



5-7/6 2025

ČERVEN 2025 ZDARMA

8

KAMEN!CE

LEONIDEN^{DE} · MONKEY BUSINESS
ROBERT KŘEŠŤAN & DRUHÁ TRÁVA
MŇÁGA A ŽĎORP · ANNET X

VÁŠ PRŮVODCE KULTUROU A VOLNÝM ČASEM



VYZKOUŠEJTE VISCERÁLNÍ TERAPII

**Jemný, ale účinný přístup k léčbě
vnitřních orgánů nabízí cestu
k lepšímu zdraví a pohodě**

S viscerální terapií můžete zažít:

- ✓ Zlepšení trávení a metabolismu
- ✓ Úlevu od stresu a napětí v těle
- ✓ Celkové zlepšení zdraví a pohody

**Nechte se ošetřit a začněte svou cestu
k harmonii těla i mysli. Tato služba je u nás novinka,
neváhejte ji vyzkoušet! Zatím máme volné termíny.**

Sofijská 2/3, Děčín | **793 980 822**
Teplická 401/148 | **734 346 266**

www.rekoma.cz

Prodat nemovitost
je snadné.

Když víš
s kým.



RE/MAX Pro vás

Zelená 422/42
405 02 Děčín
731 646 315

**Nová kancelář
v Děčíně.**

RE/MAX
Pro vás

8 - 11

TÉMA MĚSÍCE

13 - 25

KINO



28 - 37

DIVADLO



HUDBA, AKCE

38 - 55



KŘÍŽEM KRÁŽEM

56 - 89



ZÁBAVA

90 - 93

Uzávěrka na **ČERVENEC** je **20.6.** - pište na redakce@enterDC.cz

Partnerem Enteru je:

Narcis Tomášek & partneři
advokátní kancelář

Aktuality na  **enterDC**
www.enter4U.cz

Enter - MKČRE 18764, Palackého 1226/16, Děčín, e-mail: redakce@enterDC.cz

Šéfredaktor: Zbyněk Andráš. Redakce: Mgr. Eliška Střelková, Bc. Lucie Palovská. Grafik: David Hošek.
Periodicita: měsíc, náklad: 10.000 ks, distribuce: okres Děčín, vyšlo: červen 2025, roč. 17, číslo 193.

Vydavatel: Free4U s.r.o. © 2009 - 2025, IČ 04842090, Oblouková 258/68, Děčín, PSČ 405 02.

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

Enter je nezávislý měsíčník vycházející díky oblibě čtenářů a inzerentů.

Milí čtenáři Enteru,

dostalo se mi té milé příležitosti vás prostřednictvím úvodníku pozdravit a zpestřit poslední měsíc před prázdninami. Před prázdninami, které pro vás budou obdobím klidu a odpočinku v blízkosti své rodiny a svých nejbližších.

Když jsem přesně před rokem začínal svou novou profesní etapu, tak jsem ani nedoufal, že ten rok uteče takovým tempem. Práce v kolektivu, natož u hasičů, je jedna velká jízda plná zážitků, jak příjemných, tak těch méně příjemných. Již v letošním roce jsme stihli několik krásných akcí, které nás zase blíže posunuly do podvědomí občanů. V rámci zahájení turistické sezóny jsme vám ukázali záchranu osoby z vodního toku, činnost lezecké skupiny při záchraně z lanové cesty a činnost automobilového žebříku ve spolupráci s hasiči – lezci. V následujících dnech a týdnech budeme jako každoročně součástí Adrenalin Challenge Kids, výročí založení MHD Děčín a dalších akcí.

Letní měsíce v hasičích také evokují pocity zvýšeného rizika vzniku požáru v přírodě.

Mnoho z nás pamatuje ničivý požár v roce 2022 ve Hřensku, který ze svých hasičských životů smaže málokdo. Proto bych rád apeloval na občany, kteří se budou pohybovat v přírodě, aby se chovali zodpovědně a svým chováním nezapříčinili vznik jakéhokoliv požáru.



Jako hasiči nebudeme ani v letních měsících odpočívat, a kromě našich běžných činností budeme i letos ve spolupráci s obchodním centrem Pivovar prezentovat naši činnost a činnost jednotek sborů dobrovolných hasičů obcí v okrese Děčín. Tímto jste všichni srdečně zváni a budeme se těšit na vaši návštěvu.

Na závěr bych moc rád poděkoval všem, co nás podporují a vždy se k nám chovají mile. Jak říká české přísloví: „Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech“, a proto věřím, že se potkáme vždy jen při příležitostech, které nebudou součástí jakékoliv mimořádné události. Buďte na sebe opatrní a těším se na vás při dalších akcích.

mjr. Mgr. David Pavlát
vrchní komisař – velitel stanice Děčín



**SPÁNKOVÉ
CENTRUM**
V ČESKOSASKÉM
ŠVÝCARSKU

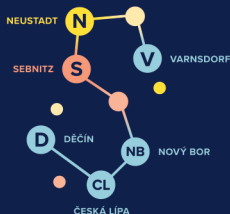
Chrápete,

JSTE UNAVENÍ, MUSÍTE V NOCI
CHODIT NA ZÁCHOD?

MÁTE VYSOKÝ KREVNÍ TLAK,
CUKROVKU, NĚJAKÉ KILO NAVÍC???

**objednejte se
na vyšetření
spánku**

MÁME UŽ
ŠEST PRACOVIŠŤ



www.chrapu.cz
tel.: 733 784 404

**I bez doporučení, vyšetření je
hrazeno ze zdravotního pojištění**



Web



Instagram

NEJVÍCE PROVĚŘENÝCH VOZŮ

více než 19 000 vozů s garancemi

cebia

Nezávisle
prověřeno



Garance prodloužené
záruky Carlife



Garance
servisní historie



Garance
původu

Až **60 dní** na okamžitou
výměnu vozu

0% navýšení
při financování

Kompletní info naleznete na www.aaaauto.cz/akce.
Uvedený počet vozidel platí pro všechny pobočky
AAA Auto dohromady



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

AAA AUTO

☎ 800 110 800 | aaaauto.cz



MATĚJ RUPPERT: MONKEY BUSINESS? POŘÁD SPOLU RÁDI VYSEDÁVÁME U PIVA

Legendární kapela Monkey Business letos slaví čtvrtstoletí na scéně a jednou ze zastávek výročního turné bude i Festival KAMEN!CE (7. června). Frontman Matěj Ruppert v rozhovoru prozrazuje, na co se mohou fanoušci těšit, proč si oblíbil sever Čech nebo jak se kapela vypořádala s přechodem z angličtiny na češtinu v nejnovějším albu Když múzy mlčí.

Matěji, už 7. června přijedete s Monkey Business za námi na sever na Festival KAMEN!CE. Na co se zdejší fanoušci můžou těšit? Jaký bude playlist?

Můžou se těšit samozřejmě na průřez těmi 25 lety a 11 albama, protože vlastně celý tenhle rok slavíme 25. výročí skupiny Monkey Business. A zároveň se určitě můžou těšit na poměrně pestrý výběr nových písniček z posledního alba Když múzy mlčí. Tyhle písničky jsou pro nás svěží, jsou krásné. Zatím máme od fanoušků na ně skvělé reakce, takže se na koncert do Kamenice samozřejmě velice těšíme.

Máte nějaké vazby k České Kamenici nebo k severním Čechám obecně, ať už jako kapela nebo přímo vy osobně?

Nedávno jsem po dlouhé době potkal kamaráda Matěje Kudlu, který kousek od České Kamenice provozuje penzion. Byli jsme se tam podívat a přiznám se, že to je poprvé, kdy jsem v okolí Kytlice a Kamenice vlastně byl. Ten kraj jsem neznal. Původně jsem měl tetu v Ústí nad Labem, kam jsem jezdil jako dítě a babičku v Teplicích, ale to se bavíme o době komunismu. A od té doby jsem sem moc nejezdil, pokud tedy nemluvíím přímo o koncertování. Ale znal

jsm okolí Kamenice, Doubice z vyprávění Jakuba Prachaře, který sem jezdil dlouhá léta. A musím říct, že mi tenhle váš kraj nesmírně učaroval. Ono to tam vypadá jak z pohádky, když si člověk projíždí vesničkama právě třeba okolo Kytlice. Je to opravdu malebný, až to skoro to připomíná Hobitín, kraj Pána prstenů.

V době, kdy vzniká rozhovor, vás s kapelou čeká velký koncert v rámci Když múzy mlčí tour, kde oslavíte i 25 let existence. S jakými hosty se potkáte na stage a proč jste se rozhodli právě pro pražský Vyšehrad?

Tak já začnu od konce. Na Pražském Vyšehradě jsme už několikrát slavili naše narozeniny. Na začátku léta vždy slavíme narozeniny a letos to vychází na to čtvrtstoletí. Areál restaurace Na Hradbách na Vyšehradě nám není vůbec neznámý. Je to krásné místo s nádherným výhledem na celou Prahu a s úžasnou atmosférou. Přejde tam tak akorát lidí, aby byl koncert parádní a všichni si ho mohli užít. Fanoušci se mohou těšit na Ashleyho Slatery se skupinou Freak Power, Lou Fanánka Hagena, všichni pevně věříme, že dorazí i Dan Bárta, který má nějaké zdravotní komplikace. A hlavně tam s námi bude Tonya Graves, která byla 17 let členkou Monkey Business a stále zůstává v našich srdcích jako nedílná součást historie kapely. Je tedy skvělé, že si tam s námi Tonya zazpívá.

A k názvu alba - co děláte, když múza mlčí a nenašeptává? Stává se to vůbec někdy mezi takovou partou všestranných muzikantů, jako jste vy?

Hlavním autorem hudby je u nás Roman Holý. Já nad tím nepřestávám žasnout a zároveň si tuku na zuby: tfuj, tfuj, tfuj, že ho ta múza vůbec neopouští... Už pětadvacet let je s náma, třicet let s J.A.R. Dělá krásné písničky, do toho skládá pro sebe. Teď pracuje na druhý svojí sólový desce, pře-

písničky pro jiný lidi a všechny ty písničky jsou prostě úžasný. Já nevím, jak to dělá. Je to prostě génius, to si přiznejme.

Nejnovější album je celé v češtině. Co bylo prvním impulsem k tomu přejít po letech v angličtině do češtiny?

My jsme se o tom bavili poměrně dlouho, hlavně Roman. Zkoušeli jsme to už předtím, jenže nám to nikdy nevyšlo. Oslovovali jsme různé kamarády textaře, ale oni třeba napsali skvělý text, který k nám ale neseděl, prostě jsme to nebyli my. Podstatnou roli hrálo to, že už v předminulé desce, která ještě byla v angličtině, většinu textů napsal basista Monkey Business Pavel Mrázek. No a důležitý byl ten impuls od Romana, který řekl: Chlapci a holko, příští deska Monkey Business bude v češtině, nebo nebude vůbec. Což zní hrozně direktivně, na druhou stranu to nebylo myšleno nijak špatně. Prostě to bylo konstatování holého faktu. A já se přiznám, že jsem s tím pocitově tak nějak počítal. Všem nám to pomohlo se do češtiny přetransformovat a o angličtině už jsme vůbec neuvažovali. Doufám, že jsme našli ten správný klíč a zjistili, že takhle to může pokračovat dál.

Myslím si, že se vám to povedlo skvěle a že si to myslí i fanoušci...

Já mám ten pocit našťěstí taky. My jsme si říkali, co tomu řeknou, ale nezaznamenal jsem žádnou negativní reakci od jakéhokoliv fanouška, který by řekl "to už nejste vy, to nezní dobře."

Když jste u těch 25 let - když jste v devadesátých letech začínali, jaké byly vaše vize? Představovali jste si, že budete takhle dlouho fungovat?

Z vlastní zkušeností musím říct, že o tom člověk takhle na začátku nepřemýšlí. Jednoduše je šťastný, že něco začíná. Pro mě to byla ohromná změna. Jak hudební,

tak životní. A bylo mi od začátku jasné, že jsem se potkal s jedním z nejúžasnějších hudebních skladatelů druhé poloviny 20. století a začátku milénia v České republice, tím myslím Romana Holého. Roman a Pavel Mrázek jsou mi opravdu nejbližší kamarádi a přátelé. Což si myslím, že je taky jeden z důvodů, proč hrajeme takhle dlouho. Ale já bych, kdyby se mě někdo zeptal jestli budeme hrát ještě za 25 let, řekl, že nevim. To člověk vědět nemůže. Zaplaťpánbůh, že jsme spolu stále, že se máme stále strašně rádi, že spolu pořád po koncertě rádi vysedáváme a popijíme pivo, že jsme zdraví, protože to je samozřejmě strašně důležitá věc a že jsou zdravé naše děti, to je nejdůležitější.



Já osobně mám v živé paměti váš koncert na festivalu Trutnov, což už je... No, pěkných pár let zpátky. Byla to velká show a vy jste bez jistění šplhal po konstrukci stage až nahoru do výšek :-). Stále vás lákají výšky nebo už se držíte více při zemi?

