

Enter

TM



6

ÚSTEČTÍ TENISTI: NOVÝ PROJEKT TENIS DĚTEM

DUBEN 2024 ZDARMA

VÁŠ PRŮVODCE KULTUROU A VOLNÝM ČASEM

NEJ VĚTŠÍ JARNÍ NABÍDKA

**SE SLEVOU
až 90 000 Kč**



Až **60 dní** na okamžitou
výměnu vozu

Více než **14 000** vozů ihned
k odběru

Akontace
již od **0** %

Největší výběr vozů v regionu

AAA AUTO

aaaauto.cz | ☎ 800 110 800

Ústí nad Labem, Havířská 352/17, u OC Tamda, Po-Ne 9 - 21 h

Záruka až 60 dnů na výměnu vozu, více info na www.aaaauto.cz/akce/60.



Zahradní centrum
v Chabařovicích Vás srdečně zve na



WESTERN



Sobota 6. 4. 2024

11:00 - 16:00



AKTIVNÍ A KREATIVNÍ WESTERNOVÁ ZÓNA
lapač snů, podkovy pro štěstí
DĚTSKÝ ANIMAČNÍ PROGRAM S BEŽVA PARTOU
hod podkovou, rýžování zlata
SHOW S HONÁCKÝMI BIČI
SKÁKACÍ HRAD
MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ
STOLNÍ FOTBÁLEK
KLÁNÍ SE ŠERIFEM V SALOONU



6-9

TÉMA MĚSÍCE

12-17

KINO



16

18-25

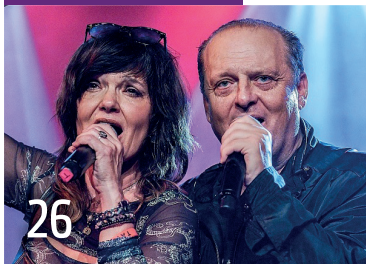
DIVADLO



19

HUDBA, GASTRO

26-49



26

KŘÍŽEM KRÁŽEM

52-87



74

ZÁBAVA

88-93

Uzávěrka na **KVĚTEN** je **19.4.** - pište na redakce@enterUL.cz

Partnerem
Enteru je:



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

Enter UL - MKČR E 24238, Šrámkova 3583/66, Ústí nad Labem, e-mail: redakce@enterUL.cz

Šéfredaktor: Zbyněk Andráš. Redakce: Lenka Rudoferová, Mgr. Eliška Střelková, Mgr. Lucie Vyškrabková.

Periodicita: měsíc, náklad: 10.000 ks, distribuce: okres Ústí n. L. Vyšlo 2. 4. 2024, roč. 10, číslo 95.

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

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

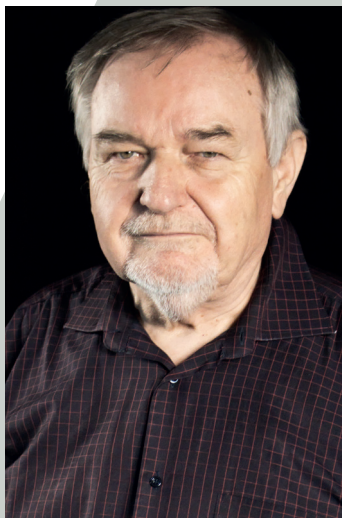
Enter je nezávislý měsíčník vycházející díky oblibě čtenářů a inzerentů.

Vážení čtenáři Enteru,

sportovní novináři nazývají letošní rok sportovním super rokem 2024. Mistrovství světa v biatlonu, nadcházející pražské mistrovství světa v hokeji, mistrovství Evropy ve fotbale, či letní olympiáda ve Francii. V oblasti kultury nejsou srovnatelné světové události, které sledují desítky či stovky milionů diváků po celém světě. To ale vůbec neznamená, že svět, Evropa, Česko či naše město budou letos bez kultury.

Nechci vyjmenovávat všechny velké, menší i malé kulturní události, hodnotit je či vychvalovat. Chci jenom říci, že nesouhlasím s posteský z posledních let o nedostatku kultury v Ústí nad Labem, o špatné práci kulturních institucí a dalších subjektů kulturu zajišťujících.

Vážím si všech, kteří někdy více, někdy méně úspěšně kulturní akce pořádají, ať už jde o velké festivaly či komorní představení, běžné koncerty či malé výstavy. Za vším musí být nadšení, nezměrné úsilí a neviditelná práce.



Při své déle než dvacetileté produkční a organizační činnosti u festivalu PORTA (později INTERPORTA) jsem se setkával s lidmi, kteří nevěřili, že tuhle práci dělají všichni organizátoři zadarmo. Že pořadatelé celoročně řeší tisíce problémů od zajištění peněz, přes zapojení do řetězce soutěží a festivalů, až po propagaci a vlastní realizaci.

Ve výčtu činností při přípravě kulturní akce jsem se m. j. zmínil o zajišťování peněz. Jako ve všech oblastech činnosti, tak i v kultuře, jsou peníze na tom nejvýznamnějším místě.

Proto je nutné poděkovat všem podporovatelům kultury, sponzorům, samosprávám i státu. Málokterý divák si uvědomí, že by bez

těchto podpor musela být cena vstupenek tak vysoká, že bychom si nemohli dovolit kulturní akce vůbec navštěvovat.

Přeji všem čtenářům, aby pro ně byl rok 2024 také super rokem kulturním.

Ing. Josef Vejlupek
producent muzikálu *Zavři oči, Maxi!*
Agentura MONIA

TK ÚSTÍ NAD LABEM: NÁŠ KLUB VYCHOVAL SKVĚLÉ HRÁČE

Ústecký Tenisový klub se nachází v městské části Bukov, a to již od roku 1956. I díky své dlouholeté tradici hraje v rámci ústeckých sportovních aktivit důležitou roli. Nejzasvěceněji o něm může vyprávět jeho předseda Michal Livora, který je součástí klubu od jeho počátků. Popovídali jsme si také s trenérem Martinem Švecem, a to o novém projektu, do kterého se klub zapojil.

Odpovídá Michal Livora

Na úvod se zeptám, jak dlouho jste v klubu a jakou pozici v něm zastáváte?

V tenisovém klubu jsem cca 60 let a vedu jej jako předseda asi 15 let. V areálu klubu máme 8 antukových kurtů, 2 kurty s tvrdým umělým povrchem a 1 kurt v kryté tenisové hale.

Se svými roky zkušeností jistě sledujete i vývoj zájmu o tento sport. Je zájem

stále velký? Vyrůstají v Tenisové škole mládeže další nadějní hráči?

Klub vychovává budoucí mladé tenisty v tenisové školičce pod vedením kvalifikovaných trenérů. V současné době využíváme pro ty nejmenší moderní program "Tenis dětem". Zájem o výchovu mladých tenistů je stále značný, i když po Covidu dochází k částečnému útlumu. Doufáme ale, že nový program "Tenis dětem" tuto situaci zvrátí a pomůže nám

nejen získat ale současně i udržet děti stávající. Z tenisové školičky následně vyrůstají nadějní tenisté, kteří přechází do individuálnějších tréninků, při kterých dále rozvíjíme jejich dovednosti.

A když se podíváte zpětně, jaké úspěšné hráče například už klub vychoval?

V mládežnických kategoriích jsou naše družstva v oblastních soutěžích řízených Severočeským tenisovým svazem (Kraj Ústecký a Liberecký). Družstvo dospělých se účastní soutěže 2. ligy, jež je řízena ČTS. V minulosti náš klub vychoval skvělé hráče, a to jmenovitě Libora Času, Janu Kůstkovou, Jakuba Patyka a Vendulu Žižkovou, kteří reprezentovali Českou republiku v mládežnických reprezentacích a sbírali cenné kovy nejen na národních, ale i mezinárodních turnajích.

Hráči TK Ústí nad Labem se nově poobjoovali do II. ligy... Co od tohoto postupu očekáváte?

V roce 2023 hrálo naše A družstvo dospělých soutěž 2. ligy smíšených družstev a v roce 2024 bude naše družstvo ve 2. lize pokračovat. Družstvo pod vedením Jaroslava Vondráška je složeno z mladých a nadějných hráčů a hráček, kteří jsou velkým příslibem do budoucna pro náš klub. Motivaci zahrát si republikové soutěže vidí mladí tenisté adeпти při domácích mistrovských utkání, při kterých podporují náš A tým. Od účasti ve 2. lize si také slibujeme vyšší nábor dětí do tenisové školičky a zviditelnění sportu i našeho klubu u nás na severu.

Velkým přáním klubu je nová tenisová hala. V jaké fázi se toto přání aktuálně nachází?

Již asi 5 let se snažíme společně s městem Ústí nad Labem o získání dotace od NSA na výstavbu nové tenisové kryté haly s 2 betonovými kurty, která by nám umožnila zkva-

litnit a zintenzivnit tréninkový proces dětí a mládeže i pořádat mládežnické a juniorské soutěže v našem klubu. Věříme, že se to městu podaří, když ne v roce 2024, tak v roce 2025. Byla by to pro nás obrovská pomoc v dalším rozvoji našeho klubu.

Odpovídá Martin Švec

Klub se nově zapojil do projektu Tenis dětem (TD). Pro začínající mládež dosud fungovala Tenisová škola mládeže (TŠM). Můžete čtenářům trochu přiblížit rozdíl?

Během posledních pár let TŠM vykrystalizovala spíše v kroužek. Děti se zde sice naučí trefit míček, ale pro větší počet trénovaných dětí nejsme schopni se jim věnovat natolik, aby byly schopné odehrát zápas, což je vlastně základní podstata tohoto krásného sportu. TD je nová metodika tréninků pro skupiny do 6 hráčů a od samého začátku hravou a nenásilnou formou rozvíjí malé tenisty ve třech důležitých okruzích: Pohyb, tenis, moje osobnost. Nyní chceme každého začínajícího hráče zapojit do tohoto projektu a později se může každý rozhodnout, zda bude pokračovat v intenzivnějším či kroužkovém tréninku.

Proč jste se do tohoto projektu zapojili?

V dospělé kategorii hraje náš klub na vysoké úrovni, ale chybí nám v klubu hráči v mládežnických kategoriích. Což je bohužel celorepublikový problém, který chceme tímto projektem zkusit zvrátit. Díky sbírání odznaků a předmětů (pexeso, omalovánky, karty, tričko) za splnění úkoly mají děti motivaci se účastnit dalších tréninků.

Pro jak staré děti je určen?

Ideálně pro začínající děti ve věku 3-7 let. Starší děti po individuální domluvě.

-es-

NOVINKA

nyní i při TK Ústí n. L.



Hravá forma výchovy malých tenistů

Ucelená metodika Českého tenisového svazu s důrazem na rozvoj v oblastech:
osobnost, pohyb a tenis

- Pro začínající tenisty ve věku 3-7 let
- V malých skupinách do 6 dětí
- intenzivnější přístup
- Sbírání odznáček za splněné úkoly
- On-line aplikace - kalendář tréninků,
profil s postupem hráče
- Celoroční nábor - 900 Kč / měsíc
- 2-3 tréninky týdně



více info

svec.martin.cze@gmail.com



Tenisový kemp

8.7.-12.7. | 29.7.-2.8. | 26.8.-30.8.

Tenisový klub - Masarykova 780 (vždy 9:00-16:00)

2 500 Kč/kemp

možno
i na jednotlivé dny
500 Kč/den

S sebou:

Sportovní oblečení a obuv do haly i na ven,
tenisová raketa, ručník, pití, malá svačina na odpoledne.

Program:

- Tenisové tréninky a sparingy pro pokročilé
- Atletická průprava, gymnastika, míčové hry
- Netradiční sportovní a společenské hry
- Oběd v nedaleké restauraci Chaloupka

Trenéři:

Blanka Hajduková, Monika Baranová

Přihlášky osobně na recepci
nebo e-mailem na

jakub.patyk@seznam.cz

ústecký kraj



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Ústí

Více informací na tel.: 720 138 270 | 606 901 481

OTEVŘENO DENNĚ

od 9.00 do 19.00

Každé první pondělí
v měsíci do 13.00

ZAVŘENO – SANITA

PAMPALÁNIE

RODINNÉ CENTRUM

**ZÁBAVA PRO
CELOU RODINU**
POŘÁDÁME DĚTSKÉ OSLAVY

25.4.
OD 15.00

**ČARODĚJNICKÝ
BÁL**

Rezervace na tel.: 777 933 398

- soutěže
- žeton na formuli ZDARMA
- čeká na vás spousta drobných dárečků
- o zábavu se postará DJ David

ÚSTÍ NAD LABEM
- SEVERNÍ TERASA
info@pampalanie.cz

www.pampalanie.cz

OTEVÍRÁME V ÚSTÍ NAD LABEM

4.4.2024 V 10:00 MASARYKOVA 846/53

 BAREFOOTSTORE.CZ

 BAREFOOT_STORE



BAREFOOTSTORE

SVÍTIDLA

VELKOOBCHOD – MALOOBCHOD

Osvětlení domů, bytů, zahrad, kanceláří, prodejen.

Odborná montáž osvětlení.

Návrh pro byt či dům ZDARMA



Jan Fulín

J. z Poděbrad 39, Děčín VI

www.svitidla-fulin.cz

tel.: 412 535 971

TIP
MĚSÍCE

KINO

KROTITELÉ DUCHŮ: ŘÍŠE LEDU

PREMIÉRA
11.4.

Ačkoli se původní tváře filmové série Krotitelé duchů ve svých rolích už jednou vrátily, nyní budou Bill Murray, Dan Aykroyd, Ernie Hudson či Annie Pottsá dokonce povoláni znovu do akce. Stane se tak v novince Krotitelé duchů: Říše ledu. V přímém pokračování snímku Krotitelé duchů: Odkaz (2021) sledujeme opět členy rodiny Spenglerových, kteří musí tentokrát neprodleně spojit své síly s původními krotiteli duchů, pokud má být celý svět uchráněn před druhou dobou ledovou.

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKCI:

WWW.CINEMACITY.CZ

AMBER  PLASMA



HLEDÁ SE NO

Staňte se dárcem
centra Amb

*Finanční odměna za odběr

>>> www.amberp

Newyorkčany ohrožuje záhadný fenomén nazvaný The Death Chill, což je nadpřirozená síla, která se umí zmocnit strachu lidí a proměnit jejich vnitřnosti v led. Za vším zřejmě stojí dávný artefakt, který zaměstná nejen původní tým, ale i novou partu představenou před dvěma lety. Novinka Krotitelé duchů: Říše ledu plynule navazuje na snímek s podtitulem Odkaz (2021) v němž jsme poznali novou generaci v podání Paula Rudda (Ant-Man) a Carrie Coon (Pozlacený věk), Finna Wolfharda (Stranger Things) a McKenny Grace (Captain Marvel).

Jason Reitman, který natočil předešlý Odkaz, se tentokrát pouze podílel na scénáři, otěže



režie od něho převzal Gil Kenan, který natočil filmy jako V tom domě straší! (2006), Město Ember (2008) a Poltergeist (2015). Znamé tváře se v kinech ukážou i nyní, kdy

New Yorku a celé planetě hrozí další útok démonů. Díky nálezů prastarého artefaktu



se totiž probudily temné síly, které způsobí další dobu ledovou. Aby byly poraženy, musí nová jednotka krotitelů (která byla představena ve zmíněném snímku Odkaz) spojit síly s tou původní z 80. let.

