakovať, že je to nehorázny útok na slobodu, demokraciu a ľudské práva. Ale má to zmysel. Rovnako, ako má zmysel donekonečna si opakovať, že nie sme bezmocní. Nie sme ani slabí. A to ani vtedy, keď máme strach.

O strachu bol aj úvodník v minulom čísle. Dnes ešte intenzívnejšie než vtedy platí: Skúste nám napísať o tom, ako sa máte. Možno zistíte, že vám je trochu ľahšie, keď sa o svoj náklad podelíte. V detstve nás učili, že podeliť sa je dobré. A je to pravda. Skúsme sa podeliť nielen o čokoládu (čo nebýva ľahké), ale napríklad aj o strach (to býva ešte ťažšie).

## Čo môžeme urobiť?

Najbližšie obdobie bude ťažké, **buďme trpezliví a dobrí k svojmu okoliu.**

Zostaňme **pokojní** v takej miere, ako to ide.

Sledujme informácie (ale nie celý deň).

Ak poznáte nejakých Ukrajincov a Ukrajinky, napíšte im alebo zavolajte. Spýtajte sa, či im môžete nejakو pomôcť. **Potrebujú vedieť, že nie sú sami.**

Buďme ľudskí a tolerantní k tým, ktorí museli opustiť svoju krajinu, svoj domov.

Objavuje sa množstvo falošných správ a dezinformácií vrátane dramatických videí a fotografií. **Nešírme nič, čo nemáme z overeného zdroja.**

**Rozprávajme sa s ľuďmi vo svojom okolí.**

Informácie vyhľadávajme v **oficiálnych zdrojoch**. Ak sme sa stretli s informáciou, ktorá sa zdá nepravdivá, overme si ju. Nešírme neoverené správy a hoaxy.

Máme strach, úzkosť, negatívne myšlienky, **hovorme** o tom s ľuďmi, ktorí sú nám blízki a môžu nám byť oporou. Nezostávajme s týmito myšlienkami a pocitmi osamote, zdieľanie pomáha.

Ak nepomôže rozhovor s blízkym a úzkosť alebo iné nepríjemné emócie pretrvávajú, obráťme sa na linky pomoci alebo priamo na odborníkov (psychológ, psychoterapeut, všeobecný lekár, psychiater a pod.).

**Venujme sa deťom.** Deti sa pýtajú, rozprávajú o informáciách, zachytili správy v médiách, tak im citlivo vysvetlime, čo sa deje a poskytnime im pocit bezpečia (sme tu s tebou..., naša krajina je teraz bezpečná...).

Hovorme spolu, buďme v kontakte, podporujme pocit bezpečia.

Hovorme s osamelými ľuďmi v našom okolí alebo komunitе.

Robme každý deň bežné aktivity, ktoré nám pomáhajú a robia radosť.

Napíšte nám na e-mail [magazin@stare mesto.sk](mailto:magazin@stare mesto.sk). Sme tu pre vás.

**Pomôžme.** Spôsoby ako pomôcť, ponúka portál Kto pomôže Ukrajinu. Na stránke [ktopomozeukrajine.sk](http://ktopomozeukrajine.sk) môžete:

ponúknuť pomoc

požiadat' o pomoc

finančne prispieť

#KtoPomozeUkrajine Domov O nás Ponúkam pomoc Potriebna dopomoga **DARUJTE TERAZ** Kontakt

### Ako sa viem zapojiť

Ak chcete pomôcť ponúknutím ubytovacej jednotky, dopravou, materiálne, formou psychologickej podpory, inou formou starostlivosti (vzdelávanie, opatera detí, právna pomoc), zaregistrujte sa v dotazníku.

Kliknite na link, ktorý je relevantný pre vás a vyplňte formulár. My ho následne spracujeme a ozveme sa vám, keď príde pre vás relevantný dopyt. Ďakujeme vám krásne za dôveru!

Chcem pomôcť a viem nasledovne:

**Materiálna pomoc** **Poskytovanie ubytovania** **Doprava** **Som samospráva**

I need help / Потрібна допомога:

Якщо вам потрібна допомога, заповніть цю форму і з вами зв'яжуться наші колеги.

**I need help** **Потрібна допомога**

Chcem sa zapojiť finančne

#### Kto pomôže Ukrajinu

**DAROVAT** **DAROVAŤ 10 €** **DAROVAŤ 20 €** **DAROVAŤ 5 €**

Zatiaľ sme spoločne získali **788 727 €!**

Táto výzva beží na **Donio**

Donio vždy odovzdá 100 % získanej sumy.

#### Informácie pre tých, ktorí už pomoc poskytli

Ďakujeme za vašu ochotu pomôcť a vážime si vašu dôveru. Kategorizujeme a spracovávame vaše ponuky pomoci, je ich už viac než 5000. Ľudia utekajúci pred vojnou, ktorí prichádzajú na Slovensko budú potrebovať rôzne formy podpory. Ubytovanie na krátku aj dlhú dobu, psychologickú podporu, zdravotnú starostlivosť, právnickú či pomoc s vybavením dokumentov. Pripravujeme nástroje, ktoré budú vaše ponuky čo najefektívnejšie prepájať s ľuďmi a rodinami, ktorí to najviac potrebujú. Zároveň ich budeme spájať s humanitárnymi organizáciami, ktoré sa o utečencov a ľudí v núdzi dlhodobo starajú.

Prosíme vás preto o trpezlivosť. O tom ako postupujeme vás budeme informovať prostredníctvom e-mailov a na sociálnych sieťach. Akonáhle budeme mať pre vás relevantné a konkrétne informácie, ozveme sa vám buď my, alebo niektorá z neziskových organizácií poskytujúca utečencom pomoc.

To čo ľudia utekajúci pred vojnou potrebujú je dôstojný a trpezlivý prístup. Ďakujeme.

#### Informácie pre tých, ktorí už pomoc poskytujú

Ľudia utekajúci pred vojnou so sebou nesú stres a traumy zo život ohrožujúceho prostredia – únik z domova, ktorý už nie je bezpečný, stresujúca cesta, strata rodinných príslušníkov. Sú vystrašení a vo svojom prežívaní sú zraniteľní. K ich stresu môže prispieť aj neistota sociálneho zabezpečenia v novej krajine a nového právneho statusu, život v zlých podmienkach, nedostatok hmotných a finančných zdrojov, či jedla.



Kontaktné linky Ministerstva vnútra SR:

[pomocpreukrajinu@minv.sk](mailto:pomocpreukrajinu@minv.sk)

+4212/48 59 33 12

Základné informácie ponúka aj leták Ministerstva zahraničných vecí SR, ktorý nájdete [TU](#).

tradície / Katarína Nádaská: PÔST / 06  
písачky / Jozef Rozbora: ŠTART / 08  
staromestské túlanie / HLAVU HORE / 10  
jedáľniček / Tatiana Stanová: ČERNUŠKA / 15  
čitatelia / Tatiana Stanová: LANZAROTE / 17  
program / 23  
kontakty / 31

Máte tip na článok, rozhovor, alebo sa k nám chcete pridať  
s vlastným textom či fotkou?  
Napíšte nám na e-mail: [magazin@stare mesto.sk](mailto:magazin@stare mesto.sk)  
Vopred ďakujeme!