No, když mě to zrovna napadne, tak jo, já nemám strach v výšek. Navíc jsem tedka začal cvičit a trénovat, ale člověk musí dávat bacha, aby nespadl, no... (smích). Tereza (Černochová, pozn. red) vždycky říká, že jí z toho úplně trne. Tak jsem jí řekl, že v tom je ten fór.

V novém klipu A kde je problém jste ztvárnil učitele, což je profese, kterou jste původně vystudoval. Představoval jste si někdy, jaké by to bylo, kdybyste u učení zůstal?

Přiznám se, že jsem na dráhu učitele nikdy úplně nenasedl. Vystudoval jsem střední pedagogickou školu. To znamená, že bych v rámci toho, co jsem vystudoval (pokud bych si neudělal profesní nástavbu či vysokou školu, na což nejsem příliš studijní typ), tak bych mohl učit v mateřské škole nebo být vychovatelem někde na intru. A za těch pár týdnů praxe, kterou jsem absolvoval při studiu, jsem si uvědomil, jak strašně těžký a velmi podhodnocený povolání to je. Všichni učitelé, bez výjimky, mají můj neuvěřitelný obdiv.

Díky za ta slova, jako bývalá učitelka si toho vážím. Na závěr - co dalšího vás s kapelou v letošním roce čeká? Případně, na co se vy osobně těšíte?

Jako kapela určitě plánujeme dotáhnout ty poslední čtyři videoklipy, které nás čekají, abychom dostáli našeho slibu, který jsme dali hlavně sami sobě - že natočíme klipy na všechny písničky z posledního alba Když

múzy mlčí. Samozřejmě budeme hrát celý léto, těšíme se na koncerty, protože ty oslavy nejsou jenom o zítřejším koncertě v Praze (29. 5.), ale o celém roce. Také se těším na prázdniny, v uvozovkách, protože je samozřejmě tolik nemám, ale těším se na to, až budu s mýma dcerkami a s mou ženou na chalupě na Šumavě nebo pojedeme třeba ke Kudlům na výlet. A budeme u vody, budeme užívat léta, budeme opékat něco na ohýnku a sjíždět Otavu na raftech. Tak na to se těším nejvíc.

Moc děkuji za rozhovor!

KAMEN!CE



5-7/6 2025

TÉMA MĚSÍCE

LEONIDEN^{DE} · MONKEY BUSINESS · MŇÁGA A ŽĎORP · VENTOLIN
ROHONY · ROBERT KŘEŠŤAN & DRUHÁ TRÁVA · ANNET X
HRUBÁ HUDBA · TERNE ČHAVE · P/\ST · MAT213 · DUKLA
I LOVE YOU HONEY BUNNY · THE PROSTITUTES · HRTL
MUTANTI HLEDAJ VÝCHODISKO · MANON MEURT · ŠTĚPÁN URBAN
ANKI & BADFOCUS · YASHA 96 · PONYHENGÉ · MELUŽINA · THE STYLISTS
COUBEY · NOISETRAP · B4 · VOMIŠTĚ · NUMINOISES · GEORGE POLAN
PLANETA NOVA DJS · ŠATYSVLČKOU · DĚČÍNSKÁ DECHOVÁ KAPELA
SHREX: HRA O PŘEŽITÍ · WORKSHOPY · TURNAJ VE SCRABBLE
KARAOKE S FILIPEM ČERNÝM · STARTÉR LIVE · VÝSTAVA · BOJOVKA
PROMÍTÁNÍ FILMŮ · AKROBATICKE PŘEDSTAVENÍ MÝŠ
SOUSEDSKÝ BRUNCH · HLEDÁNÍ POKLADU · PROHLÍDKY MĚSTA
BROUKOVCOVO KAMDIVADLO · DEBATY · PROGRAM PRO SENIORY
FIELD RECORDING S MR. WOMBATEM · AUTORSKÉ ČTENÍ · SEZNAMKA
PERFORMANCE A AUDIOWALK ODCIZENÍ · VODNÍ AEROBIK
KOHOUTÍ ZÁPASY · JÓGA · TÁBORÁK · FOOD ZÓNA & DALŠÍ



U NÁS TO NÁKUPEM BRÝLÍ A KONTAKTNÍCH ČOČEK NEKONČÍ

- MĚŘENÍ ZRAKU OPTOMETRISTOU
- APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK KONTAKTOLOGEM
- SERVIS, OPRAVY A ČIŠTĚNÍ BRÝLÍ
- BRÝLOVÉ ČOČKY ZEISS A ESSILOR
- BRÝLE PRO VÁS VYRÁBÍME V NAŠÍ OPTICKÉ DÍLNĚ

Zde o Vás pečuje tým profesionálních optiků a optometristů

OČNÍ OPTIKA
HRDLIČKOVÁ

Masarykovo nám. 2/2, Děčín 1
Tel.: **412 510 982 / 724 123 601**
Otevřeno: **PO - PÁ / 8.30 - 17.00**
www.optika-hrdlickova.cz



TIP
MĚSÍCE

JAK VYCVIČIT DRAKA

Premiéra 12.6. | více na str. 21

kinosněžník

Kdybyste hledali toho nejvynalézavějšího Vikinga, skončili byste u Škytáka (Mason Thames). Na jeho rodném ostrově Blpu to ovšem není nijak vítaná vlastnost, prim hraje ten, kdo dokáže jakýmkoliv způsobem sejmout libovolného draka jako Škytákův táta, vikinský náčelník Klidas Velikán (Gerard Butler). Draci jsou totiž pro zdejší lidi odjakživa tím největším nepřítelem. Když však Škyták šťastnou náhodou poraní exemplář mýtického a nepolapitelného příslušníka druhu Noční běs a začne ho lépe poznávat, pochopí, že nic nemusí trvat věčně. Ani dávná nepřátelství. Jenže jak o tom má mladík, považovaný spíš za outsidera, přesvědčit své soukmenovce, pro které pořád platí, že nejlepší drak je ten, kterého mají bezpečně pod zámkem?

TIP
MĚSÍCE

KINO

F1

Hollywood se v létě 2025 ponoří do světa Formule 1 s novým filmem „F1“, v hlavní roli s Bradem Pittem. Tento ambiciózní projekt slibuje realistický pohled na zákulisí vrcholového motorsportu a přináší příběh o druhých šancích, rivalitě a odvaze.

Premiéra 26.6. | více na str. 23

● ● ● ● ●
kinosněžník

Sonny Hayes (Brad Pitt), kterému přezdívali „rádoby mistr světa“ FORMULE 1 devadesátých let, byl slibným závodníkem, jemuž kariéru zničila téměř fatální havárie. O třicet let později, kdy se Sonny živí jako nájemný závodník, jej osloví jeho bývalý týmový partner Ruben Cervantes (Javier Bardem), který je nyní majitelem skomírajícího týmu FORMULE 1. Ruben přesvědčí Sonnyho, aby se vrátil do FORMULE 1, pomohl jeho týmu k vítězství a tím ho zachránil. Sonnyho novým svěřencem je zbrklý nováček Joshua Pearce (Damson Idris), který si však chce jít vlastní cestou. Za řevu motorů ale Sonnyho dostihne jeho minulost a on zjistí, že jeho týmový parťák je jeho nejlítější konkurent a že cestu ke svému vykoupení nezvládne sám.

Speciální projekce filmu, která se konala v Monaku, hostila i většinu pilotů formule 1 jako je Fernando Alonso, Charles Leclerc nebo Lando Norris. Podle reakcí pilotů formule 1, kteří film už viděli, budou diváci odcházet z kina spokojení.

Režie se ujal Joseph Kosinski, známý díky filmu „Top Gun: Maverick“, a produkce se chopil Jerry Bruckheimer. Na filmu se podílel i sedminásobný mistr světa Formule 1 Lewis Hamilton, který dohlížel na autentičnost závodních scén. Natáčení probíhalo během skutečných závodních



víkendů na tratích jako Silverstone, Monza či Yas Marina, a herci Brad Pitt a Damson Idris absolvovali intenzivní tréninky, aby mohli řídit upravené vozy přímo na okruzích. Film „F1“ slibuje nejen napínavý příběh, ale i vizuálně strhující zážitek, který osloví fanoušky motorsportu i filmové nadšence.

-zja-



 kino sněžník

Ne	1.6.	15.00 17.30 20.00	Pohádky pro Hurvínka Karate Kid: Legendy dabing Mission Impossible - Poslední zúčtování dab.
Po	2.6.	19.00	Magoři na kole dokument
Út	3.6.	17.30 20.00	Karate Kid: Legendy dabing Nezvratný osud: Pokrevní linie horor
St	4.6.	17.00	High School Heist
Čt	5.6.	17.30 20.00	Balerína Klaun v kukuřičném poli horor
Pá	6.6.	17.30 20.00	Balerína Klaun v kukuřičném poli horor
So	7.6.	15.00 17.30 20.00	Lilo & Stitch High School Heist Balerína
Ne	8.6.	15.00 17.30 20.00	Lilo & Stitch Balerína Fénické spiknutí
Po	9.6.	19.00	Nebelkind: Konec mlčení
Út	10.6.	10.00 16.30 20.00	Žlutou žábou do země modrého nebe dokument Mission Impossible - Poslední zúčtování dab. Fénické spiknutí
St	11.6.	20.00	Krtekův svět
Čt	12.6.	17.30 20.00	Jak vycvičit draka Lásko, neblázni!
Pá	13.6.	17.30 20.00	Jak vycvičit draka Balerína
So	14.6.	15.00 17.30 20.00	Jak vycvičit draka Krtekův svět Balerína
Ne	15.6.	15.00 17.30 20.00	Jak vycvičit draka Lásko, neblázni! Balerína

KALENDAŘ PŘEDSTAVENÍ

Po	16.6.	19.00	One to One: John & Yoko hudební / dokument
Út	17.6.	17.30 20.00	Lásko, neblázní! Bolero
St	18.6.	17.00	Jak vycvičit draka
Čt	19.6.	17.30 20.00	Jak vycvičit draka Akce Monaco
Pá	20.6.	17.30 20.00	Elio 28 let poté horor
So	21.6.	15.00 17.30 20.00	Elio  High School Heist 28 let poté horor
Ne	22.6.	15.00 18.00	Elio Valkýra Královská opera Londýn
Po	23.6.	19.00	Climax Podmokelský filmový klub
Út	24.6.	10.00 17.30 20.00	Jak se nám to mohlo stát!? Cizí jazyk 28 let poté horor
St	25.6.	17.00	Fénické spiknutí
Čt	26.6.	20.00	Silný řeč: Zdeněk Pohlreich, Renne Dang, Natalie Halouzková, Sebastian Jacques
Pá	27.6.	17.30	F1 dabing
So	28.6.	15.00 17.30 20.30	Jak vycvičit draka F1 dabing M3GAN 2.0 horor
Ne	29.6.	15.00 17.30 20.30	Elio F1 titulky M3GAN 2.0 horor
Po	30.6.	19.00	Akce Monaco

kinosněžník

www.kinosneznik.cz

ZMĚNA PROGRAMU VÝHRAZENA

POHÁDKY PRO HURVÍNKU

POHÁDKA / LOUTKOVÝ

1. 6. | ne /15.00/



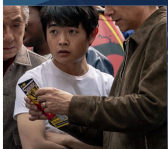
ČR / 2025 / 75' / 140, děti 120,- Kč

Legendární loutkové představení Pohádky pro Hurvínka potkává svět a lesk stříbrného plátna ve své filmové verzi. Verze Pohádek pro Hurvínka pro kina ale není jen divadelním záznamem, tvůrci ho nasnímali filmovým způsobem, přidali hudbu, zvuk a ruchové triky. Režie: V. Frič.

KARATE KID: LEGENDY

AKČNÍ / DRAMA / RODINNÝ / SPORTOVNÍ

1., 3. 6. | ne, út /17.30/



USA / 2025 / 95' / dab. / 150,- Kč. Ve filmu je záračný kung-fu talent Li Fong po rodinné tragédii vytržen z domova v Pekingu a nucen se s matkou přestěhovat do New Yorku. Li se snaží zapomenout na svou minulost, zatímco se snaží zapadnout mezi své nové spolužáky, a přestože nechce bojovat, zdá se, že problémy si ho najdou všude. Režie: J. Entwistle. Hrají: J. Chan, aj.

MISSION IMPOSSIBLE - POSLEDNÍ ZÚČTOVÁNÍ

AKČNÍ / DOBRODRUŽNÝ / THRILLER

1., 10. 6.
ne /20.00/ út /16.30/



USA / 2025 / 169' / dabing / 12+ / 160,- Kč

Ethan Hunt se bude muset v osmém (a údajně posledním) díle série Mission: Impossible pořádně ohánět. Kromě toho, že stále nepolapil Gabriela, s nímž má dávné i čerstvě nevyřízené účty, musí zachránit svět před Entitou, umělou inteligencí. Režie: Ch. McQuarrie. Hrají: T. Cruise, aj.