Letitá franšíza Krotitelů duchů se tak rozroste o čtvrtý celovečerní snímek; pokud tedy nepočítáme nepříliš chválenou verzi z roku 2016, kde krotitele nahradily krotitelky. Vzhledem k tomu, že první díl Krotitelů duchů měl premiéru v roce 1984, vrací se Bill Murray, Dan Aykroyd a ostatní ke své práci přesně po čtyřiceti letech.

OVÝ HRDINA.

m krevní plazmy
ber Plasma.



PREMIÉRA

11.4.

KINO

TADY HAVEL, SLYŠÍTE MĚ?

Prezident, občan, režisér, přítel, manžel, pacient, muž na sklonku života... Unikátní dokument Petra Jančárka Tady Havel, slyšíte mě? představuje Václava Havla v jeho známých, ale i veřejnosti dosud skrytých polohách. Vychází přitom z nikdy nepublikovaného materiálu, natočeného během posledních let jeho života. Film vstupuje do kin v době, kdy Havlův myšlenkový odkaz a důraz na individuální svobodu ve společnosti rezonují silněji než kdy dříve. Václav Havel k nám znovu promlouvá. A my se s ním můžeme znovu setkat.

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKCI:

WWW.CINEMACITY.CZ



TY

Rychlé a snadné objednání p

DUBNOVÉ PREMIÉRY V KINĚ

PRÁZDNINY S BROUČKEM

Kdo by někdy nechtěl vyrazit na rodinnou dovolenou krásným červeným karavanem po dědovi? Bára Poláková coby dobrodružná máma dvou dětí a nadšená food bloggerka, řekne této výzvě ano. Její manžel, kterého si zahrál Lukáš Příkazký, dobrodružné nadšení ani trochu nesdílí. Ale když máme vedle sebe někoho, koho máme rádi, je úplně jedno, kde zrovna jsme.

PREMIÉRA 18.4.

KINO

RIVALOVÉ

Ve filmu Rivalové od vizionářského režiséra Luca Guadagnina hraje Zendaya roli Tashi Duncanové, bývalé tenisové šampionky, která se stala trenérkou, jež se neštítí své hry na kurtu ani mimo něj. Manželství se šampionem, který je těsně na konci své kariéry (Mike Faist), Tashiina strategie na manželovo vykoupení nabere překvapivý směr, když se musí postavit vymydlenému Patrickovi (Josh O'Connor) - svému bývalému nejlepšímu příteli a Tashiině bývalému příteli.

PREMIÉRA 25.4.

TYRETO

neumatik na www.tyreto.cz

KINO

TEN

CO SLAVÍ KAŽDÝ DEN

TIP
MĚSÍCE

PREMIÉRA
18.4.

Na pozadí příběhu jednoho z nejvýznamnějších extrémních sportovců v historii České republiky Michala Marošího natočil režisér Martin Vrbický celovečerní dokument o osudu celé generace lidí, která upsala život horským kolům a dalším extrémním sportům. Před kamerou se tak vystřídaly legendy jako jsou Tomáš Slavík, Michal Prokop, Eva Adamczyková nebo Kanadáné Richie Schley a Brett Tippie. Film není pouze portrétem člověka, který stál nesčetněkrát na hraně mezi životem a smrtí, ale zároveň odráží jeho snahu skloubit rodinný život s životem vrcholového sportovce.

PŘESNÉ ČASY A DATA PROJEKCÍ:

Premiera Cinemas Teplice 18.4. | Kino Sněžník Děčín 21.4. /17.30/

Prodat nemovitost je snadné.

Když víš s kým.

Ing. Martina Jandásková

775 072 784 | martinajandaskova.cz
martina.jandaskova@re-max.cz

RE/MAX
G8 Reality

REALITNÍ SLUŽBY,
JAKÉ SI PŘEJETE



Celovečerní dokumentární film o ústředním aktérovi české, potažmo světové MTB scény – Michalu Marošim – skrze jehož životní i osobní příběh film mapuje vznik a vývoj horských kol, respektive celé subkultury extrémních sportů v Česku. Michalův životní příběh, kdy se z mladého rebely stal díky talentu a cílevědomosti profesionální sportovec a ve výsledku prakticky ikona MTB, nabízí ucelený pohled na bezmála 30 let historie nejen domácí bikové scény.

Základ tohoto dokumentu tvoří osobní archiv ústředního protagonisty, stejně jako TV archiv nebo materiály samotného režiséra, respektive průřez tvorbou Fullface Productions, která se Michalovi a celému tématu MTB světa věnuje dobrých 15 let. Chystaný film nemá být glorifikující poctou Michalu Marošimu, ani video pomníkem stárnoucího matadora. Michal, alias „Marosana“ (MRSN) a jeho osoba, je spíše ideálním prostředníkem a průvodcem moderní historie horského kola a související subkultury.

Michal je totiž přes 30 let ve středu dění, má za sebou četná vítězství v mnoha disciplínách a také byl jako jeden z prvních Evropanů pozván na prestižní exhibiční klání Red Bull Rampage. Podstatný je ale rovněž Marosanův osobní příběh zahrnující i opletačky se zá-

konem, výrazné závodní úspěchy či související úskalí vrcholového sportu. Zásadní „kapitolou“ je i snaha prosadit se na západě



(jako první sportovec tohoto druhu z bývalého východního bloku), s čímž nepřímo souvisí četné parties a hardcore lifestyle.

Důležitý je také „mýtus“ nesmrtelného „Marosany“ kontrastující s nelehkými situacemi z života jeho i jeho soupeřů, názorně demonstrující různé aspekty jeho osobnosti. Tedy jak nepřehlédnutelné sklony k všemožným radikálnostem, tak i jeho určitou vnitřní křehkost a pokoru. Životní příběh tohoto charismatického sportovce je pro film cenným pojítkem či ještě lépe vodící linkou provázející nás po chronologické mapě vývoje extrémních sportů a subkultur na ně navázaných v horizontu již vícekrát zmiňovaných posledních zhruba 30 let (Bike and Ride).
-es, čsfd-

KINO

Úklidové služby
Hloubkové čištění interiérů
domácností, firem a vozů

WWW.CLEANHOME-UL.CZ

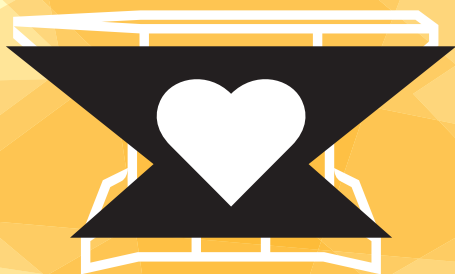
CLEANHOME
Ústí nad Labem



731 759 919

info@cleanhome-ul.cz

**Celodenní happening
k 10. výročí tzv. krize
Činoherního studia**



**ČINOHERÁK
(10 LET) ŽIJE!**

6 4 2024
cinoherak.cz

Molière r. Michal Hába

Škola žen



DIVADLO



ČINOHERNÍ
STUDIO

Ústř
Ustí nad Labem

ústecký kraj



Duben

pá 19.00 Velký sál

5.4. HANZELKAZIKMUND (zde jsou lvi)

so 14.00 Velký sál a divadelní foyer

6.4. Činoherák (10 let) žije!

Off-program

po 19.00 Velký sál

8.4. Peer Gynt

st 19.00 Velký sál

10.4. Škola žen

čt 19.00 Velký sál

11.4. Americký bizon

pá 18.00 Velký sál

12.4. Svatojánský oheň

Nejen pro děti

Derniéra

ne 19.00 Studiová scéna Obejvák

14.4. Insomnie

út 19.00 Velký sál

16.4. Bílý karibu

čt 19.00 Velký sál

18.4. Jídelní vůz

Vyprodáno



ČINOHERNÍ
STUDIO

ne 14.00 Velký sál

21.4. Čarodějův učeň

Nejen pro děti

ne 15.30 Velký sál

21.4. WORKSHOP: Čarodějův učeň

Ateliér*52

po 19.00 Velký sál

22.4. Krajina se sklady

út 19.00 Velký sál

23.4. Mluvíti pravdu

st 19.00 Velký sál

24.4. Ďábelská tour s Vyhonit ďábla

Off-program

pá 18.00 Velký sál

26.4. Malý princ

Nejen pro děti

ne 19.00 Velký sál

28.4. My děti ze stanice ZOO

po 19.00 Velký sál

29.4. Škola žen



Divadelní spol. Háta
uvádí

ZAMILOVANÝ SUKNIČKÁŘ

hrají:

Lukáš Vaculík

M. Bočanová / A. Gondíková / A. Stanková
Martin Zounar / Zbyšek Pantůček / J. Bernáth
Ivana Andrlová / Pavla Vojáčková-Rychlá
Veronika Jeníková / Olga Želenská
ad.

06.05.24 ÚSTÍ n.L. Dům kultury
od 19:00



Divadlo Bez zábradlí

BLBEC K VEČEŘI

hrají:

Václav Vydra
Josef Carda
Rudolf Hrušínský
Z. Žák / P. Pospíchal
J. Švandová / V. Žehrová
J. Boušková / H. Hejmánková

režie: Jirí Menzel

27.05.24 ÚSTÍ n.L. Dům kultury
od 19:00

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

**LOUD
MAKERS**

STUDIO DVA

SEX PRO POKROČILÉ

HRAJÍ:

Karel RODEN

Jana KRAUSOVÁ



REŽIE:

Darina Abrahámová

NAPSALA:

Michele Riml

PŘEKLAD:

Jitka Sloupová

DIVADLO

29.6.24 ÚSTÍ n.L. DŮM KULTURY
19:00 hod.

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

**LOUD
MAKERS**

DIVADLO
Městské divadlo Děčín

Petr Zelenka

ŽÁBY

Osmdesát minut
s Ivanem Trojanem
v hlavní a jediné roli
v inscenaci jeho dvorního autora.

po 15.4.
úť 16.4.

19:00

mimopražské
předpremiéry



850, 700, 650, 600, 450, 380,- Kč

divadlofxšaldy

Henry Lewis, Jonathan Sayer, Henry Shields

HRA, KTERÁ SE ZVRTLA

Originální třeskutá komedie.
Skupina divadelních ochotníků
se rozhodne nastudovat starší anglickou
detektivku. Ocitáme se na premiéře tohoto
kusu a hercům se od samého začátku pokazí
vše, co se pokazit může. Zrazuje
je scéna, světla, zvuk i jejich talent.

KOMEDIE DIVÁKŮ 2022

cena z GRAND Festivalu smíchu 2023.

Hodnocení diváků: 90%

2h 35min, včetně přestávky

350, 300, 250, 200,- Kč



10.4. vstupné bude celé věnováno dětskému domovu v České Kamenici.

benefiční koncert

19:00

SMETANOVO TRIO

Smetana • Suk • Dvořák

Dospělí: 300,- Kč
Děti, důchodci, ZTP: 200,- Kč



D3
čt 25.4. 19.00

Jídelní vůz

David Šiktanc
Činoherák

sponzorem D3 je



75 min

350, 310, 260, 200,- Kč



19.00
čt 23.5.

Besídka

Divadla Sklep 24
Divadlo Sklep

420, 380, 340, 250,- Kč



19.00
pá 24.5.

INVISIBLE I./HANNAH TANTEHORSE

Autobiografické
představení
o nevšední herečce
a zpěvačce
Haně Frejkové
jako archeologie
osobní minulosti.

330,- Kč



CITRON: V ÚSTÍ JSME ZAŽILI NĚCO, CO JE NEOPAKOVATELNÉ



„Přijďte zapařit jak za mlada,“ to svým fanouškům vzkazuje legendární kapela Citron, která v pátek 12.4. zamíří do Domu kultury v Ústí nad Labem. Spolu s nimi se na podiu objeví i další legendy československé hard and heavy scény, a to Metalinda a Loretta. S Citrony si zahrají také dva bývalí členové, a tak je určité na co se těšit. Více v rozhovoru.

HUDBA

Momentálně za sebou máte dva koncerty v rámci turné Síla návratů 2024, se kterým dorazíte i k nám do Ústí nad Labem. Nejen z vašeho Facebooku je znát, že to zatím byla parádní jízda, je to tak?

Ano, bylo to skvělé se vrátit v čase a trávit čas s Vaškem Vlasákem a Jardou Bartoněm. Je to pro nás nečekaná vzpruha i příval staronové energie, která se na koncertech prostě musí projevít.

Na turné se objevíte nejen vy, ale také legendární Metalinda a Loretta. Jak vzniklo tohle "tour" spojení?

Mám pocit, že na toto propojení a s tímto návrhem přišel Jirka Daron - ředitel Prago-koncertu, pořádací agentury, která se o nás skvěle stará.

Koncert v Plzni se konal v den výročí smrti zakladatele, bubeníka a kapelníka

Citronu Radima Pařízka. Jak na něj vzpomínáte? A jak jste na něj vzpomněli právě v tento den, na koncertě?

Ano, je to už 3 roky, co Radim odešel. A teprve po jeho odchodu většina z nás docenila jeho schopnosti a přínos jak pro Citron, tak pro rádia, TV a v podstatě všechno, co vytvořil. Radim Pařízek vždy uskutečnil to, co si předsevzal. Špatně se o tom mluví krátce, protože jeho energie i schopnosti by vydaly na velkou knihu... Teprve jak "odešel", jsme si všichni naplno uvědomili, jak nám chybí a co vlastně dokázal. Na koncertě jsme uctili jeho památku klasicky vzpomínkou a v podstatě na všech koncertech o něm mluvíme a neustále vzpomínáme. Bez něj by to prostě nešlo ani dnes...

Kapelník CITRONU, Radim Pařízek mladší uvedl: „Jsem rád, že jsme si v kapele vše vyříkali a můžeme jít zase dál.“



Co bylo třeba si vyříkat?

Ano, asi je to otázka na Radima ml. Ale vznikly momenty, které mohly dopadnout různě... Bylo třeba si vyříkat spoustu věcí, vyjasnit si pozice v Citronu, atd. Přece jenom má Radim ml. jiný vztah k Citronu než měl Radim Pařízek st. a je generačně samozřejmě někde jinde. Radim Pařízek st. prostě Citronem žil, docela se pro něj obětoval a investoval do něj veškerou svou energii. Proto vznikaly trošku trhlínky, které se časem zacelily a vyjasnily.

Trochu se vrátíme v čase, a to do roku 1986, kdy vyšlo druhé řadové album Plni energie, které zaznamenalo obrovský úspěch. Nyní se tato legendární nahrávka dočkala výpravné vinylové reedice. Co dalšího vedle turné a reedice máte v plánu pro letošní rok?

Hlavně vyjždět za fanoušky, tedy koncertovat!

Ústí nad Labem se na vás moc těší, těšíte se vy na něj? Pojí vás s naším městem nějaké vzpomínky?

Ano. Zažili jsme u vás něco, co je neopakovatelné. Hráli jsme tam začátkem června roku 2018 na turné s Tublatankou. Tublatanka dlouho zkoušela. bylo to venku v amfiteátru. Diváci už pomalu chodili a chlapi z Tublatanky prostě před koncertem zkoušeli a zkoušeli. Tak jsme nakonec dozkoušeli i společný song "Silní a nezlomní". Ti, kdo přišli brzy už na zkoušku, udělali velice dobře, protože v závěru koncertu už tuto píseň nedoposlouchali. Prostě ten večer jsme časově koncert přetáhli a pořadatel nám uprostřed této písně z časových důvodů vypnul proud, a tak náš koncert předčasně ukončil. Dnes už se tomu jen smějeme, ale byla to pro nás poučná i zábavná historka.