Foto na titulke: Reduta



# tradície

## KATARÍNA NÁDASKÁ

# PÔST

### **Od Škaredej stredy po Veľký týždeň**

Po fašiangoch, čase výdatného hodovania, zabíjačiek, svadiieb, fašiangových sprievodov, zábav, plesov a bálav, prichádza v cirkevnom roku na rad Veľký pôst, obdobie skromnosti, kajúcnosti a postenia. Vo všeobecnosti platilo, že cez štyridsaťdňový pôst sa ľudia vyhýbali jedeniu mäsa, ba gréckokatolícki a pravoslávni veriaci dokonca nejedli ani len mlieko a syr.

Štyridsať pôstnych dní je symbolický počet. Pripomína niekoľko udalostí z biblického rozprávania. Štyridsať dní trvala popotopa sveta. Štyridsať rokov blúdili Izraeliti po púšti, kým prišli do zaslúbenej zeme. Štyridsať dní strávil Mojžiš na hore Sinaj, ale aj Ježiš Kristus sa pred svojím verejným účinkovaním utiahol na štyridsať dní do samoty a postil sa.

Veľký pôst sa začínal Popolcovou Škaredou stredou a jeho vyvrcholením bol Veľký piatok, spomienka na Kristovo umučenie

a ukrižovanie. Pôst sa končil na Bielu sobotu po nočnej viglii, teda obradoch Vzkriesenia.

Veľkonočné sviatky v sebe spájajú dva pôvodné prvky. Starší pochádza ešte z čias starých Slovanov, ktorí slávil v jarnom období solárny kult a začiatok poľnohospodárskych prác. Slovania nedelili rok na štyri ročné obdobia, ale len na dve – zimu a leto. Obrady mali urýchliť koniec zimy a návrat tepla, slnka.

Obdobie medzi zimou a letom pokladali za čas prebúdzania prírody a celej vegetácie zo zimného spánku, zrodu nového života. Tento pohanský prírodný sviatok sa u našich slovanských predkov tešil veľkej obľuby. Kresťanstvo na jeho slávenie nadviazalo. Obsah sviatku sa, samozrejme, zmenil. Ale aj v jeho kresťanskom hlavom motíve, zmŕtvychvstaní Ježiša Krista, vystupuje do popredia symbolika víťazstva života nad smrťou.

### Morena von z dediny!

Korene tohto prastarého zvyku súvisia s predkresťanským výročným obyčajovým cyklom. Morena symbolizovala zimu, s ktorou sa spájala tma, temnota a napokon aj smrť. Dedinské spoločenstvo pociťovalo potrebu zbaviť sa jej, poslať s ňou do nenávratna všetko zlé, temné a choré, otvoriť sa príchodu novej jari.

Morena (Muriena, Marmoriena, Smrtka, Baba, Kyselica) je slamená figurína oblečená do ženských šiat. Vynášanie Moreny malo rozmanité podoby, ale v podstate išlo o sprievod dievčat. Spievali obradné piesne, niekde sa aj tancovalo. Na konci dediny ju zapálili a hodili do tečúcej vody. Tak, ako voda odplavila Morenu, stelesňujúcu zimu, tmu a smrť, mala aj zima sama opustiť kraj.



Vynášanie Moreny

V niektorých lokalitách sa namiesto Moreny vynášala figurína muža nazývaného Dedo alebo Dedko. Nosili ho mládenci a na konci dediny Deda symbolicky ubili palicami. Predpokladá sa, že tieto obrady odzrkadľujú obyčaj z predkresťanského obdobia, keď sa prinášali ľudské obete (napríklad starcov), aby sa urýchlil odchod zimy.



# písačky

JOZEF ROZBORA

# ŠTART

Dobrovoľne sa priznám, že aj ja som podľahol ospevovanej športovej aktivite zvanej motokros. Ódy na tento „šport odvážnych chlapov“ spieval kamarát Martin, s ktorým sme kopali do lopty za starých pánov. On už načisto podľahol vôni benzínu s olejom.

Zmysel tejto hry je vraj jednoduchý: čo najrýchlejšie preletieť nad nerovnosťami terénu až do cieľa. Nie ako pri futbale, ktorý často končí neskoro večer (v bufete).

Po prečítaní motokrosovej teórie som prešiel k praxi. Konkrétne k nákupu potrebnej výbavy. Motokros som si vybral aj preto, že proti iným pohybovým aktivitám hrám ôjvek a nadváha. Po prvom pričuchnutí som tomu podľahol aj ja. V predajni HONDA to naozaj voňalo benzínom. Na stenách viseli fotografie perfektne oblečených moderných rytierov. Zasnene pohľady upierali niekam do diaľky, až tam, kam lastovičky odlietajú na zimu a jazdí sa Rally Dakar. Regály sa prehýbali pod oblečením a pevné ocelové stojany pod nablýskanými mašinami. Pripomenulo mi to službu u vojakov, kde boli v sklade vzorne uložené zbrane.



„Môžem vám pomôcť, mladý pán?“ zašveholil nežný hlások z karmínových, pekne vykrojených a statočne namalovaných pier. Na ľavej časti upnutého trička menovka Marilyn Duccati. Začínam koktať ako školáčik pred upratovačkou. „Ra-rád, by s-som si kú-kúpil výbavu na moto-tokros,“ vykokcem zo seba a už počúvam jej monológ, ktorému som rozumel veľmi málo kvôli zálahe neslovenských výrazov. Vybral som si to, čo mi (ako príslušníkovi viac než stredného veku) odporúčala.

Ďalšia prax mi v hlave opäť vyvolala myšlienky na vojenskú službu. My, nováčikovia, stojíme v rade pred veliteľom, ktorý

pridáva plyn na zelenej motorke. Každý už má za sebou prvú cvičnú jazdu. Okrem mňa. Mal som vysadnúť na tú divokú mašinu. Ona však vždy po pridaní otáčok skočila na zadné koleso. Miesto môjho opakovaného pádu už nieslo známky ako po výbuchu granátu. Asi na 10. pokus sa motorka konečne rozbehla a, hoci bezo mňa, odfrčala! Pochopil som. Motokros vyzerá tak jednoducho iba pre toho, kto sa naň díva na obrazovke. Alebo spoza plota.

Aj tu platia rokmi odskúšané pravidlá a heslo: *Ťažko na cvičisku, ľahko v boji*. O ďalších mojich aktivitách na motorke možno nabudúce. Najskôr si našetrím na permanentku do fitka, kde posilním svoje telo.

„Keby neexistoval motokros, bolo by ho treba vymyslieť.“



# staromestské túlanie

## HLAVU HORE!

z mŕtveho stromu počuť pišťanie hniezdnej dutiny  
z nevelkého pníka rastie nový, pomalý strom  
pokojné odlesky vody v ostrých stupajach hľadia na mňa  
mojimi plachými očami  
vyššie sú hraby a osiky, odhaľujú striedavé lístie na nebi  
nezdvihnem hlavu k nebu, len si nechám hlavu podvihnúť  
nechám sa podísať k najbližšiemu stromu,  
pokračovať v prežúvaní listov

Erik Jakub Groch (1957), básnik a rozprávkar

Obloha nad Františkánskou ulicou



# staromestské túlanie

HLAVU HORE!  
SVITANIE NAD NEMOCNICOU



# staromestské túlanie

HLAVU HORE!  
ZMRÁKA SA

Mariánsky stĺp na Františkánskom námestí je barokový pomník víťazstva nad protestantmi. Dal ho postaviť uhorský cisár Leopold I. Habsburský v roku 1675. Mal byť pripomienkou jeho víťazstva nad protestantskou vzburou, ktorú potlačil a uchránil svoje postavenie na uhorskom tróne.