☆ = TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLEDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :)



VYSOKÁ ÚROVEŇ VETERINÁRNÍ PÉČE

CITYVET

VETERINÁRNÍ SLUŽBY

OD A PO XYZ

www.cityvet.xyz

Jste připraveni na léto???

MAGOŘI NA KOLE

DOKUMENTÁRNÍ / SPORTOVNÍ

2. 6. | po /19.00/



ČR / 2024 / 85' / 150,- Kč. Bikeři Tomáš Zejda a Ondra Novák se vydávají na neobyčejnou expedici s cílem zdolat nepálskou horu Mera Peak (6461 m. n. m.) - nejvyšší místo, které kdy bylo pokořeno na kole. Bláznivý nápad, kterým by se zapsali do Guinnessovy knihy rekordů, postupně dostává reálnou podobu. Režie: M. Pichler. Hrají: O. Novák, T. Zejda.

NEZVRATNÝ OSUD: POKREVNÍ LINIE

HOROR

3. 6. | út /20.00/



USA / 2025 / 109' / titulky / 15+ / 130,- Kč. Film odhalí, jak smrt rozhoduje o spravedlnosti. Hlavní hrdinkou je Stefanie, kterou pronásledují noční můry plné násilí. Ve snaze odhalit pravdu se vrací domů, kde se snaží najít jediného člověka, který by mohl přerušit řetězec tragických událostí. Režie: Z. Lipovsky, A. Stein. Hrají: R. Kihlstedt, aj.

HIGH SCHOOL HEIST

KOMEDIE

4., 7., 21. 6. | st /17.00/ so, so /17.30/



ČR / 2025 / 99' / 150,- Kč. Na Gymnáziu Za školou funguje místní „mafianská“ banda Nostra, které šéfuje frajer Yvoš. Když Yvoš přinutí podivína a vyhlášeného zlodějčka Tonyho ukrást z kabinetu profesorky matematiky krabičku s tajným obsahem, ukáže se, že má plán, který má vyvrcholit na školní akademii. Režie: J. Haluza. Hrají: P. Zach, T. Weber, aj.

BALERÍNA

AKČNÍ / THRILER

5. – 8., 13. – 15. 6. | čt, pá /17.30/ so /20.00/
ne /17.30/ pá, so, ne /20.00/



USA / 2025 / 125' / titulky / 15+ / 130,- Kč

Film se odehrává během událostí snímku John Wick: Kapitola 3 a představuje Evu Macarro (Ana de Armas), která podstupuje výcvik u zabíjäckých ruských Romů. Režie: L. Wiseman. Hrají: A. de Armas, N. Reedus, G. Byrne, aj.

★ = TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLÉDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :

Víte, co mít připravené pro cestování s domácími mazlíčky???

Jak vybavit lékárničku pro konkrétní zvíře a konkrétní potíže???



PORADÍME, VYBAVÍME.
VÁŠ CITYVET



KLAUN V KUKUŘIČNÉM POLI

HOROR

5., 6. | čt, pá /20.00/



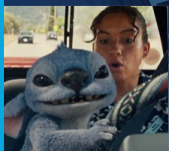
USA / 2025 / 96' / 15+ / 150,- Kč

Quinn chtěla jen nový začátek. Místo toho dostala kukuřici, motorovku a vraždičího klauna. Vítejte v Kettle Springs – městečku, kde jsou dospělí naštvaní a teenageri hluchí. A právě sem přichází Frendo, aby město očistil od jeho hříchů. Režie: E. Craig. Hrají: K. Durand, aj.

LILO & STITCH

AKČNÍ / DOBRODRUŽNÝ / KOMEDIE / DRAMA / RODINNÝ / FANTASY / SCI-FI

7., 8. 6. | so, ne /15.00/



USA / 2025 / 108' / dabing / 150, děti 130,- Kč. Tento film je hranou adaptací animovaného filmu z roku 2002. Sledujeme příběh Lilo, mladé havajské dívky, která po smrti rodičů žije sama se svou starší sestrou Nani. Protože Lilo nemá mnoho přátel, jednoho dne ji Nani vezme do místního útulku adoptovat psa. Režie: D. Fleischer-Camp. Hrají: Ch. Sanders, aj.

FÉNICKÉ SPIKNUTÍ

AKČNÍ / KOMEDIE / KRIMI

8., 10., 25. 6. | ne, út /20.00/ st /17.00/



USA / 2025 / 101' / titulky / 12+ / 150,- Kč

Bohatý průmyslník a trochu obchodník se zbraněmi Zsa-zsa Korda vyniká ve spoustě odvětví lidských činností, ale v poslední době mu jde nejlépe přežívání atentátů. Aktuálně se mu podařilo vyvážnout z šesté fatálně vyhlížející letecké nehody. Režie: W. Anderson. Hrají: B. Del Toro, aj.

NEBELKIND: KONEC MLČENÍ

DRAMA

9. 6. | po /19.00/



Rakousko / ČR / 2024 / 94' / titulky / 12+ / 120,- Kč

Hannah, která pracuje ve vlčí rezervaci v hornorakouském národním parku, se proti své vůli vydává po stopách uprchlého vlka do rodné české vesnice své babičky nedaleko rakouských hranic. Režie: T. Kotyk. Hrají: J. Werner, aj.

★ = TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLEDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :)



NOVĚ PRACOVNÍ ODĚVY

V železářství ELEFANT nově pracovní oděvy skladem v různých barvách a provedeních

15% sleva

ŽLUTOU ŽÁBOU DO ZEMĚ MODRÉHO NEBE

DOKUMENTÁRNÍ / ROAD MOVIE

10. 6. | út / 10.00/



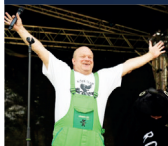
ČR / 2025 / 125' / 12+ / 60,- Kč

Zapomeňte na trabanty. Teď se pluje! Cestovatel Dan Přibáň se po šesti letech vrací do kin – tentokrát v oboživelném vozidle LuAZ 967 přezdívaném žlutá žába, které nejen jede, ale i plave! Režie: D. Přibáň. Hrají: D. Přibáň, M. Slobodník, aj.

KRTKŮV SVĚT

DRAMA / ŽIVOTOPISNÝ

11., 14. 6. | st / 20.00/ so / 17.30/



ČR / 2025 / 75' / 12+ / 150,- Kč

Po romantických komediích Lásky na zakázku, Superžena nebo Casting na lásku přichází režisérka Eva Toullová s příběhem, ve kterém nehraje hlavní roli láska, ale moc a peníze. Režie: E. Toullová. Hrají: D. Novotný, B. Seidlová, aj.

JAK VYCVIČIT DRAKA

AKČNÍ / DOBRODružný / FANTASY / RODINNÝ

12. – 15., 18., 19., 28. 6. | čt, pá / 17.30/

so, ne / 15.00/ st / 17.00/ čt / 17.30/ so / 15.00/



USA / 2025 / 116' / dabing / 150, děti 130,- Kč. Kdybyste hledali toho nejvynalézavějšího Vikinga, skončili byste u Škytáka. Na jeho rodném ostrově Blpu to ovšem není nijak vítaná vlastnost, prim hraje ten, kdo dokáže jakýmkoliv způsobem sejmut libovolného draka jako Škytákův táta, vikinský náčelník Klíďas Velikán. Režie: D. DeBlois. Hrají: M. Thames, aj.

LÁSKO, NEBLÁZNI!

KOMEDIE

12., 15., 17. 6. | čt / 20.00/ ne, út / 17.30/



Francie / 2025 / 86' / dabing / 130,- Kč

Redouane pracuje v továrně na matrace a má jeden velký sen – stát se vedoucím. Když konečně dostane nabídku na povýšení, zdá se, že nastal čas i na další velký krok – zasnoubení s Marguerite. Režie: A. Bougheraba, R. Bougheraba. Hrají: R. Bougheraba, aj.



= TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLÉDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :

Vystaveno **55** koupelen a kuchyní

■ KOUPELNY ■ KUCHYNĚ ■ STAVEBNINY ■ DVEŘE

Adresa: Ústecká 475/97 Děčín, Tel.: +420 412 510 834

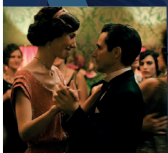
Po–Pá 7:00–17:00 So 7:00–12:00

www.elefant-decin.cz

BOLERO

ŽIVOTOPISNÝ / DRAMA / HUDEBNÍ / HISTORICKÝ

17. 6. | út /20.00/



Francie / 2024 / 120' / tit. / 15+ / 140,- Kč. Paříž, bouřlivá dvacátá léta. Choreografka Ida Rubinsteinová si vybere Maurice Ravela, aby složil hudbu k jejímu dalšímu baletu. Chce něco odvážného, smyslného. Ravel, který je dobře známým a zavedeným jménem, zjistí, že není schopen napsat zhora nic. Režie: Anne Fontaine. Hrají: R. Personnaz, aj.

AKCE MONACO

DOKUMENTÁRNÍ / DRAMA / HISTORICKÝ

19., 30. 6. | čt /20.00/ po /19.00/



Slovensko / ČR / 2025 / 60' / titulky / 12+ / 130,- Kč

Příběh má dramatickou zápletku: píše se rok 1948. V pohraničním pásmu mezi Bratislavou a rakouským Bergem zadrželi pohraničníci mladého muže. Je obviněn z pokusu o ilegální překročení státní hranice. Režie: D. Trančík. Hrají: R. Valenta, V. Rašilov, aj.

ELIO

ANIMOVANÝ / DOBRODRUŽNÝ / KOMEDIE

20. – 22., 29. 6. | pá /17.30/
so, ne, ne /15.00/



USA / 2025 / 100' / dabing / 150, děti 130,- Kč

Po dlouhou dobu vysílali lidé do vesmíru signály a pátrali v něm po neznámém. V animovaném filmu od společností Disney a Pixar nazvaném Elio kosmos konečně odpoví! Režie: A. Molina, M. Sharafian, D. Shi. Hrají: Y. Kibreab, Z. Saldaña, aj.

28 LET POTÉ

HOROR / SCI-FI / THRILLER

20., 21., 24. 6. | pá, so, út /20.00/



Velká Británie / USA / 2025 / 126' / titulky / 15+ / 150,- Kč

Cenou Akademie® oceněný režisér Danny Boyle a na Cenu Akademie® nominovaný scénárista Alex Garland se znovu setkávají ve filmu 28 let poté, novém děsivém příběhu zasazeném do světa vytvořeného filmem 28 dní poté. Režie: D. Boyle. Hrají: A. Taylor-Johnson, aj.

★ = TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLEDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :)



Marie Bibiková

P H O T O

www.mariebibikovaphoto.com



CLIMAX

DRAMA / HOROR / TANEČNÍ | PODMOKELSKÝ FILMOVÝ KLUB

23. 6. | po /19.00/



Francie / 2018 / 95' / titulky / 18+ / 90,- Kč

Poslední noc v chatě uprostřed lesů, zima 1996. Třicátce tanečníků a tanečnic končí intenzivní trénink na turné v USA, zbývá už jen závěrečná party. Na vinylech Daft Punk nebo Aphex Twin. Režie: G. Noé. Hrají: S. Boutella, Romain Guillemic, aj.

JAK SE NÁM TO MOHLO STÁT!?

KOMEDIE

24. 6. | út /10.00/



ČR / 2025 / 100' / 70,- Kč. Cimburk-Kolovratníkoví, početná aristokratická rodina, se při ohlášené svatbě svých dětí setkává s mnohem skromnější rodinou Novákových. Budoucí nevěsta a ženich při té příležitosti nabídnou svým rodičům testy DNA, které odhalí jejich skutečný původ. Režie: P. Zahrádka. Hrají: J. Čvančarová, aj.

CIZÍ JAZYK

DRAMA / ROMANTICKÝ

24. 6. | út /17.30/



Francie / Belgie / Německo / 2024 / 105' / titulky / 12+ / 140,- Kč

Sedmnáctiletá Fanny se vydává na jazykový pobyt do Německa. V Lipsku se setkává s Lenou, svou německou korespondentkou, která se chce angažovat v politickém aktivismu. Ohromená Fanny chce na mladou Němku zapůsobit a tak si vymyslí úplně nový život. Režie: C. Burger. Hrají: L. Grasmug, aj.

F1

SPORTOVNÍ / DRAMA

27. – 29. 6. | pá, so, ne /17.30/



USA / 2025 / 150' / titulky, dabing / 12+ / 130,- Kč. Sonny Hayes, kterému přezdívali „rádoby mistr světa“ FORMULE 1 devadesátých let, byl slibným závodníkem, jemuž kariéru zničila téměř fatální havárie. O třicet let později, kdy se Sonny žije jako nájemný závodník, jej osloví jeho bývalý týmový partner Ruben Cervantes. Režie: J. Kosinski. Hrají: B. Pitt, aj.