-es-

SÍLA NÁVRATŮ...

TOUR 2024



VARON

HOSTÉ
VAŠEK VLASÁK
JARDA BARTOŇ

METALINDA
ZORETTA

12.4. 2024 ÚSTÍ NAD LABEM
DŮM KULTURY • 19:00



REBEL



VSTUPENKY

TICKET
www.mastersofrock.cz
800 227 266 266



ticketportal

TICKETSTREAM

WWW.MASTERSOFFROCK.CZ



KLADIVKO



5.4.

VELIKONOTEKK

CZE a DEU DJ's - tekno

6.4.

УКРАЇНСЬКА ПАРТІЯ

Ukrajinská party

12.4.

WILL EIFELL

+ JOKERS a MOLOVOV PARTY

13.4.

VERKAUF MUSIQUE

KAPELA Č a ADAM VOSTÁREK

19.4.

DNB EAR MASSAGE

UPFOCKERZ, MDMX, TEYA, FERRYX a další

20.4.

SKLAP

GUMBÁL a THE RUMBLE OF SKULLS, a další

26.4.

SELLOUT NIGHT

DENIS WEISZ, JORDY, JAWS
PATRICK DANKY, BOBZZ, KEVZZ

27.4.

MICHAJLOV

+ BRYAN TRYAN

DUBEN **KN**AK

T • E • P • L • I • C • E

5.4. SUDETY STUDENT PÁRTY
21:00 h. Největší studentská pártý v Teplicích

6.4. THE.SWITCH + SEVERALS
Skrytý místa TOUR

**20.4. Sdružení mladých
ambiciózních hudebníků
+
BUZĚRANT**
Sdružení nemladých neambiciózních hudebníků okolo Petra Čtvrtníčka a Leoše Nohy

26.4. ŠVIHADLO
REAGGE JAK SE PATŘÍ

OPEN 19h./ start 20h.(není li uvedeno jinak)/ PRODUKCE: +420 601 383 965



dynamic
boards



internet



olympia
TEPLICE



Program duben

- 3 ST 19:30** LEOŠ MAREŠ: PRVNÍ TURNÉ #pán kožichů #koncert
- 4 ČT 19:00** SLAM POETRY #3 #Anatolij Svahilec #Sofie #Lucie #poezie #improvizace
- 5 PÁ 17:00** VLADIMIR 518: ARCHITEKTURA 58–89 #architektura #přednáška #KAM Ústí #festival Desing Ústí
- 5 PÁ 17:00** VLADIMIR 518 A MIKE T. #rap #koncert
- 5 PÁ 18:00** KOLLÁROVCI: CZ TOUR 2024 #folk #Šlágr TV
- 6 SO 20:00** NEJEN SWINGOVÁ TANČÍRNA ANEB 1. PLES ORCHESTRU CHABAKUS #Chabakus #Swing #Áda Siegl Band
- 9 ÚT 19:00** TAK TO JSME JEŠTĚ NEVIDĚLI, MARIE #divadlo #showbiznys #L. Langmajer #Slovácková
- 10 ST 20:00** BOMBATAZ (BE) #indie rock #synth pop #belgie
- 11 ČT 19:00** NEBESA #muzikál #akrobacie #Jiří Korn #Losers Cirque Company
- 12 PÁ 19:00** TOUR 2024: CITRON, METALINDA A LORETTA #návrat legend #rock #metal
- 12 PÁ 20:00** ÚSTECKÉ DISKOHŘÁTKY #disco #Zdeněk Jelínek
- 13 SO 15:00** LOLLIPOPZ: BLÁZNIVÁ SHOW #dětský program #tanec #zpěv
- 13 SO 20:00** FRANTIŠEK SKÁLA & TŘASKAVÁ SMĚS #Skála #Nid #Černý #Tichý #rozverně písně
- 19 PÁ 17:00** MICHAL K SNÍDANI #Kouzelná školka #Michal Nesvadba
- 19 PÁ 20:00** AMELIE SIBA & CLOAKROOM (US) #koncert #shoegaze #post-hardcore #něžnost #dreamy #SEVER
- 19 PÁ 19:00** T. G. COPPERFIELD & THE ELECTRIC BAND #koncert #Blues #rock #JH
- 20 SO 20:00** STOLETÁ DISKOTÉKA #disco #Ivan Dostál
- 24 ST 20:00** ROMAN HORKÝ 60 A KAMELOT: ZAPRÁŠENÉ DIAMANTY #folkrock #koncert
- 25 ČT 19:00** PAVLÍNA ADAM: GREAT HIMALAYA TRAIL DVĚ HOLKY NAPŘÍČ NEPÁLEM #cestovatelská přednáška
- 26 PÁ 19:00** ÚSTECKÁ FILMOVÁ TANČÍRNA #tanec #Rottenbornovi
- 26 PÁ 18:00** PETR VÁŠA: RAJČAČÁCI A BANÁNI #divadlo pro rodiče i děti
- 27 SO 19:00** DUKLA & dně #kytarový pop #elektronika
- 28 NE 10:00** POKÉMON DEN #karty #pokemoni #sběratelé
- 30 ÚT 19:00** DVA NAHATÝ CHLAPI #divadlo #Zouar #Kraus #Randová #Šinkorová

ÚSTÍ NAD LABEM

19.4.2024

Dům kultury
17:00 hodin

Ústí nad Labem

Střekov

Otevírání

řeky



8.5. 2024 14:00–18:00

břeh Labe na konci ulice Střekovské nábřeží směrem k hradu

- **PETR LÜFTNER s kapelou** – ústecký harmonikář
- **V.O.S.A. Theatre** – pouliční divadlo
- **GÁBINA A KATKA** – vystoupení pro děti Vodní rej
- **TEIR** – ukázka sokolnictví
- **BB FLINK** – kapela s rockovým srdcem

... plavby po Labi, rukodělné workshopy, hasičské aktivity, projížďky na koních, nafukovací hrad, kolotoč, stánky s občerstvením a mnoho dalšího ...

www.strekov.cz

Ústí
podporuje

PROTHEUS



KOMUNAL

Sex, Pivo a Rock'n'roll
Tour 2024

30. 4. DĚČÍN
Zimní stadion

Začátek v 17:30

www.protheus.cz

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK V SÍTI VSTUPENKA DĚČÍN

www.komunalniodpad.com

ZÁBAVA ZAČÍNÁ!

AREÁL LETNÍHO KINA

Ústí

FAMILY festival

25. 5. 2024

12:00 - 22:00



Malování
na obličej



Food
zóny



Atrakce
pro děti



Divadlo
a hudba

Marta Jandová

Tereza Mašková

Kapela Nebe

Paulie Garand & Kenny Rough

Více na www.ustic.cz
Ústí nad Labem - volný čas



Světelná show



Fotokoutek



Vstup volný

Akci pořádá statutární město Ústí nad Labem ve spolupráci s partnery.

Změna programu vyhrazena. V rámci akce mohou být pořizovány obrazové a zvukové záznamy.

Ústí KSÚL

HITRÁDIO
NORTH MUSIC

ZOO

MILK&M
pizzeria & restaurace

SKAR'S
HAUSEN

E



22.

Vinařské Litoměřice



27. 4. 2024

MĚSTSKÉ KULTURNÍ ZAŘÍZENÍ
LITOMĚŘICE

MEZINÁRODNÍ PRODEJNÍ A SOUTĚŽNÍ VÝSTAVA VÍN
A ODBORNÝCH PREZENTACÍ VÍNO A ZDRAVÍ A VÍNO A POKRMY

Organizátorem výstavy je tradičně společnost ORTOPEDICKÉ CENTRUM s.r.o. ve spolupráci s městem Litoměřice, Městským kulturním zařízením v Litoměřicích a Cechem českých vinařů.

Hudební doprovod výstavy - cimbálová muzika s Jožkou Šmukařem

Program výstavy:

Sobota 27. 4. - 10:00 - 20:00 Výstava vín
15:00 - Slavnostní vyhlášení výsledků soutěže vín a předání ocenění.

Vstupné na výstavu: 100 Kč

www.ortopedicke-centrum.cz



100 let

Krušnohorského divadla
Teplice (1924–2024)

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



10. 4. - 19:00 hod.

DÁMY VPŘED

Divadlo Palace

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



26. 4. - 19:00 hod.

CELLO BOYS

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



29. 4. - 19:00 hod.

ŠŤASTNÝ VYVOLENÝ

Divadlo Verze

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



14. 5. - 19:00 hod.

RADUŽA

s kapelou

Krušnohorské divadlo Teplice - Velký sál



Dům dětí a mládeže

a ZpDVPP, Ústí nad Labem, p. o.,
Sdružení dětí a mládeže TILIA a Centrum ochránců přírody TILIA

Ústí
Ústí nad Labem

za podpory
Města Ústí nad Labem



pořádají

DEN ZEMĚ

Středa 17. 4. 2024

od 15:30 do 17:30 hod.

Přijďte do Domu dětí a mládeže oslavit svátek Země

22. duben je celosvětovým Dnem Země a my se tradičně předcházející středu k této oslavě připojujeme. Odpoledne plné zábavy pro děti a rodiče s dětmi nabídne nejen přírodovědně zaměřené soutěže, ale i řadu dovednostních her a atrakcí. A za jejich plnění jsou pro děti nachystané i drobné odměny!

**VSTUP
VOLNÝ**

Na akci není nutné se přihlašovat.

Veďte s sebou i své kamarády a kamarádky.

POZOR: Za hezkého počasí

opékání vuřtů!



Bližší informace:

Tomáš Svoboda, dcm@ddmul.cz,

www.ddmul.cz, 475 210 861, 774 784 840





Dům dětí a mládeže a ZpDVPP Ústí n. L. p. o.



ve spolupráci

se SDM Tilia, FŽP UJEP a Centrem ochránců přírody Tilia
za podpory města Ústí n. L. a projektu Zdravé město a místní Agenda 21

Ústí



UNIVERZITA J. E. PURKYNĚ V ÚSTÍ NAD LABEM

Fakulta životního prostředí

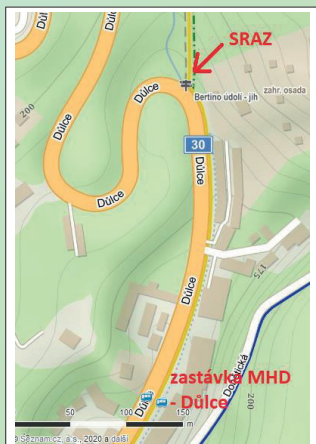
si Vás dovolují pozvat na akci na pomoc přírodě

Uklidme svět



- Sraz: - **KDY**: čtvrtek 18. 4. 2024, v 16:00 hodin
- **KDE**: dolní vstup do Bertina údolí
- **spojení MHD** zast. Důlce (bus č. 52, 53, 54)

- **s sebou**: PRACOVNÍ ODĚV A OBUV - **DŮLEŽITÉ!**
- **zajištěno**:
 - rukavice a odpadové pytle
 - teplá voda a mýdlo k umytí rukou
 - oplatka a pití
 - po skončení akce bude společné opékání burřů*



Konec kolem 18:00 h.

**Uklízet se bude:
Bertino údolí**

**Info: Tomáš Svoboda, 774 784 840,
475 210 861, svoboda@ddmul.cz**

Akce je součástí celosvětové kampaně
Clean up the World,
která se koná pod záštitou UNEP
(program OSN pro životní prostředí)

* veškeré občerstvení je pro účastníky akce zdarma a pouze do vyčerpání zásob

MĚSTO CHLUMEC

Vás zve do kulturního domu na

Nedělní
**TANEČNÍ
ČAJE** **PRO VŠECHNY
VĚKOVÉ KATEGORIE**

12. 5. 2024 od 14 hodin

Tanečním odpolednem

Vás provede kapela

DUO SUPERNOVA

a zatančí dívky ze

ZUŠ CHABAŘOVICE

VSTUPNÉ 80 Kč

Předprodej vstupenek na pokladně MÚ
v Chlumuči bude zahájen 15. 4. 2024

*Tančíme pro radost, pro sebe,
pro život s úsměvem*



CHLUMEC

NOVÝ MUZIKÁL V ÚSTÍ! ZAVŘI OČI, MAXI!



PREMIÉRA

2. a 3. května

v Severočeském divadle

www.zavrioci.cz

LABE FEST 2024



labefest.cz

**MIG 21 • OLYMPIC
YZOMANDIAS • XINDL X
MARPO & TROUBLEGANG
DOCTOR VICTOR • IMODIUM • POST-IT
FIVE O CLOCK TEA • A DALŠÍ...**

31/5 - 1/6 | Děčín

- **POPRVÉ 2x STAGE •**
- **OHŇOSTROJ • CHILLOUT ZÓNA •**
- **ADRENALIN CHALLENGE KIDS •**

PŘEDPRODEJ: [TICKETSTREAM.CZ](https://www.ticketstream.cz) A [VSTUPENKADECIN.CZ](https://www.vstupenkadecin.cz)

GENERÁLNÍ PARTNER



SKUPINA ČEZ

Technické služby Děčín a.s.
Místní Profesionální Orchester

PARTNÉRI



Constellium



TERMO DĚČÍN

Jabor



Řípská pout' *pro pokodu a zábavu*

Otevřená scéna na úpatí hory Říp

26.-28. dubna 2024

Pátek 26.dubna

- 12:00 Zahájení pouti
- 16:00 RockTom
- 17:50 Příjezd speciálů DRIFT Brothass
- 18:00 Vynález zkázy
- 18:15 Příjezd kolony motorek
- 19:30 New Age of Smokie
- 20:00 Losování VELKÝCH SRDCÍ

Neděle 28.dubna

- 11:00 Pepa a Majda dětská show se Skřítky
- 12:30 Hudba na klíč
- 14:00 Alžběta
- 16:00 Zakončení pouti

Sobota 27.dubna

- 10:00 – 16:00 Podřípský přesnář – seskoky parašutistů na přesnost, mistrovství ČR
- 10:00 – 13:00 Aquarius – hudební tématické bloky (taneční, filmová hudba, pop a rock)
- 14:00 Bordo
- 15:00 Václav Faltus
- 15:45 Josef IX. & Mina
- 16:15 Předání cen Parašutistům
- 16:30 Tomáš Ringel
- 18:00 O5 A RADEČEK

PRODEJNÍ VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA ČSCHZO
ATRAKCE A STÁNKY - PO DOBU KONÁNÍ POUTI

Změna programu vyhrazena.



Řípská pout',
oficiální



#ripskapout



VSTUPNÉ: JEDNODENNÍ - Plně - 80,- Kč / osoba, zlevněné - 50,- Kč / osoba
TŘIDENNÍ - 150,- Kč / osoba

POUŤ POŘÁDÁ OBEC KRABČICE www.krabcice.cz, www.ripskapout.cz

Dny plavby v Děčíně

sobota 27. 4.

Oblastní muzeum v Děčíně

- 10.00–17.00 Dětský program
14.00 Komentovaná prohlídka expozice
Vývoj lodní dopravy na Labi
15.00 Slavnostní zahájení Dnů plavby
s vyvěšením praporu ČSPL
15.30 Burza plaveckých publikací
a dalších materiálů
16.00 Komentovaná prohlídka expozice
Vývoj lodní dopravy na Labi
17.00 Jazzový koncert na nádvoří muzea

Občerstvení
zajištěno!