Napriek niektorým neúspechom Leopoldovej vlády vstúpila habsburská monarchia za jeho panovania medzi skutočné európske veľmoci. Po potlačení protestantského sprisahania nastali ostré represie, počas ktorých boli hlavní vzbúrenci popravení alebo predaní do otroctva. Na mieste, kde dnes stojí mariánsky stĺp, bol v roku 1671 popravený jeden z čelných predstaviteľov odboja, protestantský kazateľ Mikuláš Drábik.

Stĺp je postavený podľa vzoru stĺpu z Marienplatz (Mariánske nám.) v Mníchove. Na jeho vrchole je pieskovcová socha Nepoškvrnenej Panny Márie, ktorej autor je neznámy.

Tieto informácie sa dozvedáme z latinských nápisov na podstavci stĺpu.

Hovorí sa, že vnučka Leopolda I., Mária Terézia, sa počas svojej korunovácie zastavila pred týmto stĺpom, pokľakla a vzdala vďaka svojej patrónke.

# staromestské túlanie

HLAVU HORE!  
MOŽNO...



Blumentálsky kostol Nanebovzatia Panny Márie bol postavený v rokoch 1885 – 1888 v eklektickom štýle. Pomenovaný je podľa štvrte – Kvetná dolina, nemecky Blumenthal. Je vysoký 25 metrov a veža s krížom siaha až do výšky 78 metrov.



od 29. marca

# Tréningy pamäti pre seniorov I.



Blumentálska 10/a

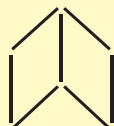
Kurz tréningov pamäti pre začiatočníkov, obsahuje 10 stretnutí, každý utorok od 29. 3. 2022, pre uzavretú skupinu. Potrebne je vopred sa prihlásiť telefonicky 0/5542 2268 alebo mailom [sluzbyblum@starlib.sk](mailto:sluzbyblum@starlib.sk).

Podujatie z verejných zdrojov podporil

**u.** fond  
na podporu  
umenia

16.00 h

## Aktívni seniori



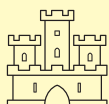
Staromestská  
knižnica  
Old Town  
Library

Panenská 1

Kurz digitálnych zručností pre pokročilých, obsahuje 5 stretnutí každý štvrtok 9.00 – 13.30 h. od 7. 4. 2022.

Dozviete sa: o užitočných mobilných aplikáciach, ako urobiť dobrú fotku, ako vyhľadávať nové informácie, ako sa zorientovať v ich množstve, ako sa nedať oklamať.

V spolupráci s oddelením inklúzie a sociálnych vecí mestskej časti Staré Mesto



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

od 7. apríla





# jedálniček

TATIANA STANOVÁ

# ČERNUŠKA

Černuška siata, rasca čierna, *Nigella arvensis*. Všetky tieto názvy označujú jednu rastlinu, ktorá vďaka za svoje meno semenám čiernej farby, hoci jej kvety sú biele, zelenkavé, žlté alebo aj modré. Pestuje sa aj ako okrasná rastlina a má viac než dvadsať známych odrôd.

Jej semená sa už po stáročia používajú v bylinnej medicíne. Boli vraj nájdené aj v hrobke faraóna Tutanchamóna, čo do-

kazuje, že ich používali už starí Egypťania. Grécky lekár Hippokrates opísal rascu čiernu ako vynikajúci prostriedok na zažívacie problémy, nachladnutie, kožné vyrážky a bolesti hlavy. Prorok Mohamed údajne povedal, že semená čiernej rasce môžu vyliečiť čokoľvek okrem smrti. Spomína sa dokonca v Biblii. V stredoveku ju pestovali mnísi a bola známa ako Benediktovo zrno.



## Zloženie

Terapeuticky sa využívajú semená a to pre vysoký obsah bioaktívnych látok s antioxidantnými vlastnosťami.

100 g semien obsahuje:

344 g kcal, 15 g tukov, 52 g sacharidov, 16 g bielkovín a 40 g vlákniny, vitamín A, B6-pyridoxín a vitamín C, minerálne látky draslík, sodík, vápnik, železo a horčík.

Najdôležitejšou zložkou je však *tymokinon*. Je to látka známa svojimi silnými antioxidantnými a protizápalovými vlastnosťami. Ďalšie účinné látky, *tymol* a *tymhydrochinón*, majú antimikrobiálne a protinádorové účinky.

Vlastností semien čiernej rasce je veľa. Pre svoje aromatické vlastnosti sa využívajú najmä v kuchyni. Majú blahodarný vplyv na trávenie vďaka obsahu diuretických (močopudných), laxatívnych (preháňavých) a karminatívnych (proti nadúvaniu) látok.

Zložky semien čiernej rasce majú pozitívny vplyv aj na dýchací systém. Podporujú fungovanie pľúc a dýchacích ciest, takže môžu zmierniť príznaky astmy a bronchitídy, ako aj ťažkosti spojené s infekciou horných dýchacích ciest ako je nádcha a kašeľ. Je to aj vďaka obsahu expektoračných látok (uľahčujúcich vykašliavanie).

Vo forme odvarov sa môže aplikovať na kožu. Tieto odvary zmiernujú podráždenie, upokojujú príznaky ekzémov, alergií aj akné a môžu pomôcť pri reumatických ochoreniach.

## Použitie

Čierna rasca sa najčastejšie používa ako korenie. Semená chutia horško, zemito a olejnaté. Majú charakteristickú vôňu, ktorá sa teplom zvýrazní. Preto im prospeje, keď ich opražíme na panvici. Tým sa vôňa rozvine a zosilnie.

Semená sa používajú celé alebo mleté. Možno ich použiť do zeleninových jedál, polievok a karí. V indickej kuchyni nimi ochucujú aj rôzne mäsové pokrmy a chlebové placky. Dá sa z nich uvariť čaj a prospešný je i olej z týchto semien. Ak vám prekáža ich výrazná chuť a vôňa, v predaji sú aj výživové doplnky vo forme kapsúl.

Liečivá dávka semien čiernej rasce je od 1 do 3 g za deň.

## Kontraindikácie

Čierna rasca konzumovaná každý deň ako korenie alebo v terapeutických dávkach je bezpečná. Vysoké dávky (20g denne) môžu spôsobiť vedľajšie účinky a keďže pôsobí silno detoxikačne, môže vyvolať hnačky. Tehotné ženy by nemali konzumovať veľké množstvo čiernej rasce. Externe aplikovaná čierna rasca môže vyvolať alergické reakcie.



TATIANA STANOVÁ

# LANZAROTE OSTROV OHŇA

ALEBO NIELEN PLÁŽAMI JE ČLOVEK ŽIVÝ

Kanárske ostrovy sú vďaka príjemnému počasiu známe ako ostrovy večnej jari. Nachádzajú sa v Atlantickom oceáne asi 100 km severozápadne od Afriky. Sú sopečného pôvodu a patria Španielsku.

Lanzarote je najvýchodnejším ostrovom, má rozlohu 845,94 km<sup>2</sup> a okolo 140 000 obyvateľov. Hlavným mestom je *Arrecife*. Letecky sa do Arrecife dá dostať priamym letom z Bratislavy. Tým sa pre Slovákov stáva tento ostrov dostupnejším ako ostatné a to aj vďaka cenám leteniek, ktoré sú mimo sezóny veľmi prijateľné.