= TENTO FILM BYSTE NEMĚLI PŘEHLÉDNOUT. ENTER DOPORUČUJE :

- portrétní a rodinná fotografie
- boudoir, business, párové focení
- děti a mateřství
- tématická focení



Podmokelská 793/12, 40502, Děčín ☎ 724 270 701



Marie Bibíková photo



@marie_bibikova_photo

M3GAN 2.0

AKČNÍ / SCI-FI / HOROR / THRILLER

28., 29. 6. | so, ne / 20.30/



USA / 2025 / 124' / titulky / 12+ / 150,- Kč

Vynálezkyně Gemma (Allison Williams) v prvním díle hororu M3GAN na vlastní kůži pocítila, že některé hračky jsou příliš nebezpečné na to, aby se dostaly do volného prodeje. Režie: G. Johnstone. Hrají: V. McGraw, aj.

LETNÍ KINO

POŘÁDÁJÍ:

kinosněžník
www.kinosneznik.cz

ZÁMEK DECÍN

**PŘIPRAVUJEME LETNÍ KINO NA ZÁMKU
9. 7. – 16. 8.**

PŘIPRAVUJEME

Jurský svět: Znovuzrození, Bacha na družičku,
Superman, Sbormistr, Kouzlo derby



BF
TECHNOLOGY



**Rodinné
domy**



**Bytové
domy**

■ ■ ■ ■ ■
kinosněžník

ONE TO ONE: JOHN & YOKO

DOKUMENTÁRNÍ / HUDEBNÍ

Pondělí 16. 6. /19.00/

Velká Británie / 2024 / 101' / tit. / 12+ / 250,- Kč

One to One: John & Yoko, obsáhlý a odhalující pohled do života Johna Lennona a Yoko Ono v Greenwich Village na počátku 70. let, přináší pohlcující filmový zážitek, který oživuje elektrizující, dosud neviděný materiál a nově restaurované záběry z jediného celovečerního koncertu Johna a Yoko. Film obsahuje strhující hudbu, nově remixovanou a produkovanou Seanem Ono Lennonem, a představuje zásadní odhalení, jež přehodnocuje zavedené představy o tomto kultovním páru. Režie: K. Macdonald, S. Rice-Edwards. Hrají: J. Lennon (a.z.), Y. Ono (a.z.).

VALKÝRA

KRÁLOVSKÁ OPERA

Neděle 22. 6. /18.00/

Velká Británie / 2025 / 310' / 12+ / 270,- Kč

Bohové a smrtelníci bojují ve druhé kapitole Wagnerova monumentálního Prstenu Nibelungova. Dirigent Antonio Pappano a režisér Barrie Kosky znovu spojují síly pro pokračování mytického dobrodružství, které začalo v roce 2023 v opěře Zlato Rýna. Během bouřlivé noci svede osud dohromady dva cizince a uvolní tak lásku s mocí ničit světy. Režie: B. Kosky. Hrají: Ch. Maltman, aj.

KINO

 **776 11 11 00**  **BFtechnology.cz**

Komerční instalace

SmartFlower

Funkce je na prvním místě

- ♥ Výroba
- ♥ Konzultace
- ♥ Opravy



Kontakt: 731 532 281 ♥ 605 573 230

VÝKUP ZLATA ZA NEJVYŠŠÍ CENU!!! až 2564 Kč za gram

AKCE JEN 24. - 28. 6.
(út - so) 8 - 20 h

použité šperky · zničené šperky · nové šperky
· zlomky · zbytky · zubní zlato
· zl. hodinky · zl. mince

Profesionální přístup. Okamžitá výplata peněz!



ZLATNICTVÍ M. DIADÉM
OC PIVOVAR v přízemí

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

LORD DESIGN

Návrhy a realizace interiérů

Návrhy interiérů s
3D vizualizací



Malba obrazů na
interiérové stěny



Kompletní realizace
dle návrhu



email: lorddesigncz@gmail.com

IG-lord_design_cz

FB-LORD design - Návrhy a realizace interiérů

Tvorba návrhů a malba - Ing. arch. Jitka Lorencová

Realizace interiérů - Jana Hiršl

Tel: +420 732 275 345

Opravy a údržba hrobů
ZA LOŇSKÉ CENY



HŘBITOVNÍ SLUŽBY

LADISLAV HRUŠKA

- Zhotovení nových přípisů
- Obnova stávajícího písma
- Srovnání pomníku
- Ekologická uložení ostatků
- Čištění pomníků
- Pravidelná údržba hrobu
- Možnost netradičních ztvárnění nebo použitých materiálů
- Výměna poškozených pomníkových dílů
- Největší výběr náhrobního zboží a doplňků
(lampy, vázy, urny, urnové skříňky, fotokeramika)
- Uložení urny s obřadem i bez obřadu



Tel: 775 429 307

www.hrbitovnisluzby.cz

Shotty

STÍNÍČÍ TECHNIKA

- žaluzie
- rolety + plisé
- sítě proti hmyzu
- shrnovací dveře
- opravy



736 481 001

mob.: 736 429 916, e-mail: shotty@shotty.cz, adresa: Rytířská 77, Děčín 3

Alan Ayckbourn

Aby bylo jasno

DIVADLO
Palace


Ginny a Greg, pár, který spolu žije velice krátce, se nezávisle na sobě sejdou v domě manželů Sheilly a Filipa. Kdyby Sheila tolik neprovokovala, kdyby Greg nenašel pod postelí ty pantofle a kdyby Filip našel svou motytku, všechno by bylo fajn.

Režie: Ondřej Zajíč
 Hrají:
 Tomáš Matonoň
 Lucie Vondráčková

Daniel Glattauer

Zázračné cvičení

DIVADLO
METRO


Na začátku je všechno skvělé, růžové a zalité sluncem. Jenže najednou člověk sedí se svým partnerem v pracovní párového terapeuta. Naštěstí na každý neduh existuje nějaké to terapeutické cvičení.

Jen kdyby Valentýn s Johanem dokázali alespoň na chvíli zakopat válečnou sekeru.' Komédie plná kousavých hlášek je možná až příliš ze života. Divadlo Metro ji však poprvé uvádí v čistě mužském obsazení.

E

exkluzivní divadlo

10 titulů

Éčko - to jsou hvězdy. Vyjimečnost této skupiny je dána nejznámějšími hereckými tvářemi této země, se kterými se můžete u nás v divadle potkat naživo. Nebo také exkluzivitou uváděných titulů. Skupina je laděna především komediálně.

Změna programu ve všech skupinách vyhrazena.

Režie: Martin Františák
Hrají: Bohdana Pavlíková, Luboš Veselý,
Barbora Křupková, Matěj Anděl a další



Pavel Jurda a kolektiv

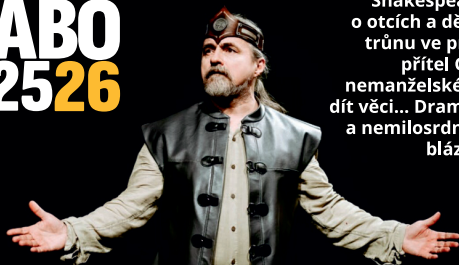
Dívěnka na trampolíně

Příběh inspirovaný nelehkým životem Zdeny Salivarové a Josefa Škvoreckého, dvěma výjimečnými romanopisci a překladateli, přičemž Zdena Salivarová poté žila trochu neprávem ve spisovatelském stínu svého manžela. Hra nahlíží na jejich specifickou tvorbu a obtížný život v komunistickém Československu a následně v emigraci v kanadském Torontu.



William Shakespeare Král Lear

ABO
2526



Divadlo v Celetné

Režie: Jakub Špalek

Jedna z nejlepších Shakespearových her – příběh o otcích a dětech. Král se vzdává trůnu ve prospěch dcer, králův přítel Gloster přijme svého nemanželského syna a začnou se dít věci... Drama o pošetilosti, pyšce a nemilosrdném osudu. O síle lži, bláznec, trůnu a bouři.

D1

9 titulů

klasické divadlo

Pro milovníky časem prověřených kusů přivážíme to nejlepší, co česká divadla uvádí. Nicméně i moderně uchopené výklady her starých klasiků zde mají své místo. A stejně tak i hry současné uváděné klasicky. Žánrově poskládáno napříč všemi vyššími i nižšími žánry jevištního umění. Stará dobrá klasika.

Martin Vačkář, Petr Hudský,
Ondřej Havelka

MĚSTSKÁ
DIVADLA
PRAŽSKÁ

ABCKOMEDIEROKOKO

Neboj bejby, to je jazz!

Hudební revue
s orchestrem
Melody Makers
o tom, jak do Prahy
vtrhnul jazz.



DIVADLO

DIVADLO
HYBERNIA

Hudební one-man show
Romana Vojtky,
která rozhodně
všechně humorem.

Otec v šestinedělí



D2

9 titulů

hudebně-zábavní divadlo

Pro ctitele zábavných a výpravných kousků, kde se čas od času objeví také vážnější titul. Muzikál, opereta, činoherní komedie jsou základním jmenovatelem této skupiny našeho abonmá. Kdo se rád směje a rád zpívá, nebo alespoň zpěv poslouchá, kdo má rád chytrou zábavu, ten je tady správně.

Režie: Ondřej Sokol

Činoherní
klub

Sarah Page

K.Š.E.F.T.

Co nejlepšího dát synovi
k pětadvacátým narozeninám?
Prostitutku.
Hra daleko vtipnější a vážnější,
než čekáte, o různých podobách lásky.

Lenka Veverková, Jan Hanzlík,
Tomáš Dianiška

PP

DIVADLO
POD PALMOVKOU

Noc zlomených nehtů

Příběh dvou dívek,
jejichž život se obrátí naruby,
vyprávěný komiksovými postupy
s prvky filmových gangsterek,
v prvním českém
rapovém muzikálu.

D3

9 titulů

moderní divadlo

Moderní tvář divadla má řadu podob. Mnoho českých divadel se nebojí současných evropských trendů a uvádí tak naše divadlo v soulad s tím, jak se hraje ve světě. Kdo se nebojí být moderní a miluje divadlo, najde své místo právě tady. Napříč všemi žánry.



Také v nové sezoně nabízí Kruh přátel hudby osm koncertů. Zahajovací koncert s mistrným European Guitar Quartet se odehraje v rámci festivalu Lípa Musica. Festival Tóny nad městy do Děčína přiveze výtečné zahraniční interprety z německého Trevíru. Nahlédneme do prestižní „Listiny mladých umělců“ Nadace Český hudební fond. Nebude chybět tradiční Předvánoční koncert Děčínského symfonického orchestru a Děčínského pěveckého sboru s Rybovou Českou mší vánoční. Závěrečný koncert obstará Severočeská filharmonie Teplice s proslulou skladbou Carmina Burana od Carla Orffa.

sponzorem KPH je  GRŠÍK
VALDEMAR

K

kruh přátel hudby 25/26

8 koncertů

Kruh přátel hudby nabízí svým abonentům setkání s vynikajícími českými i zahraničními sólisty a komorními tělesy.

informace k předplatnému

Přihlášky přijímáme do 20.6. 2025

Přihlášku můžete vyplnit i později, ale nemůžeme vám zaručit místa. To platí obzvlášť u skupiny E.

Výdej a platba abonentek - I. termín

**Od 23.6. do 27.6. 2025 /po - pá/ - se slevou 5%
od 10:00 do 17:00 hodin v kanceláři divadla.**

Pokud zaplatíte předplatné v tomto termínu, získáte slevu 5% - platí pouze pro celoroční předplatné ve skupinách E, D1, D2, D3 a K.

Výdej a platba abonentek - II. termín

**od 25.8. do 29.8. 2025 /po - pá/- bez slevy
od 10:00 do 17:00 hodin v kanceláři divadla.**

**kontakt: Lucie Ortová
412 530 630, 608 891 865
e-mail: ortova@divadlodecin.cz**

ceny předplatného

celoroční předplatné

	D1			D2		
	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace
I. místa	2800	2240	3000	2900	2320	3100
II. místa	2600	2080	2800	2700	2160	2900
III. místa	2400	1920	2600	2500	2000	2700

	D3			E	
	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace	soukromá osoba	organizace
I. místa	3100	2480	3400	4000	4200
II. místa	2900	2320	3200	3800	4000
III. místa	2700	2160	3000	3600	3800

K		
soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace
1300	1040	1500

Abonenté ve skupinách E, D1, D2, D3 a K získají při zakoupení celoročního předplatného do 27. 6. 2025 slevu 5% z ceny předplatného. Nevztahuje se na jiné slevy.

předplatné na I. polovinu sezóny

/4 představení/

	D1			D2			D3		
	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace	soukromá osoba	senior, junior, ztp	organizace
I. místa	1244	995	1333	1289	1031	1378	1378	1102	1511
II. místa	1156	924	1244	1200	960	1289	1289	1031	1422
III. místa	1067	853	1156	1111	889	1200	1200	960	1333

Obchodní podmínky naleznete
na www.divadloecin.cz, v sekci o divadle.