Státní plavební správa

9.00–12.00 Den otevřeného úřadu

(Husitská 1403/8, Děčín VI, Letná)



neděle 28. 4.

Smetanovo nábřeží v Děčíně

- 9.00–18.00 Infocentrum s kavárnou v Městské knihovně Děčín otevřeno
10.00–14.00 Prohlídka lodi SPS na nábřeží u ČSPL
10.00–16.00 Prohlídka zadokolesového remorkéru Beskydy, vstupné dobrovolné
14.00 Přednáška v knihovně *Výlet do Oděsý*
Ing. Lubomír Fojtů, Ing. Pavel Obrdlík
15.00 Promítání historických filmů o plavbě v Městské knihovně Děčín
15.00 Hudební produkce na nábřeží

Projíždky lodí Bohemia po Děčíně

9.00, 10.30, 12.00, 13.30, 15.00, vstupné 50 Kč



Oblastní muzeum
v Děčíně

PROGRAM DUBEN

ICUK

||||| VÍCE INFO A REGISTRACE



15.

17.00 - 19.00
LITOHUB
LITOMĚŘICE

ZÁKLADY GOOGLE ANALYTICS 4

GA4 není jen o datovém měření webu, ale také o pochopení uživatelů a posouvání podnikání na vyšší úroveň. Workshop vás naučí GA4 správně nastavit, orientovat se v něm a efektivně jej využívat.

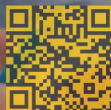


16.

9.00 - 11.00
KAMPUS UJEP

HR RANDE

Rychlé neformální pracovní pohovory. Na jedné straně firma, která shání posilu do týmu, na druhé zájemce. Na vzájemné "padnutí do oka" mají strany 5 minut!



AKCE probíhá v rámci Kariérních dnů UJEP.

25.

9.00 - 11.00
ICUK

PRODUKTOVÁ FOTOGRAFIE

Na workshopu získáte znalosti a dovednosti potřebné k vytvoření atraktivních, úspěšných fotografií produktů, které budou v souladu s vaší značkou a marketingovými cíli.



icuk.cz/akce

AKCE / KURZY



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí

GARAGE CLUB

www.bcc.cz



Naskenuj si mě!

Koncerty

Firemní akce

Soukromé oslavy

Objednávky: 604 777 131

Teslova 47, UL Armaturka

www.facebook.com/motorecyclesaudio

GASTRO



Poctivá ČESKÁ KUCHYNĚ v Dobkovicích



Hotová jídla pondělí
až pátek 10.30 - 14.00

Možnost rozvozu obědů
na tel. 604 285 001

Pořádání akcí
- svateb, večírků, rautů.

Možnost zajistit catering
až k vám domů nebo do firmy.

www.motorestdobkovicce.cz

Degustace vín v Ústí nad Labem

Přijďte posedět nad sklenkou dobrého vína.

HORIZONTALNÍ DEGUSTACE FRANKOVKY

6.4. od 19:00

Ochutnáte 7 druhů Frankovky modré.

Uzávěrka přihlášek do středy 3.4.
na e-mail: terravini@email.cz

Večerem vás provede sommelier Pavel Hušek jr.

390,- / osoba

PREMIÉROVÁ DEGUSTACE CIDERŮ

11.4. od 19:00

Ochutnáte 12 druhů ciderů z Bretaně.

Uzávěrka přihlášek do pondělí 8.4.
na e-mail: terravini@email.cz

Večerem vás provede František Apfelbeck.

490,- / osoba

MINIOCHUTNÁVKA RŮŽOVEK Z MORAVY

25.4. od 19:00

Ochutnáte 6 druhů růžových vín z různých odrůd.

Uzávěrka přihlášek do pondělí 22.4.
na e-mail: terravini@email.cz

Večerem vás provede Pavel Hušek jr. a Mirek Kočí.

350,- / osoba



Vinný DOMEČEK

Štefánikova 9118, Ústí nad Labem – Klíše

Jarní otevřací doba:

Pondělí – čtvrtek 18:00 – 21:00 (i déle...)

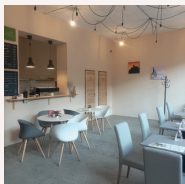
Pátek – neděle: **pouze na objednávku!** Svátky zavřeno

Připravujeme:
Plavbu lodí Marie
s degustací vín
po řece Labi

11.5.
14:00 – 18:00

NOVÁ RODINNÁ KAVÁRNA

Štřekovská kavárna



- JEDINEČNÁ CAFÉ RESERVA ■
- KÁVA S SEBOU ■
- DOMÁČÍ ZÁKUSKY ■
- DOMÁČÍ LIMONÁDY ■ ČAJE ■
- PET FRIENDLY ■



Varšavská 13, Ústí nad Labem
(vedle Činoheráku)



VINÁRNA V KLÁŠTEŘE



v klášteře
KAVÁRNA VINÁRNA

- MOŽNOST REZERVACE CELÉ VINÁRNY
- ZABEZPEČENÍ CATERINGU
- ŠIROKÁ NABÍDKA VÍN A DRINKŮ
- PROGRAM NA MÍRU PRO KAŽDÉHO KLIENTA (ŽIVÁ HUDBA, KVÍZ, VINNÁ DEGUSTACE,...)
- IDEÁLNÍ PROSTOR PRO OSLAVY NAROZENIN, SEMINÁŘE, FIREMNÍ AKCE, VÁNOČNÍ VEČÍRKY

BLIŽŠÍ INFORMACE NA INFO@BISTROPAZITKA.CZ.








 REHABILITACE NEŠTĚMICE

ZVEME VÁS DO NAŠÍ AMBULANCE NA DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

 24. 4. 2024  12:00 – 16:00

-  prohlídka našich prostor
-  odborné konzultace s našimi fyzioterapeuty
-  představení přístrojů BTL Rázové vlny
a Vysokovýkonového laseru



 Registrace zde

- Opletalova 276
- 403 31 Ústí n. L. – Neštěmice
- 732 814 055
- nestemice@rekoma.cz

30 let



KOMPLEXNÍ REHABILITAČNÍ SLUŽBY

Akceptujeme všechny
zdravotní pojišťovny!



- ✓ bez průtahů
- ✓ bez omezení
- ✓ včasné termíny
objednání

Rehabilitace Děčín
Teplická 148 | 734 346 266

Hiporehabilitace Děčín
Březiny 197 | 605 288 613

Rehabilitace Ústí n. L.
Špitálské nám. | 776 115 903

Rehabilitace Neštětice
Opletalova 276 | 732 814 055

www.rekoma.cz



PŘED DEVADESÁTI LETY BYLA ZAHÁJENA STAVBA MOSTU DR. EDVARDA BENEŠE

Potřeba nového labského mostu vznikla na začátku 20. století v souvislosti s prudkým růstem měst Ústí nad Labem a sousedního Střekova a samozřejmě také se vznikem automobilové dopravy. Vedení města Ústí nad Labem začalo vážně uvažovat o stavbě nového mostu již v roce 1908, ale na takto velkou investici se nenašlo dost peněz.

Nazákladě souhlasu příslušného ministerstva byla vyhlášena veřejná soutěž, do které přišlo 14 nabídek. Výběrová komise v roce 1932 sice vybrala čtyři hlavní dodavatele, ale ministerstvo výběr pro účast zahraniční firmy v soutěži zrušilo, a tak byla v roce 1933 vyhlášena nová soutěž. I když byl výběr firem nyní úspěšný, tak se ale zase dostala do problémů banka, od které byl úvěr na stavbu původně přislíben. Nakonec bylo rozhodnuto o financování několika půjčkami, které budou následně 40 let spláceny z vybíraného mýtného. Jednorázové mýtné na novém mostě bylo stanoveno například pro chodce nebo pasažéra v autě, autobusu, tramvaji apod. na 20 haléřů, osobní automobil stál 2,50 Kč, autobus nebo nákladní automobil 5 Kč. Bylo možné zvýhodněné měsíční předplatné, například studenti ho měli za 1,50 Kč. Mýto se na mostě vybíralo celé tři roky, pak bylo již německou nacistickou správou města zrušeno.

Se stavbou mostu Dr. Edvarda Beneše proběhly další stavby včetně vybudování nového železničního viaduktu, přeložky tratí nebo demolice několika budov a továren v prostoru dnešního Předmostí. Součástí stavby mostu bylo také rozšíření tramvajové městské hromadné dopravy z Ústí nad Labem na Střekov. Vlastní stavba mostu začala před 90 lety v roce 1934. Ve svou dobu se jednalo o mimořádný projekt, rozpětím mezi dvěma pilíři (123,6 m) byl most vůbec největší mostní stavbou svého druhu v tehdejší Československu. Vyhlobené základy mostních pilířů sahají do více než deseti metrů pode dnem řeky. Celková váha ocelové konstrukce mostu je 1760 tun. Jednotlivé části byly nejdříve spojovány šrouby, následně byly nahrazeny více než 140 000 nýtů. Ty drží ocelovou konstrukci dodnes. Povrch chodníků pro pěší byl asfaltový, zatímco povrch vozovky tvořily dřevěné dlažební kostky. Ty zde sloužily až do



konce 60. let 20. století, kdy byly odstraněny v souvislosti s likvidací tramvajových kolejí.

Slavnostní otevření mostu pro veřejnost se konalo 9. srpna 1936. Hlavní projevy přednesli starosta Ústí nad Labem Leopold Pözl a starosta Střekova Vincenc Řepka. Most byl slavnostně pojmenován po druhém československém prezidentovi Edvardu Benešovi, a to přesto, že Češi tehdy tvořili jen 20 % obyvatel města. Cena stavby mostu bez souvisejících nákladů byla 14 342 525 Kč. Jméno Most Dr. Edvarda Beneše bylo zrušeno německými nacisty v roce 1938, kdy most přejmenovali po Adolfu Hitlerovi a odstranili původní pamětní desky. V roce 1945 se vrátilo původní jméno mostu, které ale vydrželo pouze do roku 1952. V letech 1952–1989 se most jmenoval po Nikosu Belojannisovi (1915–1952), řeckém komunistickém politikovi a bojovníkovi proti německé a italské okupaci za 2. světové

války, od prosince 1989 se most opět vrátil k původnímu jménu Most Dr. Edvarda Beneše.

Most se také zapsal do dějin města několika dramatickými událostmi. Například dne 9. října 1938, když po mnichovské smlouvě Ústí nad Labem opouštěly poslední československé vojenské jednotky, na něm došlo k přestřelce mezi čs. vojáky a příslušníky sudetoněmeckého Freikorpsu. Jeden z Němců byl zastřelen. Druhou událostí byl masakr Němců, ke kterému došlo po výbuchu skladů vojenského materiálu v Krásném Březně 31.7.1945. Tehdy zahynula asi stovka lidí, tragédie připomíná pamětní deska, která byla na mostě umístěna v roce 2005.

-Text: Václav Houfek, Archivní fotografie: Muzeum města Ústí nad Labem-

Program duben 2024

expoze

NAŠI NĚMCI

Stálá expoze představuje v celkem 22 výstavních sálech dějiny německy mluvícího obyvatelstva českých zemí od raného středověku až po 20. století.

výstavy

do 7. 4.

MY LOMY:

PÍSKOVCOVÁ KRAJINA V RUKÁCH LAMAČŮ

Výstava podhaluje pozůstatky intenzivního využívání krajiny Labských pískovců, jak naši předci ovlivnili těžbou kamene skalní reliéf zdejší krajiny.

do 21. 4.

BEZPEČNÁ HNÍZDIŠTĚ NEJEN PRO RAROHY

Výstava ukončující projekt zaměřený na vytvoření bezpečných hnízdišť pro rarocho velkého.

do 28. 4.

BRUSELSKÁ KERAMIKA Z JÍLOVÉHO

Pohled na výrobu užité a ozdobné keramiky z let 1958–1964 v Jílovém u Podmokel. Keramik Slavoj Banset vytvořil zdařilou kolekci v tzv. bruselském stylu.

do 28. 4.

KAREL CHOTEK, FOTOGRAF S MODROU KRVÍ

Velkobřezenský hrabě patřil ke stovkám šlechticů, které uchvátil vynález fotografie, přesto však byla jeho ve své době úspěšná tvorba zapomenuta.

od 4. 4. do 2. 6. / muzejní kavárna

MARKÉTA PRAGEROVÁ – ROZPÍNAVOST TEMNOTY

Výstava abstraktních obrazů teplické malířky.

od 3. 4. do 28. 4. / exponát měsíce

INTERIÉRY KOSTELŮ OD KARLA CHOTKA

Nově nalezené signované fotografie z roku 1888.

vstupné

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

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

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

přednášky a jiné akce

4. 4. / ČT / 17.00

MARKÉTA PRAGEROVÁ – ROZPÍNAVOST TEMNOTY

Vernisáž výstavy abstraktních obrazů teplické malířky. Vstup volný

11. 4. / ČT / 17.00 / Café Nobel

TERORISMUS V LETECKÉ DOPRAVĚ

Přednáší odborník na leteckou bezpečnost a profesionální pilot Ota Hajzler.

Vstup volný, doporučená rezervace na muzeumusti@muzeumusti.cz

17. 4. / ST / 17.00

KRYŠTOF ŽELÍNSKÝ ZE SEBUZÍNA

Přednáška historičky Jany Hubkové představí životní dráhu místokancléře a nejvyššího mincmistra Království českého, za Rudolfa II. Vstupné 50 Kč

18. 4. / ČT / 16.00

MUZEUM ČTE DĚTEM

Program pro děti doplněný doprovodnými aktivitami a dílnou (pro děti od 4 let). Čte muzejní pedagog. Vstupné na dílnu 30 Kč děti, doprovod zdarma

18. 4. / ČT / 17.00

EXPOZICÍ NAŠI NĚMCI S JANEM VONDROUŠEM

Komentovaná prohlídka expozice Naši Němci s důrazem na literární díla zde prezentovaná. Pořádá Collegium Bohemicum. Vstupné 100/50 Kč

23. 4. / ÚT / 17.00

VÝSTAVOU KERAMIKA Z JÍLOVÉHO S EVOU BALLOVOU

Komentovaná prohlídka výstavy „Bruselská keramika z Jílového“ se sběratelkou a autorkou výstavy. Vstupné 100/50 Kč

24. 4. / ST / 17.00 / procházka městem

STŘEDOVĚKÝM ÚSTÍM S ELIŠKOU WIESNEROVOU

Jak mohlo vypadat středověké město Ústí se dozvíte během procházky centrem dnešního s vedoucí archeologického

oddělení. Vstup volný, rezervace na muzeumusti@muzeumusti.cz

otevírací doba

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

kontakt

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

JÓGA



Městské lázně - kondiční centrum



Každé pondělí



1 lekce 70 Kč



15:15 Jóga pro ženy

Online rezervace

16:15 Jóga pro muže

17:15 Toega – jóga společná



+420 775 384 896

lektorka Maruška



Jóga pro ženy - hormonální a obličejová jóga

Jóga pro muže - koordinace pohybů a power jóga

Jóga společná - držení těla a prokrvení organismu



MSÚL
Městské služby



Nabídka práce plavčích

Nástup:

- 1. května - 30. září (nástup možný dříve)

Úvazek:

- HPP, DPP (140 Kč/hod.)