## Ostrov ohňa

Lanzarote, azda najviac zo všetkých Kanárskych ostrovov, potvrdzuje svoj sopečný pôvod. Čierna farba lávy je prítomná všade – na kopcoch, poliach aj plážach. Avšak tam, kde je voda, rastú nádherné palmy, kaktusy aj pestré kvety rôznych veľkostí a farieb.

## Manrique

Lanzarote neoplýva bohatstvom lesov, je však obdarené mnohými turistickými krásami, ktoré treba vidieť. Pred ich opisom treba určite spomenúť človeka, ktorý ostrov Lanzarote výrazne ovplyvnil a ktorého pripomínajú pamiatky, kamkoľvek sa pohnete – *César Manrique*. Umelec, architekt a ekológ, ktorý sa po úspechu vo svete vrátil na rodné Lanzarote, mu vtláčil nezameniteľnú pečať a zachránil ho pred pustošivým rozvojom. Vďaka nemu tu neboli postavené žiadne mrakodrapy a väčšina budov nie je vyššia ako tri poschodia. Zachovali sa nabielo natreté fasády, ktoré dobre kontrastujú s tmavou farbou zeme. Jeho výnimočné diela podčiarkujú jedinečný charakter ostrova a stali sa hlavnými turistickými atrakciami. Môžeme sa pozrieť aj do domov, v ktorých Manrique býval. Sú to naozaj originálne stavby.

Napríklad *La Fundación César Manrique* je budova, ktorú Manrique navrhol a aj v nej 20 rokov býval. Je jedinečnou ukážkou splynutia architektúry s prírodou a človekom. Bývanie vo vyhasnutom kráteri má neopísateľnú atmosféru. V obývačke sa láva akoby prelieva cez veľké okno. Podzemná chodba vedie k podzemnému baru a bazénu. Všetko je previazané s umením, kvetmi, stromami, či kaktusmi.

*Casa-Museo César Manrique* je dom, v ktorom Manrique žil až do svojej smrti v roku 1992. Verejnosť môže navštíviť časť rezidencie vrátane ateliéru, v ktorom umelec na sklonku svojho života pracoval.

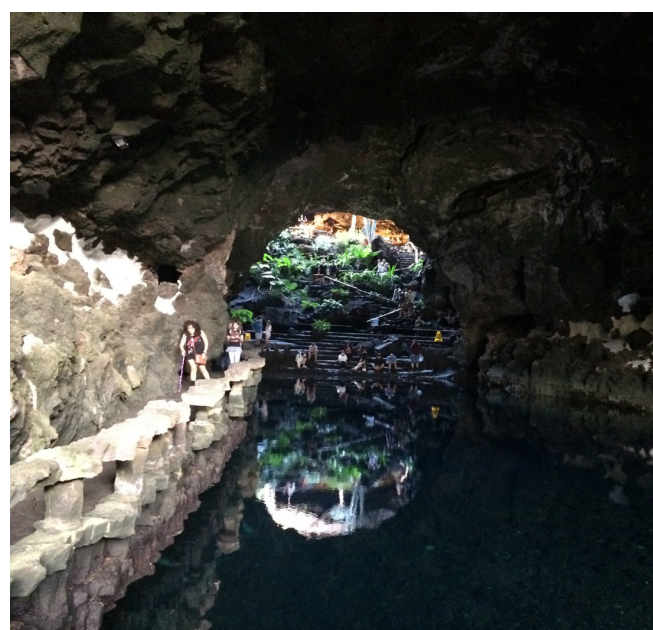
Azda najväčším Manriqueho dielom na Lanzarote je *Jameos del Aqua*. Rita Hayworth, legendárna hollywoodska hviezda, ich označila za ôsmy div sveta. Jameos del Aqua je súčasťou 6 km dlhého lávového kanála, ktorý vznikol pred asi štyritisíc rokmi. Slovo *jameo* označuje veľké otvory, ktoré vznikli zrútením časti strechy kanála. V nich Manrique vybudoval kamenné schodisko vedúce do prvej jaskyne známej ako *Jameo Chico*, ktorá sa zmenila na neobvyklý bar. Ďalšia, *Jameo Grande*, je veľkou otvorenou jaskyňou lemovanou tropickými rastlinami a s úžasným jazierkom, v ktorom žijú jedinečné biele kraby – albíni. Vzadu za jazierkom je vytvorené divadlo s tajomnou atmosférou a vynikajúcou akustikou.



La Fundación César Manrique



La Fundación César Manrique



Jameos del Aqua



### Národný park Timanfaya

Najpopulárnejšou atrakciou ostrova je nepochybne národný park *Timanfaya*. Trasa, ktorú tiež navrhol César Manrique, vedie cez pustú mesačnú krajinu plnú vyhasnutých kráterov a divotvorných skalných útvarov. Jeho dielom je aj reštaurácia s názvom *El Diablo* s nádherným panoramatickým výhľadom, v ktorej vám ugrilujú mäso alebo rybu, využívajúc teplo sálajúce spod zeme. Tiež vám predvedú silu vulkánu, keď do dier v zemi nalejú vodu a po chvíli vytryskne gejzír pary, alebo sa v nich samovznieti suchá tráva. Súčasťou parku je záliv *El Golfo* známy sýtozeleným jazierkom *Charco de los Clicos* v tvare polmesiaca. Farebná kombinácia s modrým oceánom a červenými skalami je úžasná. V parku sa dá zastaviť a zajazdiť si na ťavách, čo je určite zážitok, hlavne pre deti.



## Stojí za zmienku

Za zmienku určite stoja aj *Cueva de Los Verdes* – zelené jaskyne. Tvoria jeden z najdlhších vulkanických tunelov na svete. Kedysi slúžili ako úkryt pre miestnych obyvateľov pred pirátmi.

*Mirador del Rio* – rozhľadňa s výškou vyše 450 metrov je využívaná už stovky rokov. Vďaka nej sa stihli domáci ukryť pred pirátmi. Neskôr tu bola postavená malá pevnosť so zbraňami, ktorá mala odradiť invázie amerických plavidiel. Dnes sú v nej uložené moderné umelecké predmety. Nachádza sa tu reštaurácia postavená tiež Cesarom Marinquem, z ktorej je krásny výhľad na neďaleký ostrov *La Graciosa*, kam sa dá ísť na výlet lodou.

*Jardín de Cactus* – záhrada kaktusov, v ktorej sa nachádza viac ako desaťtisíc rôznych rastlín, obsahuje jednu z najlepších zbierok kaktusov na svete. Tiež vznikla podľa návrhu Césara Manriqueho.



Janubio La Geria

Ak máte hlboko do vrecka, ostrov ponúka viaceré atrakcie bezplatne:

*Los Hervideros* (vriace pramene) sú sopečné jaskyne s neobvyklými skalnými útvarmi, na ktoré prudko narážajú studené vody oceánu a vytvárajú dojem, akoby v nich voda vrela.

*Janubio* sú solné pláne. Sú najväčším aktívnym producentom soli na Kanárskych ostrovoch. Solné jazierka s hromadami bielej soli tvoria vďačný objekt pre fotoaparát, hoci vstup do areálu a prehliadka sú spoplatnené.