OBJEDNÁVEJTE NEJLÉPE ONLINE
WWW.DIVADLODECIN.CZ

OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO

Příjmení, jméno, titul:			
Název organizace, IČ, kontaktní osoba			
Adresa:			
Telefon:	Půlroční * předplatné	☐	Celoroční * předplatné
E-mail:		☐	
Datum, podpis, u organizací razítko:			

STÁLÍ PŘEDPLATITELÉ

	Počet průkazek	SENIOR, JUNIOR, ZTP ANO/NE	Cena celkem Kč
D1			
D2			
D3			
E			
K			

PRO NOVÉ ZÁJEMCE

	Počet průkazek	SENIOR, JUNIOR, ZTP ANO/NE	Cena celkem Kč
D1			
D2			
D3			
E			
K			

Prosím zaškrtněte v políčku, zda objednáváte předplatné
na první polovinu sezóny, či na celou.
Pouze ve skupinách D1, D2, D3.



usti.mazda.cz



Když se potkávají múzy...

ústecká Mazda  děčínské divadlo

DIVADLO

hlavní sponzoři divadla



JUDr. Hana Kozáková



M.A. Kolář
advokátní kancelář



Jan Bučina
soudní znalec BOŽP

Jiří Lysák



sponzorem květinových darů je

květiny dodává



ne 8.6. 15.00

Loupežnické koření **premiéra**

Divadelní spolek Karel Čapek Děčín

V jedné chaloupce žijí zvířátka, s nimi i mlsné prasátko, které kvůli své chamtivosti podvede kamarády. Ti mu uvěří a na radu prolhané straky se vydají do lesa pro pomoc. V lese ale žijí loupežníci, a ti na zvířátka nachytají past. - Kdo se do ní nakonec chytí?

nedělní pohádky sponzoruje

Silisan
od 1991

70, 60, 50,- Kč

ne 15.6. 15.00

Království valčíků Vivat Mater Baletní studio Regina

Dvojprogram baletů. V první části se jedná o baletní zpracování valčíků inspirované vídeňským plesem. Druhá část je neoklasický balet jehož podstatou je pocta mateřství. Všechny diváky srdečně

170 Kč

ne 22.6. 17.00

FRI.DA
studio tance
a pohybu

OKNO DO TANCE X

Srdečně zveme na scénický a současný tanec v podání žáků a studentů studia FRI.DA a hostů tohoto jubilejního představení. V rámci večera bude doprovodný program před divadlem a ve foyer divadla.

Přijďte s námi oslavit kouzlo tance v jeho scénické i ryzí podobě.

120 Kč / děti zdarma

DIVADLO



**DĚČÍNSKÁ
ZPĚVAČKA**

ADRIANA FAE:

NENÍ NIKDO, KDO VÁM ŘEKNE: „JSI DOST DOBRÁ. MŮŽEŠ“

Zpěvačka Adriana Fae (původem z Varnsdorfu) nejprve studovala medicínu, ale hudba a touha po svobodném vyjádření ji nakonec přivedly k umělecké kariéře. Absolvovala prestižní Berklee College of Music v Bostonu a stojí za unikátním projektem "Hej Sokoly", který spojuje slovanské umělce v duchu spolupráce a porozumění. V rozhovoru vypráví o odvaze změnit směr, hledání vlastního zvuku i o svých plánech na další hudební projekty.

Adriano, jak jste se dostala ke zpěvu?

Myslím, že do jisté míry je zpěv a tanec člověku přirozený. Pokud mu to tedy někdo neblokuje tím, že mu řekne, že zpívat neumí. Je smutné, že mi to říká každá druhá žena na mých kurzech Hlasu, takže se to děje opravdu dost lidem.

Já jsem vždy měla v srdci volání po hudbě. Jako malá jsem chodila pár let do ZUŠky, ale pořádně jsem se začala věnovat hudbě až v dospělosti. Vnímám, že když člověk v sobě má touhu zpívat, bude tam vždycky a je vlastně jedno, jestli si začne plnit tenhle sen jako malý nebo ve 20, 40, 60 letech.

Původně jste studovala všeobecné lékařství v Praze. Co vás přivedlo k roz-

hodnutí změnit směr a věnovat se naplno hudbě?

Přiměla mě k tomu zase ta touha v mém srdci. Studium medicíny mě sice obrovsky bavilo a těšilo, nicméně je to životní styl, který má jasné směřování, jak bude váš život vypadat. Já jsem ale toužila poznávat svět, samu sebe a dělat umění. To jsem si tedy dovolila až ve 20 letech.

Taková změna chce jistě spoustu odvahy. Je něco, co byste poradila dalším mladým umělcům, kteří si třeba nevěří a bojí se změny?

Ať nečekají, až si začnou věřit. Není nikdo, kdo vám poklepe na dveře a řekne: "Jsi dost dobrá. Můžeš." Spíš naopak. Lidé vás mohou odrazovat, rodina vás může

zrazovat, v soutěži vám řeknou, že jste na nic. Ve výsledku je to úplně jedno a je dobré se vracet sám k sobě a k tomu, proč to dělám. Přijmout sebe v každém stádiu svého umění, být k sobě hodný a obklopit se podporujícími lidmi.

Studovala jste prestižní Berklee College of Music v americkém Bostonu. Jak jste se k tomuto studiu dostala?

Potkala jsem hudebníky, co na Berklee studovali a fascinovalo mě jejich vnímání hudby. Jelikož jsem už měla zkušenost z výměnného pobytu ze střední školy v Anglii, lákal mě také vzdělávací systém za hranicemi. Navíc Berklee nabízí obory, které se v Evropě nedají studovat a učí vás ti nejlepší z oboru. Ta představa mě bavila!

Mám ráda výzvy, ale představa, že se dostanu a dokončím tak prestižní univerzitu, která je ve stejném místě jako Harvard, MIT... a taky se stejným školným, byla téměř nemožná. Ale podařilo se. Sílou touhy a obrovského nasazení. Doteď tomu vlastně trochu nevěřím. První ročník jsem absolvovala ve španělské Valencii a zbytek v Bostonu v Americe. Před dvěma lety jsem promovala.

Jak probíhá studium na této univerzitě? Je něco, co vás zde překvapilo?

Čeho si obrovsky vážím je přístup profesorů, malé počty studentů v jedné hodině a celé curriculum, které na škole je. Ty 4 roky na bakaláři jsou hodně drsné. Nezastavíte se od rána do noci. Když nejste na hodinách, tak tvoříte, děláte úkoly nebo jste v noci ve studiu. Do toho máte ještě povinné humanistické obory jako je historie, věda, politika, ve kterých se musíte v rámci bakalářského titulu též v Americe vzdělávat. Myslím, že tahle intenzita studia studenty dobře připravuje na uměleckou práci po škole.

Stojíte za projektem "Hej Sokoly", který spojil 13 umělců ze všech slovanských zemí. Jak tento nápad vznikl a co bylo jeho hlavním poselstvím?

Byl to vlastně můj závěrečný projekt na Berklee. Záměrem bylo ukázat slovanskou spolupráci, to, že jsme si blíží, než si někdy uvědomujeme. Spolupráce jako opak válčení a konfliktů. Každý Slovan zpíval svou část ve svém jazyce a refrén jsme zpívali v mezislovanštině. Vznikal nový text, nové melodie a nové části písně. Bylo to hodně kreativní a krásné vidět tolik národností v jedné písni. Všichni studenti byli buď studenty Berklee nebo taneční konzervatoře v Bostonu. Bylo to inspirující a jsem hrdá na to, že se nám podařilo dovést projekt do konce.

Máte v plánu nějakou další podobnou spolupráci?

Hodně mě to naplňovalo takže věřím, že podobné projekty mohou vzniknout i v budoucnu.

Jak to máte s tvorbou - píšete si hudbu sama?

Většinu písní si píšu sama, ale nebráním se i spolupráci s jinými hudebníky. Každý proces je jiný a svým způsobem hezký.

Co vás v hudbě nejvíce inspiruje?

Autenticita. Originální zvuk, hloubka, emoce. Svého umělce tvarujeme z našich inspirací, ale v jistém okamžiku je potřeba zeptat se sám sebe, kdo jsem já a jak zní moje hudba. Najít svůj vlastní zvuk - ať je to zvuk hlasu, produkce nebo songwriterský styl.

Mohou vás naši čtenáři někde vidět naživo v nejbližší době?

Vydávám hudbu pod Adrianou Fae na všech streamovacích platformách. Zatím stále cestuji z místa na místo, ale věřím, že v dohledné době najdu svůj domov a začnu koncertovat znovu živě.

-es-

4.6.

20:00

Jan Hrubý

a přátelé

host: Ondřej Fencel a Hromosvod

Václav 18.6.

20:00

Koubek

25.6.

20:00

S-Trio Pavla Větrovce

Ivo Pospíšil

Příliš pozdě zemřít mladý

DJ Dytush 60s

27.6.

20:00

LE GARAGE NOIR
CINEMA
MUSIC CLUB



JAKUB BUREŠ & TOMÁŠ KETTNER

★ SILNÝ ŘEČ ★

JEJICH HOSTY BUDOU:

SPECIÁLNÍ
HUDEBNÍ HOST:
**SEBASTIAN
JACQUES**



**RENNE
DANG** **NATÁLIE
HALOUZKOVÁ**



**ZDENĚK
POHLREICH**



26.6. **START**
20:00

VSTUPNÉ 300,-

**TENTOKRÁT
V KINĚ SNĚŽNÍK!**



Mývalovi.cz
RODINNÉ & KOBETIKA

AKCE

21. června
2025

Benešov n. Pl.
náměstí Míru
Letní kino

Benešovský
SLUNOVRAT

NÁMĚSTÍ STAGE

- 13.00 Lucie Bikárová + Marcel Bendig
14.30 Michal Prokop trio
16.30 Adam Ďurica
18.30 Petra Janů a kapela Amsterdam
20.15 Support Lesbiens
22.00 SWEeKSWEJM

LETŇÁK STAGE

- 09.00 CDM + ZUŠ Žandov
12.00 Jakub Děkan band
13.45 Houba
15.30 Kohout plaší smrt
17.30 58G
19.30 Tygroo
21.15 United Flavour

Živá KŘÍŽOVKA

Každou středu od 18:00
před kostelem Povýšení sv. Kříže
Křížová ulice, Děčín



4. 6. Aleš Pokorný a hosté

11. 6. Asi20?!

18. 6. Tomáš Hetflejš

25. 6. Two of Us

Pro aktuální program sledujte

Živá Křížovka www.idecin.cz

Na Živé Křížovce je pořizována fotodokumentace, účastí na akci dáváte najevo souhlas s focením.

DĚČÍN JE BOŽÍ

HUDBA

ROGALO DC



Rogalo

10. ročník **DC** **06/25**

1. 6. 15:00 ZUŠ Děčín

17:00 DC Čhave

8. 6. 15:00 Kronwell

16:00 ZUŠ Děčín

17:00 Blackout Bluegrass band

15. 6. 15:00 Passage

16:00 ZUŠ Děčín

17:00 The Villains

22. 6. 15:00 Laki Mari

16:00 ZUŠ Děčín

17:00 Fridrich & Fridrich

29. 6. 15:00 Pavel Petran a kapela

16:00 Naboso band

17:00 Větrovec Strio+

Celkem se letos můžete těšit na 17 po sobě jdoucích nedělí, ve kterých Vám opět představíme, celou řadu zajímavých hudebníků. Každou neděli od 25. 5. do 14. 9. 2025.

Pro aktuální program sledujte

ROGALO DC mala-pariz.cz/Rogalo-DC

Poradatel děkuje statutárnímu městu Děčín a Ústeckému kraji za finanční podporu projektu Rogalo DC. Pořádá Malá Paříž z. s. Změna programu vyhrazena.

DĚČÍN JE BOŽÍ



50 let

1975 - 2025

od natáčení filmu

„PÁNI KLUCI“



**PŘIPRAVUJEME
PRO VÁS
BOHATÝ PROGRAM**

22.6.2025 na nádraží v Zubrnici

Po celý den budou probíhat
soutěže pro děti po stopách
filmu **Páni kluci**, za růžové
a modré lístečky.

- ☐ Jízda na historické šlapací drezíně.
- ☐ Projížďky na koních.

**Od 13 hod. proběhne beseda
s herci z filmu.**

- ☐ Ochotnické divadlo předvede scénu
z filmu.
- ☐ Zahraje dechový orchestr.
- ☐ Vystoupení Magdalény Reifové
z Kouzelné školky.

JAK SE K NÁM DOSTANETE?

- ☐ Posílené vlaky linky T3 Ústí nad Labem - Zubrnice
- ☐ Historický autobus linky T32 Ústí nad Labem - Zubrnice
- ☐ Kyvadlová doprava historickým autobusem RND z roku 1947
- ☐ Zubrnice nádraží - Zubrnice náves (Skanzen)





STREETBALL MANIA JE VÍC NEŽ JEN HRA.

Je to energie, tradice, která **30 let** spojuje lidi.

Děkujeme všem partnerům,
kteří se rozhodli být součástí.

Všem, kdo věří, že i malá podpora
může přinést velkou změnu!

Že když začneme u sebe,
můžeme spolu měnit svět kolem nás,
na lepší, živější, opravdovější, prostě náš!