Pracovní doba:

- denní 12 hodinová pracovní směna (krátký - dlouhý týden)

Nabízíme:

- školení vodní záchrany a první pomoci
- 50% slevu na vstupy do zařízení provozovatele (Koupaliště Brná, Plavecký areál Kliše, Městské lázně)
- dovolená i u DPP (dle odpracovaných hodin)
- příplatky za víkendy
- možnost osobního ohodnocení
- u HPP stravenky
- u HPP měsíční příspěvek 300 Kč ve formě kreditu na elektronické peněženky

Požadujeme:

- minimální věk 18 let, strukturovaný životopis a krátké video, ve kterém se nám krátce představíte (informace o Vás, proč máme vzít právě Vás, co si od dané pozice představujete).

Prosíme, CV a video zasílejte na e-mail: eliska.kozubikova@msul.cz

TICHÝ SVĚT NASLOUCHÁ NESLYŠÍCÍM

CELÝ ROZHOVOR VE
ZNAKOVÉM JAZYCE ZDE:



Objednat se k zubaři nebo si například vyřídít nové doklady. Pro většinu zdravých lidí jde o běžné povinnosti, které si bez problémů každý z nás vyřeší sám. Jinak jsou na tom ale lidé s postižením sluchu. Na první pohled obyčejné jednoduché věci pro ně z důvodu komunikační bariéry mohou být složité. Lidí s postižením sluchu je u nás v Česku zhruba půl milionu, což rozhodně není malé číslo. Pomoc a podporu jim nabízí nezisková organizace Tichý svět, o. p. s. Její kontaktní místo v Ústí nad Labem slaví právě deset let svého fungování. O světě osob s postižením sluchu jsme si povídali s vedoucí konzultantkou Michaelou Bílkovou Černou.



Co vaše práce s osobami s postižením sluchu obnáší?

Tichý svět si klade za cíl pomáhat těmto lidem se zapojením do běžné společnosti. Pomocí našich sociálních služeb je podporujeme ve všech oblastech jejich života. Zaměřujeme se také na osvětlu veřejnosti a rozšíření povědomí o lidech s tímto handicapem. Pořádáme přednášky, workshopy pro školy a realizujeme další aktivity. Nutno říct, že naše cílová skupina je různorodá. Jsou to neslyšící, kteří se tak už narodili, a ti většinou používají jako komunikační kanál znakový jazyk, ale našimi klienty jsou i senioři, kteří postupně ztrácejí sluch s narůstajícím věkem, nebo lidé, jenž přišli o tento smysl například po úrazu nebo nemoci. Komunikační prostředky jsou pak také různorodé.

O jaké konkrétní sociální služby se tedy jedná?

Jako velkou výhodou našich služeb vnímám to, že ta podpora je komplexní. Snažíme se řešit situaci našich klientů všestranně a být klientům průvodci při řešení jejich problémů v každodenním životě. Slouží k tomu tři sociální služby, které jsou poskytovány zdarma. Tou první z nich je sociální rehabilitace, v rámci které vedeme klienty k samostatnosti a začlenění se do většinové společnosti. V této službě nejčastěji řešíme hledání zaměstnání, komunikaci s lékaři, orientaci na úřadech, například registraci na úřadu práce a mnoho dalších podobných věcí, se kterými se každý z nás běžně setkáváme, ale pro osoby se sluchovým postižením představují problém kvůli komunikačním bariérám. Ze zkušenosti našich klientů víme, že ne vždy se setkají s někým, kdo dokáže jejich postižení respektovat. Lidé někdy nechápu, že nestačí jen zvýšit

hlas nebo použít tužku a papír. To nemusí vždy fungovat. Neslyšící, uživatelé českého znakového jazyka, automaticky češtinu, ani v psané formě, ovládat nemusí. Jejich mateřským jazykem je český znakový jazyk, který nemá psanou podobu. Tudíž psaný text pro ně může být hůře srozumitelný a může docházet k různým nepochopením. V úředních listinách se mnohdy ztrácíme my všichni a pro neslyšícího je úředničina o to složitější. Naši klienti přicházejí řešit své problémy za námi, řešíme je tady ambulantně u nás v kanceláři a nebo společně pracujeme v terénu, po celém Ústeckém kraji.

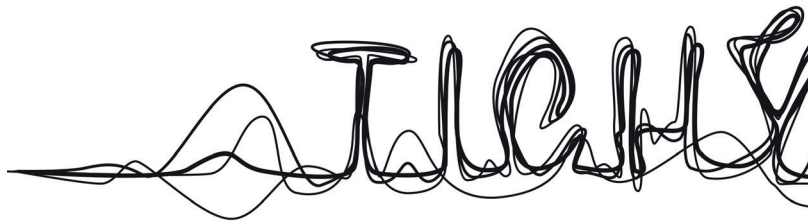
Další službou, kterou zajišťujete, je odborné sociální poradenství. Co to znamená?

V této oblasti se zaměřujeme na pomoc lidem v různých tíživých situacích. Nejčastěji řešíme vyřizování různých přídatků, příspěvků nebo mapování dluhů. To je jedno z velkých témat Ústeckého kraje. Naši klienti často nemají třeba jen postižení sluchu, ale mají další nějaké znevýhodnění, které jim ztěžuje

orientaci například v těch úředních záležitostech. Stává se často, že klient plně neporozumí textu, podepíše smlouvu s nevýhodným úrokem a problémy narůstají. To se pochopitelně stává i zdravým lidem, ale tady bariéra v komunikaci té situaci nepřidává.

A v pořadí třetí jsou tlumočnické služby.

Ano, přesně tak. Bud' jde o tlumočení do znakového jazyka, nebo zajišťujeme přepis, který využívají lidé dobře rozumějící psanému textu. Pro nás je vždy nejdůležitější zjistit, který komunikační kanál klient využívá. Tlumočnicků do znakového jazyka je u nás v republice velmi málo. Jsou velmi vytížení a jejich služby se musí objednávat dost dopředu. Navíc jsou okresy, kde nepůsobí žádný z nich, takže pak musí dojíždět. Tichý svět ale nabízí tlumočení i přepis také v online aplikaci. To znamená, že tlumočnick se s člověkem spojí přes videohovor, nebo přepisovatel přes chat, a může tak jeho požadavek vyřešit velmi rychle. Tato aplikace se jmenuje Tichá linka a naše organizace pracuje na tom, aby do ní bylo zaregistrováno co nejvíce



institucí, aby ji v případě potřeby využili při komunikaci s osobami s postižením sluchu. Linka pro klienty funguje nepřetržitě a je zdarma pro ně i pro instituce. Takže ty méně složité záležitosti se dají odbavit bez problémů pomocí této online služby.

Tento rozhovor si tedy většina vašich klientů nepřečte?

Pro většinu našich klientů by bylo porozumění tomuto rozhovoru složité. Ale Tichý svět má také spřátelenou organizaci Tichý svět – chráněná pracoviště, kde nabízí lidem se sluchovým postižením zaměstnání. Je to Tichá kavárna a cukrárna, Tichý jazyk, poskytující kurzy znakového jazyka. Dalším provozem jsou Tiché zprávy, kde zpracovávají informace do znakového jazyka, aby k nim měly osoby s postižením sluchu lepší přístup a byly pro ně dobře srozumitelné, protože v tomto ohledu jsou v našem mediálním prostoru velké mezery. Na začátku článku najdete QR kód, který vás navede na video, které právě tým Tichých zpráv zpracoval a celý rozhovor naznačoval do znakového jazyka tak, aby byl přístupný i pro neslyšící.

Mluvila jste o českém znakovém jazyce. Stojí za to připomenout, že každý národ má tedy vlastní znakovku?

To je častý mýtus, že si lidé myslí, že je znakovka mezinárodní. Znakové jazyky se vyvíjely přirozeně, podobně jako jazyky mluvené, na určitém území. Existuje český jazyk a německý jazyk a stejně tak český znakový jazyk a německý znakový jazyk. Dokonce existují rozdíly i v Česku. Je to

podobné nářečím. Jiné znaky používají na Moravě a jiné v Praze. Je to prostě úplně stejné jako s mluveným jazykem.

Ráda bych se dozvěděla také to, jak je vhodné komunikovat s lidmi s postižením sluchu?

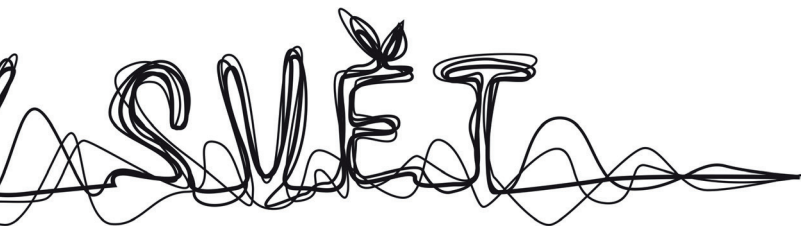
Doporučuji mluvit přirozeně a zřetelně a dbát na oční kontakt. Některé osoby s postižením sluchu využívají odezírání, ale to má také své limity, vyžaduje soustředění a schopnosti na straně mluvčího. Také můžete sdělení napsat, ale snažte se komunikovat jasně, stručně, v kratších a jednodušších větách, popř. informace zopakovat jinými slovy. Je důležité si vždy ověřit vzájemné porozumění. Za mě je nejdůležitější se komunikace s osobami s postižením sluchu nebát a být otevřený k tomu „najít společnou řeč“. Nebojte se nabídnout pomoc.

-lv-



*Tým Tichého světa
zleva: Michaela Bílková Černá,
Aneta Zámková, Karin Vaňková,
Michaela Schreilová a Sabina
Machaloušová (není na fotografii)*

Kontakt: Michaela Bílková Černá
www.tichysvet.cz, tel.: 725 986 101
email: michaela.bilkova@tichysvet.cz





KRUŠNOHOŘÍ
ERZGEBIRGE

Přijedte se
NADECHNOUT
do **KRUŠNÝCH HOR**
... krajiny s příběhem

Plánujte svou dovolenou
Z JEDNOHO MÍSTA:



www.krusnehory.cz



f Krušnohoří/Erzgebirge
@ @dakrusnohori
y @dakrusnohori



**NOVÝ SERIÁL ZÁVODŮ
PO KRÁSÁCH KRUŠNÝCH HOR**

6 etap po běžce, canicrossaře, chodce a děti

www.bezimkrusnohorim.cz



21/4 Hora Svatého Šebestiána **19/5** Nejdek **2/6** Lesná
30/6 Abertamy **21/7** Adolfov **4/8** Stříbrná

*Díky Vám
můžeme pomáhat*

**Telefon pro krizový
příjem dětí:**

724 567 028



Kontakty:

Mgr. Jiří Sedláček – ředitel, tel.: 724 567 549

Bc. Josef Doksanský, DiS – soc. pracovník, tel.: 724 667 686

Bc. Anna Vinická – sociální pracovník, tel.: 724 567 052

Rozcestí 788/4, 400 07 Ústí nad Labem

email: klokanek.usti@fod.cz | www.klokanekesti.cz

**▲ QR kod pro Váš
příspěvek
sbírkový účet:
2401674574/2010**

SBÍREJTE ÚČKA!

Říkáte si, jaká Účka? Jde o název virtuální měny, kterou bude moci získat každý z vás. A to v rámci nového projektu, jenž v našem městě právě vzniká. Cílem nového komunitního programu je motivovat a hlavně odměnit obyvatele, kteří se zapojí do aktivit prospěšných pro místo, ve kterém žijí. Vaše účast je samozřejmě čistě dobrovolná. Účka chtějí povzbudit Ústečany k většímu zájmu o jejich okolí, k činnorodému zapojení do jeho úpravy a také k tomu, aby měli větší chuť budovat sousedské vztahy.

Jak se zapojit

Město v současnosti dokončuje webové stránky projektu. Po jejich spuštění se na nich zájemci zaregistrují a poté už si budou moci vybírat z výzev, které by chtěli splnit. Seznam úkolů nyní vzniká i za pomoci obyvatel. Magistrát už uspořádal několik vycházek, během kterých zástupci oddělení strategického rozvoje města spolu s obyvateli prochází různé oblasti a hledají věci, které by se daly pomocí tohoto projektu zlepšit. Město na seznamu výzev spolupracuje také s jednotlivými obvodů. Člověk, který si nějaký úkol vybere, pak bude mít třicet dní na jeho splnění.



Jaké úkoly můžete očekávat

Bude to například natírání laviček, zábradlí nebo výsadba květin či jiné zkrášlení veřejného prostoru. Podporované bude také pořádání různých společenských akcí, jako jsou cestovatelské přednášky nebo sousedská setkání. Město ale uvítá i návrhy od samotných obyvatel. Sledování splněných úkolů pak bude probíhat prostřednictvím fotografií. Lidé si vyfotí dané místo, jak vypadalo na začátku a následně po jejich práci a fotografie zašlou ke kontrole. Nebo zdokumentují konání akce, kterou

uspořádali pro ostatní. Pokud bude úkol uznaný jako splněný, tak člověk dostane do své virtuální peněženky předem daný počet virtuální měny, tedy Úček.

Co z toho budete mít

Hodnota každého Účka bude stanovena na základě konzultací s jednotlivými odbory magistrátu. Za ty náročnější úkoly lidé dostanou Úček logicky více, než za ty jednodušší. A konečně tedy, k čemu bude virtuální měna dobrá? Dostanete se za ní zadarmo do všech městských organizací. Takže například do muzea, divadla, bazénu nebo posilovny. Město by do projektu postupně rádo zapojilo i soukromé firmy, aby byla možnost využití Úček co největší.

Zaujala vás tato novinka?

Pak určitě sledujte facebookové stránky Strategického rozvoje města Ústí nad Labem, kde v nejbližších měsících najdete informaci o spuštění projektu. V současnosti se můžete zapojit do průzkumných vycházek, jejichž termíny tam najdete také. Dodejme pro zajímavost, že Účka jsou jediným projektem tohoto typu na území

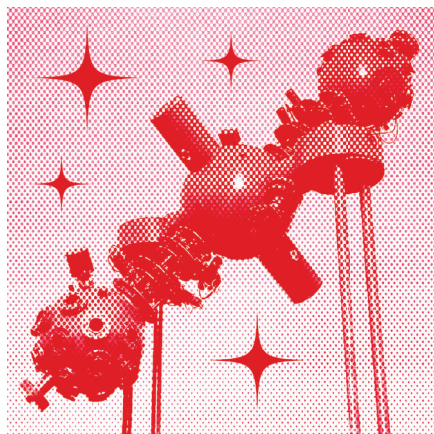
Česka a ve své komplexnosti také v rámci celé Evropské unie. Projekt v ideové fázi získal ocenění při vyhlášení sedmého ročníku soutěže Chytrá města.

-Iv, Město Ústí nad Labem-





Hvězdárna
a planetárium
Teplice



Aktuální program
naleznete na
www.hapteplice.cz

KŘÍŽEM KRÁŽEM

SETKÁNÍ V PRVNÍ ČTVRTI: Mars - Cyklus zajímavých přednášek bude na teplické hvězdárně na Písečném vrchu pokračovat v pátek 12. 4. 2024 od 19:00

Otevírací doba:

Hvězdárna:

Pá: 20 - 21h

So: 13 - 16h

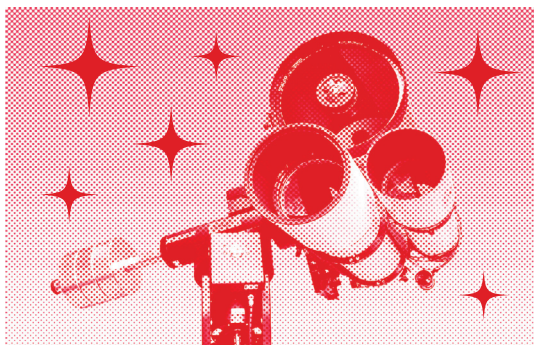
20 - 21h

Ne: 13-16h

Planetárium:

středa a neděle

dle programu





Vila Sebužín

ideální místo
pro Vaše „ANO“



Připravíme Váš vysněný den,
svatební obřad, sváteční hostinu,
raut i zahradní slavnost,
zajistíme ubytování hostů
a nerušené soukromí.