*La Geria* je vinárska oblasť s neobvyklými vinohradmi, kde je každá rastlinka viniča zasaďená v špeciálnom poloblúkovom lôžku, do pôdy posypanej sopečným popolom. Pohľad na tisíce viničov v úhladných radoch je neopísateľný. Pestuje sa tu prevažne malvázia a produkujú vína známe svojou plnou chuťou.

*Casa-Museo del Campesino* je bielozelené múzeum, ktoré Manrique vytvoril ako poctu farmárom a remeselníkom podieľajúcim sa na zvelaďovaní ostrova. Sú tu obchodíky s tradičnými remeselnými produktami a ukážkami ich výroby, kongresová miestnosť, reštaurácia aj jaskyňa s tunelom. Súčasťou komplexu je pomník *Monumento al Campesino*.

## Pláže

Okrem prezerania turistických atrakcií na Lanzarote nepochybne lákajú aj nádherné pláže. Tie upravené a s vybavením sa nachádzajú v mestách, v blízkosti veľkých hotelov. No nájdete tu aj nedotknuté miesta na pobreží, väčšinou s divokými vlnami vhodnými na vodné športy.

Jednou z nich je pláž *Famara*. Je veterná, široká, s obrovskými vlnami a preto nevhodná na plávanie. Ak chcete oddychovať, vyberte sa radšej na pokojné pláže na juhu ostrova ako *Playa Blanca*, *Playa del Pozo*, *Playa Mujeres*, *Papagayo* alebo malá pláž *Flamingo*. Z juhu ostrova sa dá loďou za polhodinku dostať na susedný ostrov *Fuerteventura*.

## Nielen plážami je človek živý

Keďže nielen plážami a atrakciami je človek živý, treba sa venovať aj jedlu. Potraviny v obchodoch sú cenovo dostupné a aj ich kvalita je veľmi dobrá. Treba však vyskúšať aj špeciality, ktoré doma nemáme. Všeobecne je španielska kuchyňa veľmi chutná – ryžovú *paellu*, klobásky *chorizo* či sladké churros s čokoládou možno poznáte. Na Kanárskych ostrovoch by ste mali vyskúšať *papas arrugadas* – pečené zemiaky so zelenou omáčkou *mojo verde* a červenou *mojo rojo*. Výborný je miestny kozí syr, zapečená rybu so soľou *pescado a la sal* a dusené mäso *potaje* alebo *puchero*. Ochutnajte *gofio* z kukuričnej múky k polievke alebo na sladko ako dezert. A kúpiť si môžete exotické ovocie z domácich zdrojov – banány, papáju, mango, avokádo, či ananás. Síce sa väčšinou pestujú na susedných ostrovoch *Gran Canaria* a *Tenerife*, ale zachovávajú si chuť a vôňu čerstvosti.

Lanzarote má čo ponúknuť a keď sa rozhodnete tento ostrov navštíviť, určite nebudete sklamaní.



Los Hervideros

# program u Zichyho

Zichyho palác, Ventúrska 9

## KONCERTY

**9. 3., 18:00**

### **POINT OF CONTACT**

Účinkujú: L. Harvanová (husle), N. Nikitin (saxofón), K. Stojanov (bicie nástroje)

Dlhodobá spolupráca Lucie Harvanovej a Kirila Stoyanova (BG) vyústila do autorského projektu unikátneho komorného dua. Ich hosťom v projekte „Point of contact“ je jazzový saxofonista a skladateľ Nikolaj Nikitin. Zámerom projektu je predstavenie nového a originálneho nástrojového obsadenia, akým je spojenie huslí, saxofónu a melodických bicích nástrojov. Stojanov a Nikitin sa na projekte podieľajú aj ako skladatelia. Ich kompozície sa pohybujú na rozhraní klasickej hudby, etna, jazzu a hľadajú vzájomné prepojenie, z čoho vyplýva aj názov projektu.

**10. 3., 18:00**

### **GIOACCHINO ROSSINI: HODVÁBNY REBRÍK / LA SCALA DI SETA**

Asociácia CORPUS v projekte Otvorená opera pozýva na reprízu komickej opery v jednom dejstve v talianskom jazyku so slovenskými titulkami. Akčné alternatívne divadlo so šarmantnou komikou, ktoré je určené nielen pre operného diváka.

Libreto: G. M. Foppa

Dirigent: O. Olos

Réžia: M. Bendik

Účinkujú: J. Ďurčo, J. Juríčková, R. Krško, R. Remeselník, A. Pietrová, J. Peter a orchester Otvorenej opery.

Z verejných zdrojov podporil FPU.

**12. 3.**

### **PREŠPORSKÝ PAGANINI**

24. ročník súťaže mladých huslistov

**15. 3., 18:00**

### **ALBRECHTINA**

#### **(NE)ZNÁMA HUDBA 2022**

Peter Zagar, autorský koncert k 60. narodeninám. Účinkuje: Mucha Quartet, Moyzesovo kvarteto.

**16. 3., 18:00**

### **MODUS VIVENDI / EDÍCIA ŽENY V HUDBE**

Nový hudobný formát predstavuje aktuálnu slovenskú hudobnú scénu a jej ženské predstaviteľky.

#### **NINA KOHOUT**

Meno Nina Kohout nie je na slovenskej hudobnej scéne úplne neznámy pojem. Mladá talentovaná hudobníčka na seba prvýkrát upozornila skladbou Gejša od kapely Fallgrapp, na ktorej sa okrem vokálov podieľala aj spoluautorsky. Publiku je ale známa najmä z kapely Autumnist, s ktorou pravidelne koncertuje. V ankete Radio\_Head Awards 2020 sa stala Nováčikom roka.

Nina sólovo vystupuje už niekoľko rokov aj s občasným sprievodom bass klarinetu a popri svojich autorských skladbách interpretuje aj rôzne prevzaté skladby.

Nina Kohout prichádza s prvou ucelenou sólovou nahrávkou Pandemonium, s novým a experimentálnejším zvukom. Práve kvôli pestrofarebnosti zvuku a unikátnej kompozícii jednotlivých piesní prináša na scénu žánrovo nezaraditeľný hudobný prírastok.

**30. 3., 18:00**

### **HUDBA A POÉZIA**

Účinkujú: M. Babjak (spev), Š. Bučko (umelecký prednes), D. Buranovský (klavír). Vstup voľný.

## VÝSTAVY

### ZICHYHO PALÁC

pondelok–piatok 9:00–18:00

sobota 13:00–18:00

**31. 3.–29. 4.**

### PRÍRODNÉ POKLADY

#### VYŠEHRADSKÉJ ŠTVORKY

Maďarsko, Slovensko, Česko, Poľsko

Výstava fotografií vyzdvihujúca krásy prírody regiónu V4, ktoré sa snažíme zachovať pre ďalšie generácie.

### STAROMESTSKÁ GALÉRIA ZICHY

utorok–nedeľa 15:00–19:00 (okrem pondelka)

**10. 2.–13. 3.**

### F. SABOL:

#### VEČNÝ OHEŇ / ETERNAL FIRE

V maliarskej inštalácii Večný oheň pracuje Filip Sabol (1989) so symbolom ohňa ako zdrojom svetla a so symbolom svetla ako zdrojom poznania.