Vážíme si toho♥



obecní slavnosti LUDVÍKOVICE

7. 6. 2025

na fotbalovém hřišti

600 let



www.ou-ludvikovice.cz

Program

10:00 - 10:15	Úvodní slovo - zástupci obce
10:15 - 10:30	Vystoupení ZŠ a MŠ Ludvíkovice
10:45 - 11:45	1. hudební produkce - Rosehill Band
12:00 - 12:40	Dětský vstup - 1. pohádka
13:00 - 13:15	Vystoupení ZŠ a MŠ Ludvíkovice
13:15 - 13:45	Řád Černých rytířů - 1. vstup
13:45 - 14:45	2. hudební produkce - Kronwell
15:00 - 15:40	Dětský vstup - 2. pohádka
16:00 - 17:00	3. hudební produkce - Pavel Kaiser Band
17:30 - 18:30	4. hudební produkce - The Remedy
18:30 - 19:00	Řád Černých rytířů - 2. vstup
19:00 - 20:00	5. hudební produkce - Maniac
20:45 - 22:20	6. hudební produkce - Turbo
23:00 - 24:00	7. hudební produkce - Destroyself
24:00	Závěrečné slovo - ukončení



VSTUP ZDARMA

Doprovodný program: skákací hrady, kop na terč, lukostřelba, turnaj ve fotbale 12 x 6 m, hod na terč, Nerf střelnice, stolní fotbal, dětská tvořivá dílnička, fotokoutek - tisk foto, malování na obličej, dětský kolotoč, mašinka, Balonková Evička, workshopy, dobový tábor s výstavou zbraní a zbrojí, stánek s výstavou fotografií - historie Ludvíkovice, prodej plyšáků, šperků, keramiky, ručně vyráběných kabelek a propagačních předmětů Ludvíkovice

Literární Zarafest

28.-30. 8. Děčín

Bar Bodenbach
Městská knihovna
UKG



Autorská čtení
Koncerty
Workshopy

25 let



VINOTÉKA DĚČÍN

WWW.VINOTEKADECIN.CZ

DUNAJOVSKÉ KOPCE JEDOU DO DĚČÍNA



16⁰⁰ – 22⁰⁰

14. 6. 2025

VINOTÉKA DĚČÍN
KŘÍŽOVÁ 9

K POSLECHU A Tanci HRAJE
STAROBŘECLAVSKÁ CIMBÁLOVÁ MUZIKA

REZERVACE:

E: MARTINA@VINOTEKADECIN.CZ, T: +420 777 822 052
WWW.VINOTEKADECIN.CZ

• 10 DEGUSTAČNÍCH ŽETONŮ •
VSTUPNÉ
350 Kč
• SKLENÍČKA NA VRATNOU KAUCI •

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK ZAHÁJEN

KOUT PODMOKELSKY



PP COPY DĚČÍN - tisk, kopie, sken

Vaše dokumenty vytiskneme, oskenujeme či okopírujeme. Můžeme vám nabídnout vázání dokumentů, laminaci či po domluvě i grafické úpravy.

> **PO, ST** » 9⁰⁰ - 17⁰⁰ | **ÚT, ČT** » 8⁰⁰ - 16⁰⁰ | **PÁ** » 8⁰⁰ - 15⁰⁰



PROSTOR - nejenom kavárna

PROSTOR

Vytváříme pro vás krásné a chutné dorty na přání, připravujeme velmi pestré rauty a nabízíme možnosti pronájmu na akce celé naší kavárny.

> **PO – ČT** » 8⁰⁰ - 18³⁰



BAR BODENBACH

BAR BODENBACH - bar s pivotékou

Točíme nová i oblíbená craftová piva, máme lednice plné lahvových speciálů a připravujeme pro vás speciální burgery a sendviče mimo stálou nabídku.

> **ÚT – ČT** » 17⁰⁰ - 22⁰⁰ | **PÁ** » 17⁰⁰ - 23³⁰ | **SO** » 17⁰⁰ - 23⁰⁰



HUSŮV SBOR - duchovní a vzdělávací centrum

V pondělí 16. 6. 2025 od 17.00 hodin pro vás chystáme praktický úvod do meditace z křesťanské tradice, vstup je volný. Jste zváni.

> **BOHOSLUŽBY: NE** » 10⁰⁰ | **MEDITACE: ST** » 18⁰⁰



křížovatka ulic
Teplická a Prokopa Holého



koutpodmokelsky



Kout podmokelsky

invia

Děčín

Nejvyšší čas

vybrat si letní d



Bezručova 933



dec



lovolenou

in@invia.cz



778 410 379

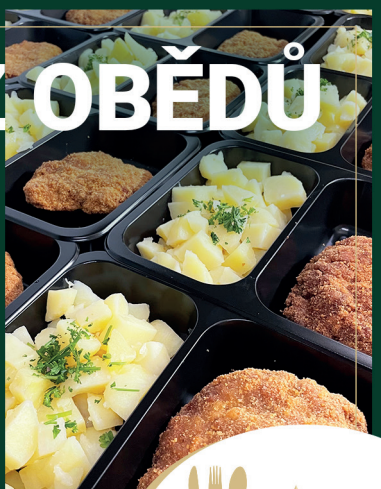
ROZVOZ OBĚDŮ

AŽ K VÁM DOMŮ

Pondělí až pátek
v dopoledních hodinách
(již od jednoho jídla denně)

již od **95 Kč**

Příjemné posezení na letní terase
Domácí limonády - nové příchutě



Křížova 24/2, Děčín 1
tel.: 777 833 023, 775 043 023

📍 radnicedecin
www.radnicedecin.cz



MÍCHANÁ A TURECKÁ VEJCE,
FRENCH TOAST, GRANOLA, KIMCHI
GRILLED CHEESE SANDWICH

Víkendový brunch v Tisé

📍 TISÁ 248

ST - ČT 9-17

PÁ - NE 9-18

📷 TYSSA_CAFE

📱 TYSSA CAFÉ

EL GRANERO

Mexická




Rezervace
412 513 759

Restaurace

POLEDNÍ NABÍDKA / STÁLÉ MENU

Music bar & DJ

PÁTEK – SOBOTA 22.00 – 03.00

Otevírací doba:

Po – Čt 11.00 – 23.00, Pá 11.00 – 03.00,
So 12.00 – 03.00, Ne 12.00 – 22.00



Maroldova 2, 405 02 Děčín 2



Mexická Děčín



mexickadecin



**Začíná hezké počasí,
MÁME PRO VÁS
PŘIPRAVENOU
LETNÍ ZAHRÁDKU**

**Přijďte posedět, ochutnat naše piva
a dát si něco na zub.**

**Prodej sudového piva
s možností zapůjčení výčepního zařízení.**



www.pivovarskarestaurace.com



Sofijská 2/3, Děčín



+420 777 577 918

info@pivovarskarestaurace.com

KYSE
A PŘÁTELE

KURZ KVAŠENÉ ZELENINY S OCHUTNÁVKOU V DĚČÍNĚ 18. 6. 2025

Ochutnáte:
1,2,4,5,10,11,12,14



Naučíte se připravovat tyto recepty:

1 kedlubny s kurkumou, 2 kvašáky, 3 červené kedlubny, 4 cibule v šoju nálevu, 5 čalamáda, 6 rybíz a ryngle, 7 zelí, 8 zelný hrnec, 9 česnek v sojovce, 10 mrkev s ředkví v ume nálevu, 11 směs ve slaném nálevu, 12 bleskové kvašení, 13 papriky plněné zelím, 14 kimči.

**Vstupenky na kyselove.cz
tel. +420 499 599 524**





DĚTSTVÍ MEZI STROMY: JAK LESNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR PROMĚŇUJE DĚTI

Rozhovor s Petrem Špánkem, spoluzakladatelem Lesního klubu Čtyři živly, o příměstském táboře v Dolním Žlebu a inovativní metodě Eko Artefiletika.

Petre, jak jste se vlastně dostal k práci s dětmi a k lesní pedagogice?

Přes vlastní potřebu. Vlastní děti. Vlastní hledání smyslu. Když se nám narodil první syn, začal jsem přemýšlet, kde a jak vlastně má růst. A rychle jsem zjistil, že chci, aby byl co nejvíc venku, aby měl prostor zkoumat, špinit se, lézt po stromech.

Co Vás vedlo k založení Lesního klubu Čtyři živly a jaká je jeho hlavní filozofie?

Lesní klub Čtyři živly vznikl z potřeby nabídnout i dalším dětem prostor, kde mohou objevovat svět skrze vlastní prožitek, tvořivost a přímý kontakt s přírodou. Věříme, že právě příroda je nejlepším učitelem a že děti se v ní mohou rozvíjet komplexně – tělesně, psychicky i sociálně. Naším cílem je podporovat jejich samostatnost, zvědavost a vztah k životnímu prostředí.

Připravujete příměstský tábor v Dolním Žlebu. Co mohou děti od tohoto tábora očekávat?

Tábor je určen pro děti ve věku 7–11 let a koná se od 30. 6. do 4. 7. 2025 v Dolním Žlebu. Každý den budeme společně vyrážet vlakem z Děčína a zpět. Děti zažijí dobrodružství v divoké přírodě Labských pískovců, budou tvořit z přírodnin, objevovat dary přírody, vařit na ohni a zkoušet přírodní pokusy. Program je postaven na principech Eko Artefiletiky, která propojuje tvorbu s přímým prožitkem v přírodě. Více o táboře najdou rodiče na www.ctyrizivly.cz.

Můžete nám přiblížit, co je to Eko Artefiletika a jak ji na táboře využíváte?

Eko Artefiletika je inovativní pedagogický směr, který propojuje různé formy tvorby – výtvarnou, dramatickou, hudební, taneční



a řešit problémy v reálném prostředí. Rozvíjejí svou kreativitu, empatii a vztah k přírodě. Získávají zkušenosti, které jim pomáhají lépe porozumět sobě i světu kolem nich. Navíc si odnášejí nezapomenutelné zážitky a nové přátele.

Kdo se na organizaci tábora podílí a jaká je jejich role?

Tábor vedeme společně s Denisou Leškovou, oba máme za sebou tříletý výcvik v Eko Artefiletice pod vedením Adama Kyprého a Jany Merhautové z Institutu Eko Art. Celý tábor probíhá pod metodickým vedením a supervizí tohoto Institutu, což zajišťuje kvalitu a bezpečnost programu.

Jak se mohou rodiče přihlásit a co by měli vědět předem?

Přihlášky jsou k dispozici na našem webu www.ctyrizivly.cz/primestsky-tabor/. Cena tábora je 2750 Kč, nabízíme 25% slevu pro sourozence a individuální slevy pro sociálně znevýhodněné rodiny. Děti by měly mít s sebou batoh se svačinou, lahev s vodou, vhodné oblečení, pevnou obuv, kšiltovku, pláštěnku a kapesní nůž. Voda na doplnění bude k dispozici.

Děkujeme za rozhovor a přejeme mnoho úspěchů s táborem i dalšími projekty.

Děkují a těšíme se na všechny malé objevitele, kteří se k nám přidají. -red-

či audiovizuální – s přímým prožitkem v přírodě. Cílem je podpořit hlubší porozumění světu i sobě samému. Na táboře děti tvoří z přírodních materiálů, zapojují všechny smysly a skrze reflexi svých zážitků rozvíjejí svou kreativitu a vztah k přírodě.

Jaký je význam Mločí stezky, kterou jste do programu zařadili?

Mločí stezka je tematická trasa, která dětem přibližuje život mloků a dalších lesních tvorů. Propojuje poznávání přírody s dobrodružstvím a hrou. Děti se učí vnímat přírodu jako celek, rozvíjejí svou pozornost a učí se respektovat živé organismy v jejich přirozeném prostředí.

Jaký vliv má takovýto tábor na děti z vašeho pohledu?