Neváhejte nás kontaktovat.

Těšíme se na Vás!

Sebužín 115, 403 02 Ústí nad Labem

telefon: 724 144 765 **e-mail:** info@vilasebuzin.cz



vilasebuzin



vila_sebuzin

www.vilasebuzin.cz



PŘIJĎTE DISKUTOVAT O PLÁNOVANÉ VYSOKORYCHLOSTNÍ TRATI

Ústecký magistrát pořádá 11. dubna veřejnou diskuzi na téma připravované vysokorychlostní trati z Prahy do Ústí nad Labem a Drážďan. Cílem je, aby se sešlo, co nejvíce aktérů, kteří trať řeší a mohli společně vést dialog o mnoha otázkách, které plánovanou stavbu provázejí. Za město to bude nejenom politické vedení, ale také zpracovatel nového územního plánu nebo Kancelář architekta města. Přítomní budou také zástupci Ústeckého kraje a Správy železnic. Zvaná je ale i široká veřejnost.

Trať podle Správy železnic nejen zrychlí cestování do Německa, ale takélepší dopravní dostupnost severních Čech. Počítá se s rychlostí vlaků až 350 kilometrů za hodinu. Z Prahy v Ústí by měli být lidé za třicet minut a v Drážďanech za necelou hodinu. V Ústí je plánován jeden z terminálů

trati. Rychlodráha by se podle předpokladů Správy železnic mohla začít stavět v roce 2027. Náklady na její stavbu na českém území jsou vyčísleny na 150 miliard korun.

Ministr dopravy Martin Kupka na listopadové konferenci v Ústí uvedl, že letos už by chtěl

ministerstvo stanovit finální trasu trati. Ve hře jsou celkem tři její varianty, i když pro Ústí jsou všechny ve výsledku stejné. Možné varianty se pak týkají obcí na Litoměřicku. Ústecký kraj řeší trasu rychlodráhy v rámci změny zásad územního rozvoje, kde probíhají aktualizace. Zástupci kraje uvedli, že by se rádi vypořádali se všemi připomínkami, které k rychlodráze obdrželi, je jich zhruba 600, do června letošního roku.

Od ledna se pravidelně konají každé tři týdny schůzky



s ministerstvem a Správou železnic, kde se probírají různé námítky ze strany města Ústí nad Labem.

O nich jsme se bavili se zastupitelkou Evou Fialovou, která se jich účastní.

Jakými věcmi se na schůzkách aktuálně zabýváte?

Je toho opravdu mnoho. Jedna z pracovních skupin řeší trasování a druhá architektonicko-urbanistickou soutěž pro budoucí terminál v našem městě. Stále si vyjasňujeme řadu technických parametrů. Chceme získat důkazy o tom, proč je plánovaná trasa pro Ústí v této podobě nejlepší.

Palčivá je pro nás například oblast trojměstí u obchodního domu Globus. Pro nás je důležité, aby se tam spolu se stavbou trati zklidnila i silniční síť. Bavíme se také o průjezdu nákladní dopravy přes centrum města, kde se obáváme hlavně hlučnosti. Chceme hledat i jiné možnosti tak, abychom se průjezdu nákladních vlaků centrem vyhnuli úplně, jestli to bude možné. Ptáme se, proč musí být zrovna v Ústí odstavné parkoviště na servis regionálních vlaků. Správa želenic nám přislíbila, že vše prověří a na dalších schůzkách budeme dále o všem jednat.

Zmínila jste budoucí terminál. Kde by měl vzniknout?

O poloze také diskutujeme. Nyní je v plánu přibližně v lokalitě bývalého autobusového nádraží. Ono spolu vše úzce souvisí. Když by se umístil trochu jinak, tak už můžete mít zase jinou sestupnou výšku pro koleje, které povedou na Střekov. S tím je spojený například i způsob vjezdu do Krušnohorského tunelu. Snažíme se jednat i o tom, jestli je nutné schvalovat finální variantu rychlodráhy už v červnu. Jestli opravdu ještě nezkusit vést trať jinudy než přes Střekov. Pokud krajští zastupitelé aktualizaci zásad územního rozvoje neschválí a ministerstvo na této variantě bude dále trvat, tak má možnost využít novelizaci liniového zákona. To znamená, že stát může podobu rychlodráhy nařídit i bez souhlasu dotčených měst a obcí. Těm pak zbývá se jedinečně soudit, ale já doufám, že k těmto technikám nebude muset dojít.

Děkujeme za rozhovor.

-lv-

Veřejná diskuze 11. dubna bude na ústeckém magistrátu začínat v 15 hodin.



TISK DIPLOMKY U CDSM: ONLINE I EXPRESNĚ

Blíží se období, kdy se Centrum digitálních služeb MINO zaplní studenty přicházejícími se svými diplomovými pracemi, kterým chtějí dát finální knižní podobu. V jakém provedení a jak rychle lze diplomku vytisknout? Na to jsme se zeptali Tomáše Mikulenky.

Chodí k vám studenti už teď s předstihem nebo spíše na poslední chvíli?

Většina přijde s předstihem i několik týdnů, ale není výjimkou ražba a tisk na poslední chvíli. Často si studenti nechají připravit desky a práci dodají až po korektuře. Nastala i situace, kdy si studentka objednala ražbu desek a samotnou práci ještě nezačala ani psát. Práci však svážeme i expresně, ale určitě bychom doporučili, aby si zákazníci včas objednali ražbu desek, a tím ušetřili za expresní příplatek. Pokud si desky nestihnou objednat předem, nevádí, zpracujeme je do dvou až tří pracovních hodin. Přinese-li práci ke svázání v 15.00 hodin, práci vytiskneme a svážeme do 17.00 téhož dne.

Jaké další výhody nabízíte?

Nabízíme možnost tisku loga, ale také v dnešní době začínající produkt diplomové práce jinak, kdy si zákazníci mohou nechat udělat svou diplomovou práci s originálními deskami tak, aby vypadala jako klasická kniha. Tu si mohou vyrobit na památku, nebo pro svoje přátele, blízké, kterým chtějí

udělat radost svým originálním dílem v pěkném provedení. Zákazník si může také zvolit i specifický papír. Ceny se pak odvíjí od náročnosti či rozsahu provedení.

Pomůžete i s tím, aby byl text typograficky, případně i gramaticky v pořádku?

Ano. Poskytujeme typografickou i jazykovou korekturu. Jedná se o službu za příplatek, kdy je nutné počítat s delším termínem výroby, který se obvykle pohybuje kolem 14 pracovních dní.

Máte nějaký online formulář, kam lze zadat údaje pro tisk z pohodlí domova a práci si následně vyzvednout nebo nechat zaslat?

Přímo na našich stránkách www.cdsm.cz/vazba-diplomovych-praci je možné práci objednat. Od výběru desek a ražby, až po související texty a obsah. Většinou to funguje tak, že si studenti objednají desky online a samotnou práci ve formátu pdf pošlou emailem, nebo přinesou na USB disku.

-es-

DIPLOMKY BAKALÁŘKY

Připravili jsme pro Vás
možnost nechat si svázat

Vaši **bakalářskou** nebo
diplomovou práci

Jako dárek získáte
ke každé objednávce ZDARMA
10 fotografií formátu A4

Stačí zadat kód
DIPLENTER2024

Kód můžete využít
i samostatně do 30. 6. 2024



Doba realizace již od
2 hodin



CDSM.cz

Centrum digitálních služeb MINO

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

VÍCE INFORMACÍ
NAJDEŠ ZDE:



RUN
TOUR



SKUPINA ČEZ
GENERÁLNÍ PARTNER



RUN

Je radost
běžet.

ÚSTÍ NAD
LABEM

TOUR

25. 5. 2024

Kostelní náměstí

POHODOVÝ BĚŽECKÝ ZÁVOD PRO
CELOU RODINU. **POBĚŽ S NÁMI!**

500 M | 1000 M | RUN 3 KM | PUMA RUN 5 KM | ČEZ RUN 10 KM | ČEZ ŠTAFETOVÉ ZÁVODY

GENERÁLNÍ PARTNER



SKUPINA ČEZ

HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



LEETOHRY 2024



www.letohry.cz

15. ROČNÍK
7-8. června 2024
TISÁ 40336

Spolek amatérských sportovců Tisá (SAS) pořádá již **15. ročník** proslulých **Létoher**, které se konají se svolením **Euro Hry Doksy**.

14 různých disciplín, 5ti členné týmy, kdy minimálně jeden z týmu musí být žena a minimálně jeden musí být starší 40ti, nebo mladší 18ti let.

Hledá se sportovně založený, soutěživý tým pro již 15. ročník tisoovského víceboje zvaného Létohry!

Podmínka pro přihlášení je velmi jednoduchá. Musí být celkem 5 členů. Alespoň jeden z členů musí být žena a alespoň jeden z týmu musí být starší 40-ti, nebo mladší 18-ti let. Jedná se o 14 různých disciplín.

Přihlášky a další informace naleznete na našich stránkách www.letohry.cz.

Zavírka přihlášek je do 30.5.

PŘIHLAŠ SE!



KOSTRA MÁ ZA SEBOU PRVNÍ SEZÓNU ZPÁTKY V ÚSTÍ

Ústečtí florbalisté mají bohužel po sezóně. V druhé polovině března skončili v semifinále play-off, když se jim nepodařilo během dvou zápasů na domácí Slunetě porazit tým Bulldogs z Brna. Potkali jsme se s kapitánem áčkového týmu Jakubem Kolstrunkem, který se do Ústí navrátil po čtyřech sezónách v týmu ACEMA Sparta Praha.

Jak hodnotíš ty poslední zápasy?

I když jsme si věřili, tak to bohužel nedopadlo. Brno nás potrápilo. Je to škoda. My jsme na začátku sezóny ani nečekali, že bychom se mohli dostat až do semifinále, protože z týmu odešlo hodně lidí. Ale určitě bychom teď chtěli přibrat mladé kluky z juniorů a v příští sezóně se o to finále poprat.

Jak se Ti líbí zpátky v Ústí?

Já jsem tady hodně spokojený. Vyrůstal jsem tady, takže tu všechny kluky znám. Polovinu z týmu jsem i trénoval, ještě než jsem odcházel, takže s nimi mám hodně

dobré vztahy. To prostředí je samozřejmě jiné, protože na Spartě se hraje nejvyšší liga. Já jsem tam už nebyl úplně v pozici lídra, hrál jsem druhou, třetí lajnu. V Ústí jsem zase kapitánem, stejně jako jsem byl předtím, než jsem odešel do Sparty, takže je to pro mě zase příjemná změna a motivace. Navíc tady i bydlím a pracuji, takže mi odpadlo náročné cestování do Prahy, a to je pro mě velká úleva, kterou opravdu vítám.

A působení na Spartě zpětně vidíš jak?

Já jsem velmi rád, že jsem do toho přesunu šel. Společně se mnou tam odcházel i trenér



Marek Vojta, který mě vlastně vychoval od mladších žáků. Byla to pro mě nová příležitost a stálo to za to. Naučil jsem se tam spoustu věcí a získal jsem dost zkušeností.

Jak jsi vlastně s florballem začínal?

Já hraju zhruba od svých deseti let, kdy jsem začínal ještě v USK Slavie Ústí nad Labem. Tehdy tu byly ještě dva kluby, než se pak spojily. Začínal jsem klasicky v kroužku florbalu, kde mě to chytlo. Hodně mě bavila ta parta lidí. V mládežnických kategoriích se mi dařilo, což mě dost motivovalo k tomu se ještě víc zlepšovat. A velkým faktorem

byl právě i trenér Marek Vojta, který zrovna do Ústí přišel a svým přístupem nás hodně posouval dopředu.



Ty jsi teď také trenér, a to starších žáků. Jak to vypadá s mládeží a florballem v Ústí?

Tady byla mládež vždycky dobře zastoupená. V současnosti jsem se vrátil do situace, kdy tu jsou šikovní kluci, ale všeobecně je hráčů málo. Na té Spartě to bylo logicky jinak, protože Praha je velké město, tam se to vždycky nějak poskládá. Tady teď máme ve starších žácích nějakých deset kluků, což není moc. Většinou ještě hrají za dorostence, takže mají hodně zápasů, a to je pro ně dobře, ale prostě dětí je málo, takže určitě by se hodily další posily.

Jaké máš plány do dalších sezón jako kapitán?

Ta pozice mě hodně baví. Být kapitánem mi dává novou energii a chuť do florbalu. Poslední sezónu v Praze už jsem spíše trochu stagnoval, jak to bylo celkově náročné s tím dojížděním. Takže mým cílem je, aby se Ústí zase dostalo nahoru. Věřím, že ten tým na to má. Takže bych byl rád, abychom do dvou třít let hráli nejvyšší ligu.

Děkujeme za rozhovor.

-/-



Děkujeme za účast na veřejném bruslení v této sezóně. Budeme se těšit opět v září.



Elimon MILADA CYKLOŽÁVOD

50 KM | 25 KM
OLYMPIA DĚTSHÉ ŽÁVODY

04/05/2024

MOTORREÁL CHABAŘOVICE

MILADARUN

1/2 MARATON | 10 KM | 5 KM
OLYMPIA DĚTSHÉ ŽÁVODY

08/06/2024

HLAUNÍ PLÁŽ JEZERA MILADA



SPORT

Registrace na

www.miladatour.cz

MILADATOUR
WINTER RUN • CYKLOŽÁVOD • RUN

metrostav DIZ

olympia

TEPLICE

Elimon
svět energie

ústecký kraj

Ústí



TEPLICE

VÖZP
201

KONE

A man with a beard and a black cap is sitting on a black e-bike at night. He is wearing a black long-sleeved shirt and black pants. The background is dark with some orange light sources, possibly streetlights or a sunset. The bike has 'MAYÁ' written on the front tire and 'ELECTRO' on the frame.

MILAN MYŠÍK: ELEKTROKOLA JSOU BUDOUCNOST

Milan Myšík je český elitní MTB enduro závodník z Děčína, který jako jediný získal národní titul ve třech různých disciplínách, kterým se během kariéry věnoval (BMX racing, Fourcross, Enduro). Závodní kariéru odstartoval v šesti letech (rok 1999), kdy začal s bikosem. Kromě této kariéry se věnuje také psaní článků do médií (časopisy, noviny, webové stránky,...), foto a video projektům, pořádání akcí a závodů ve svých volných chvílích pro partnery i bikovou komunitu a dalším aktivitám.

Milane, aktuálně si užíváte kopců v italském Finale Ligure. Jak to jezdíte? :

Jezdím to parádně, díky! Je to tady bikový ráj, ale počasí je možná lepší u nás v ČR :) Testuji nový materiál. Po třech letech jsem přesedlal z kol značky Trek na polskou značku NS Bikes a musím říct, že jsem nadšen. Nejsou to sice karbonové rámy, ale i hliník funguje parádně. Tak snad vydrží zdraví.