### GALÉRIA NADÁCIE SLOVAK

#### PRESS PHOTO

utorok a streda 13:00–17:00,

štvrtok 13:00–18:00,

prvá a posledná sobota mesiacu

ca 13:00–18:00

**24. 2. –2. 4.**

### NATÁLIA DOMINIKOVÁ:

#### STAY IN TOUCH

Výstava fotografií N. Dominikovej, Talent roka SLOVAK PRESS PHOTO 2021.

### GALÉRIA Z

utorok–piatok 13:00–18:00

**24. 2.–15. 4.**

**28.3.1996–28.3.2022 / 26 ROKOV**

#### GALÉRIE Z

V priebehu 26 rokov usporiadala galéria viac než 200 výstav a predstavila 2 720 umelcov z 36 krajín sveta. Na výročnej výstave uvidíte okrem dokumentárnych materiálov aj diela slovenských a zahraničných umelcov.

## LITERATÚRA

**24. 3., 18:00**

### TEXT V MESTE\_ SVETOVÁ SLOVENSKÁ LITERATÚRA

Majú naše najlepšie knihy rovnakú kvalitu ako oceňované zahraničné tituly? Presadia sa vo svete? O tom, či u nás vzniká svetová literatúra, diskutuje prekladateľka Mirka Vallová, poľská spisovateľka a porotkyňa Anasoft litera Weronika Gogola a jeden z našich najprekladanejších autorov Pavol Rankov.

Moderuje: M. Gešvantner

V spolupráci s Literárnym informačným centrom.

# program u Pistoriho

Pistoriho palác, Štefánikova 25

## PRE DETI

### 27. 3., 10:00 CESTOVINY S VAJCOM

Divadlo Nevadivadlo  
Autorská rozprávka na motívy obľúbeného príbehu o vajci, ktoré išlo na vandrovku. Naše vajce putuje po celom svete a stretáva cestovateľov, ktorí odhaľujú zaujímavosti jednotlivých kontinentov.

Réžia a účinkujúci: R. Máťuš, L. Jurko  
Dĺžka predstavenia: 45 minút.  
Vstupné: 4 €/dieťa, 2 €/dospelý  
Kapacita sály obmedzená.

## PREDNÁŠKY A WORKSHOPY

### 16. 3., 18:00 LUDOVÁ KUCHYŇA 19. A 20. STOROČIA

Cyklus prednášok Prešporská kuchyňa s historičkou a etnologičkou K. Ná-daskou.

Prečo sa v minulosti hovorilo kuchyni „čierna“? Aké suroviny sa používali a ako sa konzervovali potraviny? Čo boli jedlá „na pozeranie“ a aká zelenina sa používala namiesto cukru?

Vstupné: 5 € (2 € návštevníci nad 65 rokov).

Kapacita sály obmedzená.

### 19. 3., 17:00 5 RYTMOV

Pohyb pre deti, rodičov a starých rodičov s lektorkou Mišou Trizuljakovou.

Registrácia:

[5rytmovregister@gmail.com](mailto:5rytmovregister@gmail.com)

Kapacita sály obmedzená.

### 24. 3., 18:00 URBAN FARMING

Cyklus Zeleň u vás doma, prednáška a praktický workshop.

Fenomén „urban farming“ (pestovania v meste) stále nabera na popularite. Čoraz viac ľudí sa pokúša pretlačiť aspoň malý kúsok zelene do svojich mestských príbytkov. Prednáška o jedlých rastlinách, ktoré si ľahko vypestujete aj v obmedze-

nom priestore mestskej záhradky. A aby sme nehovorili len tak do vetra, niečo si aj spoločne ukážeme.

Vstupné: 7 € (2 € návštevníci nad 65 rokov), materiál na workshop je zahrnutý v cene.

Kapacita sály obmedzená na 20 osôb.

Registrácia:

[daria.chriastelova@stare mesto.sk](mailto:daria.chriastelova@stare mesto.sk)

## SENIORI

### 21. 3., 15:30 ČO NÁM POMÔŽE LEPŠIE SI PAMÄTAŤ

Ako žiť zdravo a prospievať svojmu mozgu. Prednáška spojená s tréningom pamäti, trénerka a lektorka Alexandra Palkovič.

Vstupné: 2 €, kapacita sály obmedzená.

### 28. 3., 15:00 ŤAŽKÉ ČASY...

Čo sme zvládli a na čom potrebujeme ešte popracovať? Spolu nájdeme odpovede. Stretnutie s personálnou koučkou, Mgr. Evou Bolemant.

Vstupné: 2 €, kapacita sály obmedzená.

## KINO

### 7.–13. 3. CRÈME DE LA CRÈME

Týždeň francúzskeho filmu / Semaine du film français.

Filmová prehliadka v kinách po celom Slovensku prinesie atraktívnu kolekciu francúzskych filmov, ktoré získali ocenenia na prestížnych filmových festivaloch alebo od významných filmových inštitúcií.

Info: [kino.filmeurope.sk](http://kino.filmeurope.sk)



## **DIVADLO**

**17. 3., 19:00**

### **MALA DR. CSABOVÁ PRAVDU?**

divadlo NUDE

Sólová performancia o žene a jej postavení v manželstve a spoločnosti za posledných sto rokov. Ponor do kultúrnych stereotypov, pohľad na tvár dnešného feminizmu, právne a sociálne východiská pre ženu, realita manželského života v dobrom aj zlom. Inšpirované knihou Dr. Margity Csabovej: Čo má vedieť dievča pred vydajom?

Réžia, text: V. Malgot, L. Ondrušová  
Z verejných zdrojov podporil FPU.  
Rezervácie: [som.nude@gmail.com](mailto:som.nude@gmail.com)

### **DIVADLO BEZ DOMOVA**

[www.divadlobezdomova.sk](http://www.divadlobezdomova.sk)

[ursulka@mac.com](mailto:ursulka@mac.com)

+421 2 52 49 85 08

**30. 3., 19:00**

### **ČISTÉ ZVIERA**

Inscenované čítanie z knihy Uršuly Kovalyk, ktorá reflektuje vnútorné konflikty rôznych žien vyplývajúce z civilizačného stresu, medziludských vzťahov, spoločenských stereotypov a starnutia vo veľkomeste.

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

## **VÝSTAVY U PISTORIHO**

**24.–30. 3.**

### **ŽUŽU SUZAN GÁLOVÁ: ASIAN FUSION**

Ázia. Ilustrácie. Ženy. Minimalizmus. Aj o tom je autorská výstava od mladej umelkyne Žužu Gálovej, ktorej minimalistická ilustračná tvorba spája digitálne a tradičné formy techniky. Vernisáž: 24. 3., 18:00, vstup voľný.

Otvorené: ut–pi 12:00–19:00,  
so–ne 12:00–19:00

**9.–31. 3.**

### **8TEX**

Výstava predstavuje tvorbu 8 autoriek a je prierezom ich aktuálnej tvorby, v ktorej predkladajú rôzne spôsoby uchopenia média textilu. Všetky autorky pedagogicky pôsobia na Katedre textilnej tvorby Vysokej školy výtvarných umení v Bratislave. Vystavujú: B. Cepková, M. Fulková, B. Gerbocová, I. Ondrejčíková, B. Peuch, K. Rothensteinová, J. Sabová, Z. Šebeková

Kurátorky: K. Hubová, A. Pekárová  
Vernisáž: 8. 3., 17:00, vstup voľný.

Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

**Platforma nezávislých divadiel  
TICHO a spol.**

[www.tichoaspol.sk](http://www.tichoaspol.sk)  
[tichoaspol@gmail.com](mailto:tichoaspol@gmail.com)  
0944 351 357  
Vstupenky: [tootoot.fm](http://tootoot.fm)

**2. 3., 19:00  
NIČ SA NESTALO?**

divadlo TICHO 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

**12. 3., 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 depresívnej mame dokázal, že každý deň môže objaviť niečo nové, pre čo stojí za to žiť. Podarí sa mu ju presvedčiť? A podarí sa mu presvedčiť samého seba?

Réžia: R. Horňák  
Účinkuje: M. Noga

**14. 3., 19:00  
ROMULUS V.,  
Uhol\_92 v TICHO a spol.**

Terorizmus na antický spôsob v podaní posledného rímskeho cisára Romula. Liberál, humanista a pacifista, s ktorým by ste zašli na kávu, do ktorej vám naplňuje. Historizujúca provokácia s dvomi hercami, záchrannou vestou a jednou dilemou: katastrofálny kapitalizmus či kapitálna katastro-

fa? Inscenácia je inšpirovaná hrou Romulus Velký od Friedricha Dürrenmatta.

Réžia: P. Galdík  
Účinkujú: M. Babej, K. Gurová

**16. 3., 19:00  
ACH, KDE MI MIESTO NA ZEMI!**

divadlo TICHO a spol.  
(Ne)bulvárna (ne)lútostivá (tragi)fraška o troch mladých ľuďoch na križovatke existenčných rozhodnutí.  
Réžia: K. Želinská.  
Účinkujú: J. Matejčík, M. Procházka, T. Stachová

**25. 3., 19:00  
NIČ SA NESTALO?**

divadlo TICHO 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

**26. 3., 19:00  
ZASTAVENÍ**

Uhol\_92 v TICHO a spol.  
Stále sme na ceste. Život je pohyb, no okolnosti nás môžu zastaviť. Tvrdo. Mladá dvojica opatrne rozvíja príbeh svojej lásky. Je úplne bežný a predsa na ňom nie je nič normálne.  
Text a réžia: A. Vrzgula  
Účinkujú: J. Jablonský, L. Libjaková, N. Motlagh

**28. 3., 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?  
Réžia: R. Horňák  
Účinkuje: M. Noga

## **DIVADLO ÍVERY**

[www.divadloivery.sk](http://www.divadloivery.sk)

Predaj vstupeniek na mieste, polhodinu pred predstavením.

**10. 3., 19:00**

**J. SUCHÝ, I. VYSKOČIL:**

**FAUST, MARGARÉTA, SLŮŽKA A JA**

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 mušketeri boli štyria. Doktor Faust má vstup do literatúry podmienený vlastníctvom problému. Upíše sa diabľovi, stroj času sa pretočí a Faust dostane problém z 21. storočia – Margarétu. Poradiť si doktor Faust s problémom, či nie?

Réžia: J. Krčmářová

**17. 3., 19:00**

**S. MROŽEK: RADOSTNÁ UDALOSŤ**

Nájsť dobrý podnájom nie je len tak. Podmienky majiteľa bytu sú najrozličnejšieho druhu. Dokonca, ako v našom prípade, podmienkou je, aby došlo k radostnej udalosti – narodeniu potomka.

Réžia: J. Krčmářová

**24. 3., 19:00**

**J. VOSKOVEC, J. WERICH: PARAF**

Chcete vedieť, čo je paraf? Paraf je... No, paraf, preda! Všetko sa okolo neho krúti, všetci sa oň zaujímajú: kráľ Edward, šerif nothinghamský, krásna Johana aj sám Robin zbojník. Preklad, úprava a réžia: J. Krčmářová

**31. 3., 19:00**

**J. SUCHÝ: ELEKTRICKÁ BOMBA**

František Bond, agent pre úlohy mimoriadne komplikované, sa v najodvážnejšej akcii storočia pokúsi o vyrvanie elektrickej bomby z pazúrov vyvrheľa, ktorý ju ukrýva v pevnosti na ostrove. Jeho úloha sa tým ale nekončí.

Úprava a réžia: J. Krčmářová

## **KURZY, KRÚŽKY, WORKSHOPY**

### **JAZYKOVÉ KURZY**

Škola taliančiny a novogréčtiny, online, prihlasovanie možné počas celého roka. Info:

[alzbeta.marendiakova@staremesto.sk](mailto:alzbeta.marendiakova@staremesto.sk)

### **BALETNÉ ŠTÚDIO**

Pre deti aj dospelých.

Info: [dana.sladekova@staremesto.sk](mailto:dana.sladekova@staremesto.sk)

**12. 3. a 26. 3., 14:00–18:00**

### **DRAMATICKÝ WORKSHOP PRE DETI**

S lektorkou M. Martinčíčovou, pre deti od 8 rokov. Info a prihlasovanie:

[alzbeta.marendiakova@staremesto.sk](mailto:alzbeta.marendiakova@staremesto.sk)

### **DETSKÉ DIVADELNÉ ŠTÚDIO OMNIBUS**

pozýva deti od 3 do 14 rokov na divadelné lekcie v ruskom jazyku a vokálne lekcie v slovenskom aj ruskom jazyku.

Info: [omnibusdivadlo@gmail.com](mailto:omnibusdivadlo@gmail.com),

[FB/omnibustheater](https://www.facebook.com/omnibustheater), +421 944 350 962

### **TELOHRA**

pre deti a dospelých  
Info: [FB/telohra](https://www.facebook.com/telohra), [www.telohra.sk](http://www.telohra.sk),  
[telohramimoos@gmail.com](mailto:telohramimoos@gmail.com)

# program na Gaštanovej

Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19

Tel. č.: 02/54 77 73 66  
[eva.kostalova@stare mesto.sk](mailto:eva.kostalova@stare mesto.sk)

## VÝSTAVA

**1.-31. 3.**

### **ITAKÝ BOL ROK 2021...**

alebo činnosť v SCKaV Gaštanová 19, pokračovanie 2. plotovej výstavy fotografií v exteriéri Centra.

## VYCHÁDZKY

**1. 3., 14:00**

### **FAŠIANGY A PRÍŠERKY A ICH STOPY V MESTE**

Fašiangová rodinná prechádzka v rámci jarých prázdnin pre deti a ich rodičov a starých rodičov.

Rozprávanie príbehov, riešenie úloh a zdobenie masiek (masky dodá organizátor) a na záver navštívime dvor a vežu Františkánskeho kostola (vstupné 1€, v prípade záujmu o výstup na vežu, prosíme, uviesť to pri registrácii).

Miesto stretnutia: pri studni na Primaciálnom nám., 14:00

Lektorka: A. Turanská

Registrácia:

[eva.kostalova@stare mesto.sk](mailto:eva.kostalova@stare mesto.sk)

**20. 3., 14:00**

### **NEZNÁME ZNÁME MIESTA: DIVADELNÁ BRATISLAVA I.**

cyklus tematických vychádzok.

V staroveku hrali divadlo výlučne muži, často v zvieracích maskách a obúvali si topánky s hrubou podrážkou, aby boli vyšší a dobre viditeľní. Niektoré divadelné priestory v našom meste už dávno zanikli, no mnohé z pretrvali až do dnešných čias.