Děti se učí spolupracovat, komunikovat



červen

Výstavy

- od 6. 6.** **Vernisáž výstavy obrazů klientů Fokusu**
Vernisáž 6. 6. od 16.00 **3. patro**
- 2.–23. 6.** **Nejen bílá Antarktida** – Výzkum na české polární stanici J. G. Mendela. Výstava organizace CI2, o.p.s. v rámci projektu „Klimatické vzdělávání v souvislostech: z Antarktidy do České republiky a zpět“. **2. patro**
Financováno z Národního programu Životní prostředí – Národní plán obnovy
- celý měsíc** **Je to dřina!** – Samoobslužná hra o tom, jak změna klimatu ovlivňuje rostliny i zvířata. Pro děti, rodiny i školy **v prostorách celé knihovny**

Program pro veřejnost

- 4. 6. 16.00** **Sportovní deskohraní** – Ve spolupráci s DDM Boletice pořádáme další den plný her
dětské odd. / terasa – dle počasí
- 6. 6. 16.00** **Vernisáž výstavy klientů Fokusu Děčín** – Beseda a možná i hudební vystoupení **přednáškový sál**
- 10. 6. 16–18** **Rodičovský klub** – Další z pravidelných setkání rodičů, kteří chtějí sdílet své starosti, zkušenosti nebo inspiraci z knih **dětské oddělení**
- 12. 6. 15.30** **Čtení + výtvarná dílna s knihovnicí Jankou**
dětské oddělení

- 14. 6. 13–14** **Malý závěrečný koncert** žáků Karla Suchánka
14–15 **Bubenický speciál**, hra s hudebním podkladem
- 17. 6. 15–19** **Zažij knihovnu jinak – odpoledne pro celou rodinu**, odpoledne pro celou rodinu: swap, divadlo, koncert, workshopy. *pod knihovnou*
- 20. 6. 18.00** **2+KK** – Knihovnické křeslo pro dva s Robertem Kapalem. Lodník, vystudovaný politolog a sociolog, který jezdí relaxovat na svou chalupu do Dolního Žlebu, bude číst ze své knihy Píseň pro Kateřinu. Hudební doprovod: děčínská kapela The Remedy akusticky. Moderuje Radek Kolínský. *před. sál / terasa – dle počasí*
- 23. 6. 17.00** **Večer reprodukované vážné hudby** – Podvečer splněných přání. Připravil a uvádí Jan Bučina. *přednáškový sál*

Program pro školní kolektivy

- 3. 6. 9.00** **Generace změny** – filmová projekce o tom, že i lokální ochrana přírody má velký význam. Následuje debata s M. Černíkem z organizace Re-set. Vstup zdarma.
- 5. 6. 9.00**
- 4. 6. 8.30** **Antarktida** – Přednáška geografky a polárnice Jany Smolíkové o českém výzkumu na polární stanici J. G. Mendela, o klimatu i o životě na Antarktidě. Vhodné pro ZŠ. Délka cca 90 min. Cena 80 Kč/žák. Ve spolupráci s organizací CI2, o. p. s.
- 10.30**

Hra o klima – Edukační hra s osmi stanovišti: Doprava, Epidemie, Fairtrade, Zemědělství, Energetika, Přírodní katastrofy, Globální jih a Voda. Doba trvání cca 70 min. Vhodné pro ZŠ, SŠ i VŠ. Termín dle domluvy, zdarma.

Made in Kambodža – Simulační hra s navazující debatou. Rolová hra (tzv. LARP), při které se studenti se vžijí do různých aktérů a budou moci rozhodovat o budoucnosti Kambodže. Pro SŠ. Termín dle domluvy, zdarma. Ve spolupráci s AGORA CE.

Minikurz sebeobrany – základní techniky, které si žáci mohou i vyzkoušet. Lektorka Michaela Schäfer Rupp. Cena 100 Kč/žák, délka 2 h.

Beatbox a hlasové brikule – Hlas jako hudební nástroj, rytmus, zvuky a hravé experimenty. Lektor: David Mirský. Vhodné pro ZŠ i SŠ, délka 2 h, 100 Kč/žák. Pomůcky: penál, hlas, uši. Termín dle domluvy.





Městská
knihovna
Děčín



- divadelní loutkový automat:
Loutky bez hranic
- workshopy pro děti:
beatbox, kreslíme komiks
- malování hennou



Zažij knihovnu jinak

Odpoledne pro celou rodinu
pod knihovnu

Vystoupí kapela Knihomoll Band
složená z pracovníků knihovny.

Swap oblečení a všeho,
co už nevyužijete.



17.6. 2025 15–19 h

ZOO DĚČÍN - ČERVEN

➤ 1. 6. 2025

DEN DĚTÍ

- DĚTI 3 - 15 LET VSTUP JEN 10,- Kč
- PLATÍ V DOPROVODU DOSPĚLÉ OSOBY
- NEPLATÍ PRO ŠKOLNÍ A JINÉ KOLEKTIVY



➤ 6. 6. 2025

NOC SNŮ

CHARITATIVNÍ AKCE
PRO HANDICAPOVANÉ

- OD 17.00 H ZOO UZAVŘENA
PRO VEŘEJNOST

➤ 27. - 30. 6. 2025

ZA ODMĚNU DO ZOO

VSTUP ZDARMA PRO DĚTI 6 - 15 LET

- PLATÍ POUZE ZA DOPROVODU
1 PLNĚ PLATÍCÍ OSOBY A LZE
UPLATNIT NA MAXIMÁLNĚ 2 DĚTI

➤ O VÍKENEDECH A SVÁTČÍCH KOMENTOVANÉ KRMENÍ

- BLIŽŠÍ INFO NA WWW.ZOODECIN.CZ





Národní
muzeum
v přírodě

Muzeum
v přírodě
Zubrnice

STODOLA ZE ZADNÍ LHOTY U TĚCHLOVIC SE OTEVÍRÁ VEŘEJNOSTI

Od úterý 27. května mají návštěvníci možnost v rámci Vesnického areálu Muzea v přírodě Zubrnice navštívit nový objekt – hrázděnou stodolu ze Zadní Lhoty u Těchlovic. Slavnostní otevření objektu, za účasti významných pozvaných hostů, proběhlo ve čtvrtek 22. května. A to vše i za účasti ministra kultury ČR Martina Baxy.

Spolu se stodolou byl slavnostně otevřen i Dům z Řehlovic, který je součástí Mlýnské-
ho údolí. Zde probíhá II. etapa – realizace
interiérů a pro veřejnost bude kompletně
dokončen pravděpodobně v roce 2027
s předpokládaným otevřením v roce 2028.
V prostorách dvora Domu z Loubí, jehož

součástí stodola ze Zadní Lhoty je, mohou
návštěvníci vidět panelovou výstavu o his-
toriích obou objektů – jak Stodoly ze Zadní
Lhoty u Těchlovic, tak Domu z Řehlovic.

„Národní muzeum v přírodě nemá pouze
nádherný areál na Valašsku, ale jeho



součástí je i tato krásná lokalita. A když jsem Zubrnice, neboli Saubernitz navštívil, byl jsem nadšený. Jsem z Plzně a tady jsem viděl úplně jiné Sudety, než znám od nás. Nejen jako pro učitele dějepisu jsou pro mě Zubrnice vzhledem do zcela jiného světa, do kterého nelze vstoupit jinak než s velkým

respektem. Mluvím o světě tradiční lidové kultury s celým jejím bohatstvím i tehdejšími bohatstvími této lokality jako takové. Děkuji všem, kteří se podíleli a podílejí na zachování tohoto kulturního dědictví," uvedl Martin Baxa, ministr kultury ČR.

„Hrázděná stodola ze Zadní Lhoty u Těchlovic byla vystavěna v areálu Domu z Loubí (ten slouží jako edukační prostor našeho muzea) a uzavírá tak prostor dvora objektu do podoby tzv. trojstranného typu, který je pro tuto oblast i Zubrnice, typický. V prostoru stodoly budou demonstrována řemesla související se zemědělskou tematikou. V přízemí interiéru byl osazen dřevěný sloupový žentour. V další části expozice bude umístěna lokomobila. Patro nabídne využití pro edukační programy, přednášky a prezentace – např. výstavy starých odrůd ovoce," uvedla Ivana Mikulecká, ředitelka Muzea v přírodě Zubrnice.

„Výjimečnost této stavby spočívá v použití dubového dřeva pro sloupky a spodní rám hrázděné konstrukce, oproti běžnému užití dřeva měkkého (jedle, smrku nebo borovice). Vědeckou metodou určování stáří dřeva bylo prokázáno, že použitý dub byl skácen mezi lety 1570 – 1571 – jedná se tak o nejstarší datování dřevěné konstrukce v rámci zubnického muzea. Při výstavbě objektu se podařilo zachovat přibližně polovinu původních trámových prvků konstrukcí stěn," doplnil Jindřich Ondruš, generální ředitel Národního muzea v přírodě, jehož součástí od konce roku 2018 je i Muzeum v přírodě Zubrnice, jediné muzeum v přírodě v oblasti Českého středohoří.

Zhotovení repliky hrázděné stodoly ze Zadní Lhoty u Těchlovic s využitím původních prvků probíhalo přibližně 16 měsíců – od června 2023 do října 2024, zkolaudován

byl objekt v dubnu 2025. Celkové náklady ve výši necelých 10,4 mil. Kč vč. DPH byly financovány z prostředků zřizovatele Národního muzea v přírodě – Ministerstva kultury ČR.

poslání zachraňovat a uchovávat informace a objekty pro budoucí generace.

Jaké výzvy provázely rekonstrukci a přesun stodoly?



Stodola na svém původním umístění po roce 1945 chátrala. Již při její záchraně v Zadní Lhotě u Těchlovic bylo zřejmé, že nebude možné přesunout a využít veškeré konstrukce z důvodu jejich dožití a neplnění své funkce při dalším použití. Proto bylo nezbytné poctivě dokumentovat každý z prvků, aby bylo možné vyrobit jeho kopii,

Na novinky v Zubrnici jsme se zeptali i ředitelky muzea Ivany Mikulecké.

Co pro Muzeum v přírodě Zubrnice znamená otevření hrázděné stodoly ze Zadní Lhoty u Těchlovic a jaký přínos má tento objekt pro návštěvníky i samotný areál?

Hrázděná stodola ze Zadní Lhoty uzavířela víceúčelový vzdělávací areál Domu z Loubí do podoby trojstranného dvora, který je pro obec Zubrnice typický. Na stavbu tmavých dubových trámů, které návštěvníci v současnosti v interiéru stodoly rozeznají pouhým okem, bylo použito dřevo pokácené v letech 1570/1571. Díky tomuto přesnému datování můžeme návštěvníkům zprostředkovat informace o způsobech lidového stavitelství v regionu, pocházející až ze 16. století. Jedná se o nejstarší dochované dřevěné konstrukce, o které Muzeum v přírodě Zubrnice v současnosti pečuje. Zároveň víme, že obdobnou hrázděnou stodolu v okrese Děčín na původním místě dnes už nenajdeme. Muzeum tak naplňuje své

potřebnou pro znovuvystavení celku na novém místě. Následně byly rozebrané konstrukce deponovány a při výstavbě znovu rozhodnuto o jejich možném použití, či nahrazení. Časově a finančně náročný proces přesunu a uchování je sám o sobě výzvou, následně je potřeba vybrat zkušeného zhotovitele, který dokáže nové konstrukce opravit a spojit, aby je maximálně přiblížil podobě a trvanlivosti tak, jak to uměli naši předci.

Dům z Řehlovic, který je součástí Mlýnského údolí, čeká ještě na realizaci interiéru. Jaké jsou vaše vize pro jeho finální podobu a jaké další nové projekty plánujete v budoucnu?

Dům z Řehlovic se nachází v bezprostřední blízkosti zpřístupněného mlýna Týniště čp. 27 a transferované stodoly z Rašovic. Po jeho finálním dokončení v něm bude možné navštívit expozici věnovanou fenoménu početných mlýnských provozů na Lučním potoce a průvodci zde naleznou potřebné zázemí pro nejvzdálenější prohlídkový okruh muzea.

V Mlýnském údolí v současnosti obnovujeme mlýn Týniště čp. 28 a rádi bychom jej v budoucnu zpřístupnili společně se

soustavou historických, důmyslně promyšlených vodních děl na Lučním potoce.

-zja, es-



So 14. 6. Kouzelná výstava aneb Mudlům vstup povolen!

13:00, 14:30, 16:00 Komentovaná prohlídka s aurorkou a majitelkou výstavy Andreou Vendolskou... Příběh její unikátní sbírky. | *Vstupné: dospělí 130 Kč/ děti 100 Kč.*

Čt 19. 6. Léto se sochami

18:00 Jižní zámecké zahrady | Vernisáž výstavy sochařských prací ve spolupráci s partnerským městem Pirna. | *Vstup volný.*

Pá 20. 6. Cesty domů – Adéla Mužíková

18:00 Rohový sál | Klavírní recitál. | *Vstupné dobrovolné.*

So 28. 6. Tata Bojs

21:00 Jižní zámecké zahrady
Koncert pražské hudební skupiny. | *Jednotné vstupné: 500 Kč.*



Výstavy:

Kouzelná výstava aneb Mudlům vstup povolen!

Zámecké sklepení

Přijďte se ponořit do kouzelného světa čar a magie!

Tisícovka exponátů ze soukromé sbírky Andrey Vendolské na motivy příběhů kouzelníka Harryho.

Vstupné: dospělí 130 Kč/ děti 100 Kč.



Děčinské hodinárium

Historické hodinové stroje ze sbírek soukromých sběratelů.

Obrázky s příběhem – Eduard Bárta

Zámecká galerie | Výstava potrvá do 28. 7. 2025.

www.zamekdecin.cz

Červenec

út 1. 7. Jaroslav Dušek + Patrik Kee

19:00 Jižní zámecké zahrady

S humorem i vážně o smyslu lidského bytí. Jako host vystoupí hlasový improvizátor Patrik Kee. | *Vstupné: 350–390 Kč*

čt 3. 7. DUO ARTEVIVO varhany + housle

18:00 Kostel Povýšení sv. Kříže

Varhaník František Vaníček a houslistka Lada Fedorová.