Závodně jste jezdil na BMX, fourcross či enduro kolech a jste v těchto disciplínách i několikanásobným mistrem ČR a nejen

to. Jaké kolo preferujete aktuálně?

Strašně rád jezdím na všech kolech, díky novému partnerovi mám možnost široké škály kol. Baví mě hodně gravel, downhill, mám i dirtáka na pumptracky - doufám, že už brzy nějaký bude i v Děčíně, hahah. Samozřejmě nejvíce jezdím na enduro kole, a na e-biku - tomu se co se kvality tréninku týče nic nevyrovná.

Elektrokola jsou velkým hitem současnosti, i když spousta lidí je vnímá jako způsob, jak si ušetřit dřinu na klasickém

kole. Ale ono to není tak černobílé...

Jaké jsou podle Vás výhody elektrokol?

Naopak - elektrokola jsou budoucnost a to i pro mladou generaci. Není to o tom si ulevit a "flákat se". Když člověk chce, je to sakra dřina i do kopce na e-biku - ta kadence tam dokáže být dobrý zabiják. A výhody? Za málo času hodně slušný muziky a rozšíření obzoru běžným cykloturistům, kteří se díky elektrokolům podívají na místa, kam by na normálním kole nedojeli. Jsem e-biku fanda i z důvodu handicapu pro starší lidi, nebo ty, kteří mají nějaké onemocnění. E-bike se dá vnímat opravdu na několik způsobů, jsou v tom i závody ve světě, Evropě i ČR. Je to zábava a zároveň dokonale dopravní prostředek, který má budoucnost.

A když byste měl porovnat například právě elektrocolo s endurem, jaké jsou hlavní výhody/nevýhody?

Na každém je něco speciálního. Sice závodím už jen v e-bike enduru, ale spousty času při tréninku trávím na enduru. Z každého kola na to druhé si беру něco pozitivního a naopak. To, co mi jde na jednom kole a nejde mi na druhém, tak to piluji, abych zdokonalil techniku na obou kolech - je to základ, umět ovládat jedno i druhé.

Jak jste na tom aktuálně se sportovními výsledky na těchto typech kol?

V e-bike enduro jsem v roce 2022 skončil na 7. místě v celkovém hodnocení Světového poháru. Loni jsem vyhrál e-bike kategorii v České Enduro sérii, kde pěkně roste konkurence rok od roku.

Pokud by někdo chtěl jako nováček do e-kola investovat, jaký typ byste mu doporučil vzhledem k preferovanému typu ježdění?

Těžká otázka. Přesně, záleží to na typu ježdění. Navíc ten vývoj elektrokol je opravdu skokovitý rok od roku. Pokud jde o rekreační

cyklisty s omezeným rozpočtem, doporučuji středový motor - ideálně Bosch. Základ je mít nablízku kvalitní servisní zázemí u elektrokol. Bikeshop, kde mají diagnostiky na různé druhy motorů. Přece jen jsou to elektrokola a nejsou neporuchová. Stát se může kdykoliv cokoliv. Je to podobné jako u aut a autorizovaných prodejců, kde zákazník chce mít oporu v servisu. Pokud někdo váhá nad endurovým e-bikem, vlastně i normálním e-bikem, ať se mi ozve a zkusím mu co nejlépe poradit - není problém. Kdybych si měl vybrat jedno univerzální elektrocolo, určitě bych vybíral v kategorii "lehkých elektrokol". Celoodpružené trailové e-biky s menším kroutícím momentem motoru a menší baterkou. Tato lehká elektrokola mají skvělé jízdní vlastnosti a ještě vám pomohou ve výjezdech.

Je servis e-biku náročnější než u klasického kola?

Servis je náročnější v oblasti elektroniky, která tam je. Kabely vedené vnitřkem rámu k displeji, ovládání, k baterii, k motoru - vše má své poslušnosti. Minimálně 1x ročně bych doporučil i rekreačním elektrocyklistům, aby to dali na diagnostiku. Elektrokola jsou spíš než na servis náročnější na spotřebu materiálu - řetěz, destičky, přehazovačka - vše je mnohem víc namáhané než na běžném kole. Celkově je to více náročné na údržbu, aby vše makalo perfektně.

Jaké závody Vás v nejbližší době čekají?

Sezónu začnu první květnový víkend na francouzském poháru, odkud zamířím už na první světové poháry - Itálie, Polsko a pak už to jede co víkend.

Děkujeme za rozhovor a budeme držet palce.

-es-

BRIGÁDA PRO STUDENTY

PRO BAREVNĚJŠÍ ZÍTRKY
ZAČNI MAKAT!



MŮJ TY SVĚTE, HLEDÁME TĚ

POTŘEBUJEŠ KAČKY A CHCEŠ OCHUTNAT ŽIVOTNÍ REALITU?
VYLEPŠÍ SVOU SOBĚSTAČNOST
A OKUS ŽIVOT PRACUJÍCÍHO LIDU.

PRÁCE NA DPP/DPČ » ČERVEN – ZÁŘÍ
RESTAURACE · PLAVČÍK · RECEPCE

ŽÁDOSTI ZASÍLEJTE NA INFO@AQUAPARKDECIN.CZ

BACHA PŘIHLAS SE VČAS!

NEŠKUDLI TO PRO SEBE, ŘEKNI O TOM KÁMOŠŮM
A POJĎTE DO TOHO SPOLEČNĚ!

WWW.aquaparkdecin.cz

STŘEKOV
ARÉNA

Letní PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Pouze v březnu

3000 Kč / 5 dní

Běžná cena 3500 Kč

Lze i na jednotlivé dny za 650 Kč

VÍCE INFO,
TERMÍNY
A ONLINE
PŘIHLÁŠKA NA



WWW.STREKOVARENA.CZ

Pro děti 4-17 let.

5ti denní turnusy (po-pá) po dobu celých letních prázdnin.

V ceně zahrnuto:

pitný režim, svačiny,
oběd a pojištění

VYVINULI HO PRO ASTRONAUTY, TEĎ MŮŽE POMOCI I VÁM

Řeč je o cvičení EMS. Zkratek je všude moc, ale právě tato v překladu znamená elektrickou stimulaci svalů. A to velmi intenzivní. Při proceduře EMS dostává v jednom okamžiku zabrat až 95% svalů ve vašem těle. Proto k pozitivním změnám stačí, abyste ji absolvovali jen jednou týdně na dvacet minut. Jak je to možné? To nám vysvětlila majitelka sportovního studia Dvacetiminutovka Cecilie Nagy.

Elektrická stimulace zní možná trochu strašidelně. Co si pod tím máme přesně představit, abychom se nebáli? :-)

Strach není na místě, protože jde o slabé elektrické impulzy, které se například používají ve zdravotnictví při elektroléčbě běžně. S tím rozdílem, že lékaři stimulaci využívají lokálně na problematických částech těla, ale my v celém těle. Mozek každého z nás denně vyšle miliony elektrických impulzů, které putují ke svalům, a ty pak pracují dle našich pokynů. My to děláme úplně stejně. Akorát impulzy, které silou odpovídají těm mozkovým, vysíláme do těla klienta z počítače.

Člověk si u vás může připadat trochu jako akční hrdina ze sci-fi filmu díky speciální výbavě, která se na cvičení EMS používá.

Každý klient dostane speciální sportovní oblečení, na které pak nasazujeme vestu a pásy s elektrodami. Elektrody jsou navlhčené, pro dobrý přenos zmíněných elektrických impulzů do vašeho těla. Trénink je opravdu komplexní, pracují intenzivně téměř všechny svaly v těle. Svaly se stáhnou 85x za vteřinu. Intenzitu impulzů samozřejmě můžeme dle přání nebo potřeb každého klienta regulovat. V některých partiích můžeme ubrat, jinde naopak přidat.

Ale na to, že by počítač udělal úplně vše za nás, se asi těšit nemůžeme, je to tak?

Klient dělá ve stoje lehké pohyby, jde hlavně o zatínání svalů v různých pozicích. Dělalji se třeba různé úklony, záklony apod. Ke cvičení se nepoužívá žádná další zátěž. Nezatěžujeme pohybový aparát, proto je trénink vhodný i pro klienty

v rekonvalescenci či seniory. Vždy to vychází z fyzických možností daného člověka, vše se dá přizpůsobit. Trenér se klientovi individuálně věnuje. Nejsme klasická posilovna, kde můžete cvičit bez trenéra. Trénink může být nejen silový, ale i relaxační pro uvolnění svalů.

Relaxační trénink vypadá jak?

Při relaxačním tréninku se pouze leží. Pokud se člověk zrovna necítí dobře, má třeba migrénu nebo je po nemoci, není nutné trénink vynechat, ale využije se tato varianta. Je vhodná například i pro sportovce, kteří za sebou mají náročné tréninky v jiném sportu a k nám přicházejí svaly uvolnit.

Jak často se trénuje?

Vzhledem k vysoké intenzitě tréninku se doporučuje cvičit pouze jednou týdně dvacet minut. Jak napovídá název našeho studia. Pak potřebují svaly regenerovat. Proto je vhodné při tréninku vrcholových sportovců při ladění formy tento trénink koordinovat s kondičním trenérem.



Jaké efekty můžeme od cvičení očekávat?

Elektro stimulace svalů je nejrychlejší způsob, jak dostat tělo do kondice, odstranit svalové nerovnováhy a zhubnout. Je to efektivnější než klasické posilování, celé tělo se rovnoměrně zpevní a vytvaruje. My tu nezvyšujeme aerobní vytrvalost,

ale zlepšujeme svalovou fyziku našeho těla. Už po prvních lekcích člověk pozoruje změny třeba při obyčejných úkonech, při kterých silnější svaly využije. Chodí vzpřímeně, lépe do schodů, snáze zvedáme těžší předměty. Dochází ke zpevnění svalů. Velmi účinně cvičení odstraňuje bolesti zad. Pokud chce klient hubnout, pak je EMS trénink spolu s mírnou úpravou stravování výborná volba. Pro pomoc s úpravou stravování mohou zdarma naši klienti využít naši poradnu.



Pro koho je EMS trénink vhodný?

Je pro muže i ženy od 16 do 100 let. Našemu nejstaršímu klientovi bylo 95 let. EMS cvičení není jen o estetice, ale hodně o zdravotním hledisku. Hodně lidí k nám přichází kvůli bolestem zad. Právě ochablé svaly podél páteře tyto bolesti nejčastěji způsobují. Tento efektivní silový trénink je pomáhá aktivovat a lidé už po dvou, třech lekcích pociťují úlevu. Senioři, kterým svaly s věkem ochabují, je u nás velmi rychle zpevní a výrazně si zlepší kvalitu života. Je důležité říct, že k nám můžou přijít opravdu i netrénovaní lidé, po různých nemocích či operacích. My tady začneme společně postupně svaly dostávat do kondice. Není problém ani s kovovými či jinými

tělovými implantáty. Existuje samozřejmě i několik omezení, kdy pro klienta není toto cvičení vhodné, tyto případy jsou uvedeny na našem webu. Při našem cvičení se nevyklučuje kyselina mléčná, mohou proto trénovat i kojící matky.

Kdy EMS vzniklo?

Nejprve jej vyvinuli jako cvičení pro astronauty, aby jim neatrofovaly svaly při pobytu ve vesmíru. Pak si této metody všimli trenéři vrcholových sportovců, kteří ho začali využívat při trénincích. Již v roce 1972 Mezinárodní olympijský výbor uznal EMS cvičení jako povolenou tréninkovou metodu. Od té doby ho využívají sportovci po celém světě, konkrétně třeba fotbalisté Bayern Mnichov.

Pro ty, které jsme zaujali, co musí udělat před tím, než k vám poprvé přijdou?

Je potřeba, aby se každý zájemce nejprve zaregistroval na našich internetových stránkách www.dvacetiminutovka.cz, kde si

zarezeruje i termín první návštěvy. Musí počítat s tím, že první lekce zabere hodinu. Trenér vždy klientovi představí EMS metodu, se vším ho seznámí, společně proberou přání a cíle klienta, odzkouší oblečení apod. Klient si sebou nemusí nic nosit, vše dostane ve studiu.

Přijďte si danou proceduru vyzkoušet. Vstup získáte uplatněním kódu vouchery „ANKRJH“ na www.dvacetiminutovka.cz.

Sportovní studio Dvacetiminutovka najdete v Ústí na Masarykově ulici 1688/49 nedaleko hotelu Vladimír.

Děkujeme za rozhovor.

-/-



20 DVACETI minutovka

- EMS – elektro stimulace svalů je nejrychlejší způsob, jak dostat tělo do kondice, odstranit svalové nerovnováhy a zhubnout
- při EMS proceduře stimulace až 95% svalů
- stačí pouze 20 minut 1x týdně
- vhodné pro ženy i muže věk 18-100 let
- okamžitý účinek už po první lekci
- EMS procedura je efektivnější než klasické posilování, svaly zapojíme velmi intenzivně, celé tělo se rovnoměrně zpevní a vytvaruje
- dostaňte okamžitě své tělo do kondice a buďte fit



Přijďte si danou proceduru vyzkoušet. Vstup získáte uplatněním kódu vouchery **ANKRJH**

Masarykova 49,
Ústí nad Labem

REZERVUJTE SE NA:
WWW.DVACETIMINUTOVKA.CZ

REKOMA: MÁME RADOST, KDYŽ SI PACIENT DÍKY NÁM UŽÍVÁ ŽIVOTA



REKOMA je soukromá rodinná firma, která provozuje tři ambulantní rehabilitace a hiporehabilitaci. Rok 1994 byl rokem, kdy se začala psát historie této firmy, která tak letos slaví 30 let. O jejích začátcích, současnosti i oslavě jsme si povídali s Ladislavem Toncarem.

Firma nebyla vždy REKOMOU a na počátku všeho stála Vaše maminka... Prozradíte u příležitosti výročí firmy něco o její historii?

Na začátku všeho byla Rehabilitace Kateřina, bylo tomu tak 25 let. Jak říkáte, firmu založila

mamka a vlastně ji celou vybudovala. Byla to první soukromá rehabilitace v Děčíně. Postupně se firma rozrostla do Jílového a pak i více do centra. Před 5 lety se rozdělila na dvě samostatné firmy. Pobočka na Teplické, kde to všechno před 30 lety

začalo, je nyní součástí firmy REKOMA, ta též vznikla před 30 lety v Neštěmicích. Proto obě provozovny tento rok slaví 30 let, což je úžasné.

Dnes máte k dispozici opravdu ty nejmodernější přístroje k léčbě...

Jsem rád, že můžeme používat k léčbě našich pacientů jedny z nejlepších přístrojů od české firmy BTL. Stále platí, že k terapii nestačí jen přístroje, ale hodně záleží na komplexní terapii a spolupráci klienta. O to se při naší péči o pacienty snažíme.

Za těch 30 let prošlo péčí REKOMY mnoho klientů... Jsou nějací, kteří Vám utkvěli v paměti?

Je jich mnoho. Ale především nás vždy potěší, když pacient odchází v lepším zdravotním stavu a může si lépe užívat svého života.

Nabízíte ve všech svých provozovných stejné služby? A jaké to jsou?

Jsem pyšný na to, že ve všech našich ambulancích nabízíme komplexní rehabilitační služby. Od fyzioterapie za pomoci všech moderních metod přes elektroléčbu, ultrazvuk, magnetoterapii, v Děčíně a Neštěmicích navíc máme vodoléčbu, rázovou vlnu a vysokovýkonový laser. Tyto léčebné metody využíváme i kombinovaně.