Miesto stretnutia: Kollárovo námestie (v parčíku oproti spodnej časti Živnodomu, v prípade nepriaznivého počasia priamo pod Živnodomom)

Lektorka: E. Čubrliková

Registrácia:

[eva.kostalova@stare mesto.sk](mailto:eva.kostalova@stare mesto.sk)

## KURZY

### **PILATES FIT**

Lektorka: Z. Kondé

Termín: pondelok, 17:00

Info a prihlasovanie: 0905 506 079

### **BODYBALANCE**

Lektorka: M. Bakošová

Termín: pondelok, 18:15

Info a prihlasovanie: 0905 731 621,  
[riabakosova@gmail.com](mailto:riabakosova@gmail.com)

### **GITARA** pre dospelých aj pre deti

Lektor: I. Denko

Vyučovanie prebieha 1x (po dohode i 2x) týždenne v popoludňajších hodinách.

Cena: 5 € / vyuč. hodina

### **ZÁBAVNÝ PC KURZ** 6. časť – TVORBA MANDÁL V POWERPOINTE (s vlastným notebookom)

Lektorka: J. Pechrová

Termín: utorok, 10:00

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

### **ČCHI-KUNG** pre začiatočníkov

Lektor: L. Horniak

Termín: utorok, 17:00

Cena 4 € / 1 cvičenie

### **AHAMKÁRA JOGA** pre mierne pokročilých a pokročilých

Termín: utorok, 18:40

### **RELAX JOGA**

Lektorka: V. Diešková

Termín: štvrtok, 10:00

Cena: 4 € / cvičenie (2 € seniori)

### **TAI CHI CHUAN**

Lektor: L. Horniak

Termín: štvrtok, 17:00

Cena 4 € / cvičenie

### **KONDIČNÉ CVIČENIE PRE ŽENY**

Lektorka: D. Krošláková

Termín: streda, 18:30

Vstupné: 4 €

# program v knižnici

Staromestská knižnica, [www.starlib.sk](http://www.starlib.sk)

## PODUJATIA A SÚŤAŽE

**28. 2. – 6. 3.**

### **TÝŽDEŇ SLOVENSKÝCH KNIŽNÍC**

celoslovenská kampaň na podporu knižníc pod záštitou starostky Starého Mesta Zuzany Aufrichtovej: generálna amnestia (odpustenie sankčných poplatkov) a bezplatná registrácia čitateľov vo všetkých pobočkách.

**2. 3., 14:00–18:30**

### **SWAP kníh, CDčiek a DVDčiek**

Dajte svojim prečítaným knihám, CDčkám a DVDčkám druhú šancu a vymeňte ich za nové tituly.

Pobočka Blumentálska 10/a

**3. 3., 16:00**

### **PRÁZDNINOVÉ KUKNI**

Čítanie je veľké UMENIE a na začiatku môže pekne potrápiť malých školáčikov. Objavte veselé cestičky počiatočných čitateľov KU KNI-he s Ľudmilou Hrdinákovou, odborničkou na čitateľskú gramotnosť. Podujatie je vhodné pre deti od 6 do 8 rokov a ich rodičov.

Pobočka Blumentálska 10/a

**16. 3., 15:30**

### **PAMÄŤ V KONDIČKE**

Prednáška spojená s tréningom pamäti v rámci Týždňa mozgu, s Mgr. Alexandrou Palkovič z Centra MEMORY.

Pobočka Panenská 1

**17. 3., 17:00**

### **JARNÉ ZVYKOSLOVIE**

Prvé zo série stretnutí s etnologičkou K. Nádaskou v rámci cyklu Tradičná ľudová kultúra na Slovensku.

Z verejných zdrojov podporil FPU.

Pobočka Blumentálska 10/a

**22. 3., 17:00**

### **HUDBNÁ ŠTÚROVNICA**

Oslávte Svetoví deň poesie a okrúhle víročja významných štúrovcov na hudobno-poetickom pásme s pesničkárkou a šansoňierkou Evou Golovkovou a členom činoherného súboru SND Štefanom Bučkom.

Pobočka Záhrebská 8

**28. 3.–31. 3.**

### **ZVÝHODNENÁ REGISTRÁCIA**

pre učiteľov pri príležitosti Medzinárodného dňa učiteľov.

Na všetkých pracoviskách

**od 29. 3. 2022, 16:00**

### **TRÉNINGY PAMÄTI PRE SENIOROVI**

Kurz tréningov pamäti pre začiatčovníkov. Desať stretnutí pre uzavretú skupinu.

Potrebné je vopred sa prihlásiť:

02/55 42 22 68, [sluzbyblum@starlib.sk](mailto:sluzbyblum@starlib.sk)

Z verejných zdrojov podporil FPU.

Pobočka Blumentálska 10/a

**31. 3., 10:00**

### **ČÍTAME S NAJMENŠÍMI:**

### **KNIHA AKO NÁSTROJ ROZVOJA JAZYKOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

Interaktívny workshop pre rodičov s deťmi do 3 rokov o vývine reči, s logopedičkou Ľ. Mičianovou. Súčasťou podujatia je aj autorské čítanie z knižky Ham Ham doplnené o hravé aktivity pre najmenšie deti

Pobočka Blumentálska 10/a

**do 30. 6.**

### **KRESBIČKY A ČARBANICE**

Výzva pre deti. Naďalej hľadáme ilustrátorov plagátov pre Staromestskú knižnicu, prineste alebo nám pošlite kresby na [marketing@starlib.sk](mailto:marketing@starlib.sk)

## VÝSTAVY

**14. 3.–30. 4.**

### **JARNÉ TVORENIE**

Výstava ručných prác

Pobočka Panenská 1

**1. 3.–15. 4.**

### **NAJKRAJŠIE A NAJLEPŠIE DETSKÉ KNIHY NA SLOVENSKU 2020**

Výstava ocenených kníh pre deti

Pobočka Blumentálska 10/a

# CUDZIE JAZYKY

**UTOROK | 9:00** **NEMČINA pokročilí**

Mestská knižnica v Bratislave,  
Úsek náučnej literatúry – Oddelenie hudobnej a umenovednej literatúry - Hudobné štúdio  
Kapucínska 1, Bratislava

**UTOROK | 10:30** **ANGLIČTINA pokročilí**

Mestská knižnica v Bratislave,  
Úsek náučnej literatúry – Oddelenie hudobnej a umenovednej literatúry - Hudobné štúdio  
Kapucínska 1, Bratislava

**ŠTVROK | 9:00** **ANGLIČTINA začiatocníci**

Mestská knižnica v Bratislave,  
Úsek krásnej a cudzojazyčnej literatúry - Študovňa  
Laurinská 5, Bratislava

**ŠTVROK | 10:30** **TALIANČINA začiatocníci**

Mestská knižnica v Bratislave,  
Úsek krásnej a cudzojazyčnej literatúry- Študovňa  
Laurinská 5, Bratislava

Všetky podujatia v režime OP.  
Rezervácia miesta na [krajcik@hipa.sk](mailto:krajcik@hipa.sk).

MESTSKÁ
KNÍŽNICA
V
BRATISLAVE



# kontakty

[magazin@staremesto.sk](mailto: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](http://staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstarommeste)

Staromestské centrú  
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](mailto: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](mailto: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](mailto:borivoj.medelsky@staremesto.sk)

## **Gaštanová 19**

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

## **Propeller**

Matej Šálek  
[matej.salek@staremesto.sk](mailto:matej.salek@staremesto.sk)

fotografie canva.com, A. Marendiaková, T. Stanová,  
archív K. Nádaskovej, čitatelia