Zmínil jste vysokovýkonový laser, který je relativní novinkou. K čemu se využívá?

Využívá se zejména pro svůj analgetický, protizánětlivý a stimulační účinek. Vhodné je laser používat jako doplněk k ostatním metodám fyzioterapie, k individuálnímu cvičení, vodoléčbě a elektroléčbě. Využíváme jej také u chronických pacientů s přetrvávajícími bolestmi zad, hrudníku, kloubů a podobně. Laser podporuje růst tkáně a reparaci na buněčné úrovni, díky fotomechanickému efektu dokáže okamžitě

ulevit od bolesti, a to i dlouhodobě a jeho termický efekt má za cíl stimulaci mikrocirkulace a podporu lymfatického systému. Je to opravdu velmi všestranná záležitost.

Sídlíte v Děčíně, Neštěmicích a nyní nově také v Ústí nad Labem. Kde vás v Ústí najdeme?

Nově provozujeme Rehabilitaci v centru Ústí nad Labem, je to naše dceřiná společnost REKOMA ÚL, sídlí na Špitálském náměstí v jedné z budov CPI City Center Ústí nad Labem.

Vraťme se k oslavě 30 let REKOMY. U této příležitosti chystáte Den otevřených dveří. Ve kterých dnech a s jakým programem?

Jak jsem zmínil, slaví obě dvě provozovny, a proto pořádáme den otevřených dveří jak v Děčíně, a to 4.4.2024, tak i v Neštěmicích 24.4.2024. Program bude totožný. Zájemci si mohou prohlédnout naše prostory, pobavit se s fyzioterapeuty, dále jsme připravili workshopy spolu s firmou BTL, která představí výhody použití jejich přístrojů při terapii, a to Rázové vlny, vysokovýkonového laseru a SUPER INDUCTIVE SYSTEM (SIS). Pro odbornou veřejnost je připraven workshop od firmy "Info pro lékaře" a završí to slavnostní připítek s rautem pro uzavřenou společnost.

Co byste firmě popřál do dalších let?

Mým hlavním přáním je, aby zaměstnanci byli ve své práci spokojeni a mohli se nadále vzdělávat. A tím nabízet nové moderní komplexní služby. To vše povede k tomu, že budeme moci za pár let slavit další společné výročí.

Děkujeme za rozhovor a přejeme vše nejlepší do dalších let!

-es-

LEHKÉ

			8	4	3	2		
				5				
1		3				5		6
					5	9	7	3
8	2	9	6					
9		4				3		2
				1				
		8	3	7	2			

SUDOKU

SUDOKU

7	3		6		9			
		8		2			7	
5			7			6		
		1						2
			8	4	2			
3						8		
		6			1			7
	4			3		5		
			4		5		6	8

TĚŽKÉ

Doplňte prázdné bílé čtverečky tak, aby v každém sloupci, v každé řadě a v každé z 9 mřížek (o velikosti 3x3) byly obsaženy číslice od 1 do 9 a zároveň se neopakovaly.

POMŮCKA: AGÁVE, ANKH, VELIM	POCHUTINY	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY SPISOVA- TELE DEFOE	HUDEBNÍ ŽÁNŘ	<i>Enter</i>	NEMOC KŮŽE	OPRAVNA LODÍ	INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ	ČASOVÉ NÁROČNÁ	KULATINA
ZKR. TITULU LÉKAŘE STOMATO- LOGA					UCHAZEČ					
JEN					BREJLOVCI DRUH PEPŘE					
SEVERO- VÝCHOD ZKR.			HNUTÍ MLÁDEŽE SPZ SUŠICE					AČKOLIV RYCHLE		
ANO ANGL.				NÁZEV PÍSMENE V ŽENSKÉ JMÉNO			HOKEJOVÝ KLUB ZKR. KRÁL ZVÍŘAT			OBYVATEL IRSKA
<i>Enter</i>	DRUH HORNINY UMĚL. PRŮM. MUZEUM					V MINULÉM ROCE VĚNOVATI				
SVAZ					ST. ČESKÉ PLATIDLO SLÁVNOSTNÍ OBLEK					
LUDOLFOVO ČÍSLO			CIZOKRAJ. ROSTLINA ZVĚROLÉKAŘ ZKR. TITULU						3. DÍL TAJENKY	HUDEBNÍ NÁSTROJ
ŘÍMSKÝCH 3000				ZNAČKA ASTATU ZNAČKA LYŽÍ			MINISTER. PRO MÍSTNÍ ROZVOJ VAZAL			
<i>Enter</i>	ZNAČKA MINUTY	MĚSTO OKR. KOLÍN 2. DÍL TAJENKY						INVESTIČNÍ ODBOR ZKR. JAPONSKÁ EL. FIRMA		
IDOL						NILSKÝ KŘÍŽ ZAST. PŘEDLOŽKA				
ZÁRODEK RYBY SLOVEN.					OBUTÍ AUT PLEMENO LOVEC. PSA					DRUHY OBRAZŮ
ČÍSLO NĚMECKÁ ZKR.			SEVEŘAN PŘEKOTNĚ VYBÍRÁNÍ VKLADU				HRANIČNÍ POPLATKY VYSOKÁ KARTA			
<i>Enter</i>	PLOŠNÁ MÍRA INIC. HERCE VACULIKA			SPZ HODONINA CHEM. ZN. BARYA				OZNAČ. ČES. LETADEL IN. SP. KRÁ- SNOHORSKÉ		
JMÉNO ZPĚVAČKY HERMAN- NOVÉ						VYDAVATEL TISKOPISŮ				
PĚSTITEL HROZNŮ						PRODEJNY ELEKTRO- SPOTŘE- BIČŮ				

Vrch Turoid ležící na ... (TAJENKA) ... patří k nejstarším přírodním rezervacím na Jižní Moravě. Vedou zde turistické stezky umožňující shlédnout Geopark a jeskyni Na Turoidu.



TIP NA VÝLET OBR MÁZA NA VÁS ČEKÁ POD JEŠTĚDEM

Pokud si myslíte, že na obra už u nás nenarazíte, pak se pletete. Jeden totiž bydlí přímo pod Ještědem v Lesoparku Horka. Jmenuje se Máza a když se budete chovat slušně, třeba si s vámi i popovídá...

Ne, nezbláznili jsme se, ani jsme neochutnali houbový čaj. Obr Máza je obyvatel Lesoparku Horka, kousek od Golf klubu Ještěd ve Světlé pod Ještědem. Měří 30 metrů a najdete ho hned u vstupu do lesoparku. Rád spí, a tak bude nejspíš chrápat. Když mu ale zakřičíte do ucha, pravděpodobně ho to vzbudí a možná vám i vynadá. Po seznámení s obrem můžete pokračovat dál do lesoparku, kde najdete také labyrint ze smrků, vyhlídkovou věž s rozhlednou, lesní jezírko, amfiteátr pro venkovní divadla a přednášky, lanové centrum, pohádkové domečky a další. Po prohlídce lesoparku doporučujeme navštívit restauraci v přilehlém golfovém areálu, kromě jiného zde dělají výbornou pizzu. No a po obědě tu zůstaňte a zahrajte si

třeba minigolf. Z lesoparku se ale můžete vydat i na druhou stranu, a to po Naučné stezce Po stopách Karolíny Světlé až ke Skalákovně. Skalní obydlí je vytesané do masivu Mazovy horky. V těchto místech se odehrává povídka Skalák od Karolíny Světlé vydaná v roce 1863. Celkově tato naučná stezka spojuje Světlou pod Ještědem, Pláně pod Ještědem, osadu Padouchov, Jiříčkov a přes Mazovu horku, Rozstání, Dolení Paseky a Hodku se vrací do Světlé. Místa, kde se odehrává děj povídek a románů známé české autorky, jsou po cestě označena modrými tabulemi. Týkají se tak např. děl jako jsou Vesnický román, povídky Lesní panna a Mladší bratr či již zmíněné povídky Skalák.

-zja, es-



ZÁBAVA

Osobně výlety testujeme a hledáme pro vás ty nejlepší!

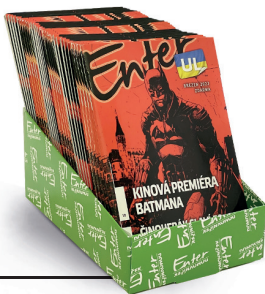


NAUČNÁ STEZKA JEŠTĚDSKÉ VÁPENCE

Na NS Po stopách Karolíny Světlé navazuje také Naučná stezka Ještědské vápence. Stezka seznamuje návštěvníky s místními přírodními zajímavostmi, najdete na ní například Ještědský vodopád, Puklinovou jeskyni či Hanychovskou jeskyni, vyhlídky Vápence, Pláně a mnoho dalšího.

006

SEZNAM 220+ DISTRIBUČNÍCH MÍST ENTER UL



Na těchto místech najdete vždy na začátku měsíce Váš oblíbený Enter UL. Časopis je zde k dispozici do rozebrání. Pokud na Vás žádný nevyzbyde, navštivte naše internetové stránky www.enterUL.cz a zalistujte si online nebo si Enter stáhněte jako PDF soubor.

CENTRUM:

ZUŠ, ul. E.Krásnohorské
Knihovna, ul. Velká Hradební
ICUK, ul. Velká Hradební
Residence, kavárna budova ICUK
Krajský úřad budova B, Dlouhá ul.
Srdcovka, restaurace, ul. Velká Hradební
Krajský úřad budova A, ul. Velká Hradební
Kulturní středisko, ul. Velká Hradební
Národní dům, ul. Velká Hradební
DDM, Bělehradská ul.
Tortuga, restaurace, Pivovarská ul.
Špajz, obchod, Pivovarská ul.
PHO Viet, restaurace, ul. Velká Hradební
Pivovarská Šenkovna, restaurace, ul. Velká Hradební
Knihovna, ul. W. Churchilla
ZUŠ, ul. W. Churchilla
Trafika, Dlouhá ul.
Chlazená drůbež, obchod, Pařížská ul.
LaBuž Bistro, Pařížská ul.
Mandragora, obchod, Pařížská ul.
Obrázkový svět, obchod, Pařížská ul.
Pivotéka, Horova ul.
Mediterrano, Horova ul.
Magistrát města, Lidické nám.
Café PePe, kavárna, Lidické nám.
Vinárna Podskalák, Lidické nám.
Mléčný bar Svět dortů, cukrárna, Lidické nám.
Jasmína, obchod, Lidické nám.

Inpeko, pekárna, Lidické nám.
OD Labe, papírnictví, Revoluční ul.
OD Labe, domácí potřeby, Revoluční ul.
OD Labe, restaurace, Revoluční ul.
OC Forum - Párty služby, Don Café, Pažitka, Aplica ad.
Xeroco, kopírovací centrum, Pasáž JEPA
Benu lékárna, OC Sever
Pivovar Hotel Na Rychtě, restaurace, Klášterní ul.
V Klášteře, vinárna, ul. Hradiště u OC Forum
Vinotéka Labská, ul. V Jirchářích
Trafika, ul. V Jirchářích
Bistro Expres, ul. V Jirchářích
Kebab Maidum, restaurace, ul. U Nádraží
Trafika, ul. U Nádraží
Nejbistro, ul. U Nádraží
Lunch Bar Mammaš Coffee, kavárna, Přístavní ul.
Café Nádražka, kavárna, Přístavní ul.
Cyklopoint, Přístavní ul.
Pekárna Martin, ul. U Nádraží
Pekárna Šumava, Hrnčířská ul.
Barborka, cukrárna, Hrnčířská ul.
Pekárna Šubrtová, Mírové nám.
Informační středisko města, Mírové nám.
Muzeum města, Brněnská ul.
Báchorka, kavárna, Masarykova ul.
Tyřovka, restaurace, Vaničkova ul.
Scarlet, květinářství, Vaničkova ul.
Čoko dárek, obchod, Vaničkova ul.
Železářství Bohuš Líbal, Vaničkova ul.

Městské lázně, Klíšská ul.
Spolchemie, Revoluční ul.
Hraničář, kino, ul. Prokopa Diviše
Dobrovolnické centrum, ul. Prokopa Diviše
Chlazená drůbež, obchod, Masarykova ul.
Pekařství Jana Šubrtová, Masarykova ul.
Amazonky, fitness, Masarykova ul.
Hanoi, restaurace, Masarykova ul.
Gymit!, fitcentrum, Masarykova ul.
Bytový interiér Lorencovi, Masarykova ul.
Gyn – E-Centrum, ordinace, Londýnská ul.
Kebab u Polikliniky, Masarykova ul.
Grill pub, restaurace, Masarykova ul.
UJEP – fakulta sociálně ekonomická
EUC Klinika, Masarykova ul.
Fírovka, restaurace, ul. Stará

KLÍŠE:

CÚP – coffeup, kavárna, ul. U Nemocnice
UJEP – univerzitní knihovna, menza malá,
menza velká, ForRest café, Kampuska, FUD,
Pedagogická fakulta, Filosofická fakulta, auly
Zvěřinec, kavárna, Masarykova ul.
U Kováře, restaurace, Masarykova ul.
Beach arena, Masarykova ul.
Tenisový klub, Masarykova ul.
Zimní stadion, Masarykova ul.
Zaris, benzínka, Masarykova ul.
DPS, Masarykova ul.
Kanapka, bistro, bar, Štefánikova ul.
Žumpa, pivnice, Štefánikova ul.
Vinný domeček, Štefánikova ul.
Trafika, Štefánikova ul.
GasNet, s.r.o., Klíšská ul.
Plavecký areál Klíše, ul. U Koupaliště

Dům umění, Klíšská ul.
R-shop Gourman, obchod, Ostrčilova ul.
Replay's restaurant, restaurace, Ostrčilova ul.
Mexická restaurace, Ostrčilova ul.
Jump family Ústí, Jateční ul.
Kaufland – Super ZOO, informace
CDSM, tiskárna, Kekulova ul.
Resslovka, pivnice, Resslova ul.

SEVERNÍ TERASA:

Nemocnice – atrium, jídelna, dětská pohotovost
UJEP zdravotnické studie, areál nemocnice
Supermarket Billa, obchod, Ladova ul.
Veterinární klinika, Mi-Vet, Ladova ul.
Stodola 2, restaurace, Mírová ul.
Tazza caffè, kavárna, Mírová ul.
Pampalánie, zábavní park, Mírová ul.
Medusa, restaurace, Mezní ul.
Březová, restaurace, Hornická ul.
Hypermarket Albert – květinářství, kavárna,
Pizerie Pam Pam, restaurace, Krušnohorská ul.
Hospůdka Eden, restaurace, Poláčkova ul.
Milpa, restaurace, Šrámkova ul.
ÚMO – Severní Terasa, ul. Stavbařů

A DALŠÍCH VÍCE NEŽ 100 MÍST

- v městských částích: **Neštěmice, Všebořice, Střekov, Krásné Březno, Bukov, Vaňov, Brná.**
- v městech a obcích: **Chuděrov, Trmice, Chabařovice, Chlumeč, Velké a Malé Březno, Libouchec, Povrly, Svádov, Valtířov.**

ATAKÉ V LOVOSICÍCH A NA DĚČÍNSKU

OTOČTE ENTER  NÁSLEDUJE
PŘÍLOHA DOMOVNÍČEK