Vstupné: 200 Kč, studenti/senioři 160 Kč.

pá 4. 7. + 11. 7. Noční putování s hrabětem

a jeho sluhou

20:00, 21:00 Zámecká expozice

Hrané noční prohlídky nás přenesou do 19. století za panem hrabětem F. A. Thunem...

Vstupné: 180 Kč / 160 Kč senioři, studenti / 110 Kč děti.

čt 10. 7. Losers Cirque Company: Konkurz

19.00 Jižní zámecké zahrady



Populární divadelní spolek performerů - herců, akrobatů, mimů a tanečníků. Uvádí inscenaci Konkurz, ve které o vítězi rozhodnou sami diváci.

Vstupné: k sezení: 420 Kč.

pá 11. 7. – ne 13. 7. Prohlídky zámku s Davidem

Matáskem

Zažijte děčínský zámek jinak! Na speciální prohlídce vás zámeckými komnatami provede charismatický herec David Matásek. | *Jednotné vstupné: 200 Kč.*

út 15. 7. Limonádový Joe – Divadlo Bez Hranic

19:00 Jižní zámecké zahrady

Hudební komedie z dob, kdy Divoký Západ byl tak divoký, že to překoná i Vaše nejdivočejší představy...

Jednotné vstupné: 320 Kč.

čt 24. 7. Lenka Filipová Trio

19:00 Jižní zámecké zahrady



Zpěvačka, šansoniérka, kytaristka a autorka mnoha hitů. Hosté: Sean Barry - akordeon, keltská harfa, Jaroslav Bárta/ Petr Svoboda - klavír, el. piano.

Vstupné: k sezení: 550 Kč.

út 29. 7. Ivo Šmoldas a hosté

19:00 Jižní zámecké zahrady

Zveme vás na talk show filozofa, básníka, kulturního publicisty a scenáristy. Hosté, herec a muzikant Václav Kopta a imitátor Petr Jablonský. | *Vstupné: 550 Kč*

Připravujeme na srpen

čt 7. 8. Kočka na rozpálené plechové střeše
divadelní soubor Hraničář

so-ne 9. 8. – 10. 8. + pá 15. 8. Prohlídky zámku
s Filipem Kaňkovským

út 19. 8. ABBA SYMPHONIC SHOW

so 23. 8. Červánek - legendární děčínská kapela

pá 19. 9. Janek Ledecký & band



**LIBERECKÁ
EPOPEJ**

UNIKÁTNÍ GALERIE V DĚČÍNĚ

V dubnu se v Podmoklech nově otevřela neotřelá a jedinečná galerie. Ve skrze moderní a s interaktivním přesahem. Před mou první návštěvou jsem byl lehce pesimistický, ale po úžasných dvou hodinách strávených v prostorách galerie jsem odcházel nadšený. O pár dní později, kdy jsem vzal s sebou i své malé děti, odcházely i ony. Epopej je prostě skvělá. Otevřená je pouze do konce června.

KŘÍŽEM KRÁŽEM

Co je vlastně Liberecká epopej a proč tenhle název?

Adam: Jsme umělci z Liberce a většina obrazů tam i vznikla. Epopej proto, že se jedná o soubor deseti velkoformátových obrazů a každý z nich vydá na samostatnou výstavu.

Václav: Ty obrazy je nejlepší vidět naživo. Jejich vnitřní hra a způsob vyprávění se těžko popisují. A to nám potvrzují zejména návštěvníci, že si to nedokázali představit, dokud před obrazy nestáli.

Vaše obrazy jsou monumentální i hravé. Co se v nich dá všechno vidět?

Václav: Každý obraz má své téma, které jsme se vždy snažili do hloubky prozkoumat a mapovat. Máme obraz o člověku, o nočním životě, o snech, o umělé inteligenci, nebo třeba o filmech.

Adam: Obrazy jsou často postavené tak, že nikomu nic nevnučují ani nemoralizují.

Je tam humor (často i nekorektní) i hloubka, ale mohou fungovat i jako takové zrcadlo, protože každý si všimá jiných detailů a může si dělat své vlastní výklady.

Na výstavě máte i největší filmový obraz na světě. Fakt je největší?

Václav: Zatím nám to nikdo nevyvrátil, tak to směle tvrdíme (smích).

Adam: Obraz obsahuje 250 filmových odkazů a je to pocta světové kinematografii. Fakt jsme poctivě pátrali a ještě nikdo takto napěchovaný, ručně malovaný obraz nevytvořil. Takže ANO, zatím je to největší filmový obraz na světě. A mokry sen každého filmového fandy.

Jak na výstavu zatím návštěvníci reaguji?

Adam: To by bylo lepší se ptát někoho, kdo už u nás byl, protože takhle to může znít, že si honíme triko.

Václav: Lidé jsou nadšení, často se vracejí



a přivádějí své známé. Přijďte se přesvědčit sami, ten zážitek se těžko popisuje, musí se vidět! Co mě osobně ale nejvíce těší je, že výstava oslovuje jak lidi, kteří zrovna běžně do galerií nechodí, tak i náročné diváky zvyklé umění sledovat.

Váš styl je těžko zařaditelný. Máte pocit, že tvoříte něco úplně nového?

Václav: Ty obrazy malujeme nejen ve více malířích najednou, ale zároveň je to improvizace v otevřeném procesu, kde diváci mohou ovlivňovat

obrazy svými nápady a připomínkami během celé doby vzniku.

Adam: Ano, je to světově unikátní, ale doufáme, že jsme tím spíše otevřeli dveře a budou nás brzy následovat další malíři v podobných projektech. Budoucnost tvorby vidíme ve spolupráci.

Proč jste se rozhodli výstavu přivést právě do Děčína?

Adam: Aní tedy nevím, jestli to bylo rozhodnutí, spíše nás sem nasměroval život a my se nebránili.

Václav: Popravdě, naši známí si Źukali na čelo, když jsme jim říkali, že jdeme s epopejí do Podmokel. My ale věříme, že to dává smysl. Zejména proto, že běžně nechodíme po prošlapaných cestách, ale

jsme dobrodruzi. A zatím se to ukazuje jako dobrá volba.

Nejen, že u nás vystavujete, ale rovnou jste i začali malovat nový obraz. O co jde?

Adam: Když už jsme tady u vás a pořád se bavíme s místními, napadlo nás, že si u toho budeme i malovat. Takže jsme se pustili do obrazu o Děčíně.

Václav: Už tedy sbíráme nápady a náměty od místních a obraz roste do krásy. Nejde jen o budovy jako zámek a Nebíčko, ale je tam i nevěstinec, ferrata, čokoláda Diana, Bartoška, Jolanda, medvěd Bruno a Irina, několik místních hospod, Grešík, pivovar Nomád, devět makaků uprchlých ze ZOO, ale i drogy a mnoho dalších věcí, které jsou v Děčíně téma. A to jsme teprve začali.



A co bude s výstavou dál? Má Liberecká epopej naplánované další zastávky?

Václav: Jasně, Liberecká epopej je koncipovaná jako putovní výstava. Takže už komunikujeme další místa v ČR a poté vyjedeme s výstavou do zahraničí, protože ty obrazy nemají jazykovou bariéru a zahraniční diváci už teď reagují nadšeně.

Adam: Já bych jen na závěr dodal: Nenechte si ujít jedinečnou příležitost vidět celou Epopej na vlastní oči. A pro místní – obraz o Děčíně stále roste a pořád sbíráme podněty, tak se určitě stave. Co bude v obraze je i na vás!

-zja-

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2025

-  skotačení v herně po celý den
-  celodenní výlet a naučné stezky
-  hry a soutěže o ceny
-  strava a pitný režim
-  vhodné pro děti 7-12 let

ČERVENEC
14.7. - 18.7.
2025

SRPEN
11.8. - 15.8.
2025

Cena:
2 800,-
turnus

Přihlášky naleznete na
www.centrumpivovar.cz,
nebo jsou k vyzvednutí
na recepci Hopsária Děčín.



Pro více informací volejte 735 036 000
nebo pište na info@centrumpivovar.cz



PŮJČOVNA A PRODEJ SKÁKACÍCH HRADŮ

DĚTSKÉ DNY, MĚSTSKÉ, FIREMNÍ A SPORTOVNÍ AKCE
SOUKROMÉ A NAROZENINOVÉ OSLAVY, DĚTSKÉ PÁRTY



VELKÝ VÝBĚR KVALITNÍCH A CERTIFIKOVANÝCH SKÁKACÍCH HRADŮ
PRO MALÉ I VĚTŠÍ DĚTI ZA SKVĚLÉ CENY

TEL : 732 726 586 | WWW.HRADYPRODETI.CZ

VAJRA OTEVÍRÁ CENTRUM ALTERNATIVNÍ PÉČE PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY

„Krásný den všem. Nadešel čas jemně připomenout centrum alternativní medicíny v Děčíně. Vajra Centrum péče o tělo a duši vznikla v roce 2021 a od té doby vzkvétá a úspěšně se rozrůstá. Jako novinku bych ráda představila centrum alternativní péče o zvířecí miláčky, zcela novou provozovnu věnovanou právě čtyřnohým mazlíčkům. VajraVet navazuje na stávající Centrum Vajra a od července 2025 bude jeho součástí. Srdečně vás tímto zvu na Den otevřených dveří 6.7.2025 od 15 hodin, kde bude živá hudba a občerstvení. Těším se na další společné zážitky a terapie.“ Tímto zve do VajraVetu Tereza Stryková, vedoucí Vajra a terapeutka tradiční čínské medicíny.

O tom, co všechno centrum Vajra nabízí, se pro Enter rozprávěly Terezy kolegyně, které zde s láskou předávají to nejlepší, co mohou.

VajraVet - Centrum péče o tělo a duši zvířátek

Jmenuji se Nikola Stryková, jsem veterinární asistentka a zároveň chovatelka v zoologické zahradě. S láskou a respektem ke zvířatům a ke každému klientovi individuálně nabízím to nejlepší, co si váš mazlíček zaslouží.

Ze služeb, které mohou nabídnout, je Dornova metoda, regenerační masáž Vašeho pejska a nebo společná párová masáž Vás a Vašeho mazlíčka. Tato procedura přispívá k hlubšímu propojení mezi zvířetem a jeho páničkem.

V rámci péče nezapomínám ani na základní potřeby. Nabízím úpravu drápků, ošetření uší a další drobná ošetření, která běžně vyžadují návštěvu veterináře. Díky zkušenostem a šetrnému přístupu u nás bude každé zvíře v dobrých rukou. Součástí je také aromaterapie, podpora při pooperačních stavech i speciální doplňky pro dietáře, které mohou napomoci při řešení různých zdravotních potíží. Dále nabízíme také skupinovou jógu se štěňátky nebo kůzlátky :).

Pro více info sleduje Facebook VajraVet.

Fyzio Panda - Mgr. Klára Trupová

Jsem fyzioterapeutka pracující s psychosomatickým přesahem. Péče nejen o tělo je

mým posláním již 10 let a mou vášní se stala gynekologická fyzioterapie a péče o jizvy. Věnuji se ale fyzioterapii v celé její šíři, jak u dětí, tak u dospělých.

Nepodceňujte dyskomfort, který cítíte ve svém těle, protože kde jeden sval začíná, jiný končí a problém se tak může v tichosti řetězit napříč celým tělem a nabalovat na sebe další patologie. Psychosomatický přesah se nejvíce projevuje v péči o jizvu a gynefyzioterapii.

Funkčně, tedy bezbolestně zhojená jakákoliv jizva je nejvyšší prioritou každého těla.

Gynekologická fyzioterapie nabízí ženám a dívkám pomoc v oblastech bolestivé menstruace, bolestivém pohlavním styku, inkontinenci, změně citlivosti po porodu, funkční sterilitě, ošetření jizev po epiziotomii či císařském řezu a dalších problémech v malé pánvi. Těším se na Vás ve své ordinaci.

Kineziologie, krizová intervence, kranio-sakrální terapie - Ing. Viola Kalousová, Dis.

Práce s dětmi metodou Kineziologie One Brain je pro mě mnohem víc než jen povolání – je to srdeční záležitost, kterou žiji od roku 2012. Pomáhám nejen dětem, ale i dospělým, kteří hledají úlevu od stresu, emocí či fyzických potíží. Využívám znalosti z Kineziologie One Brain, Tradiční čínské medicíny zaměřené na zdraví a emoce. Získala jsem i akreditaci v krizové intervenci, která umožňuje být oporou lidem v nejtěžších chvílích jejich života. Mé metody zahrnují také kraniosakrální uvolnění a Access Bars, které jemně rozpouštějí blokády a podporují hlubokou regeneraci těla i mysli. S pomocí Bachových esencí navracím emoční rovnováhu, a díky kinezio-

logickému svalovému testu mohu doporučit podpůrné produkty, které nejlépe odpovídají individuálním potřebám klientů. Z dalších služeb nabízíme propojení těla a mysli



pomocí lekcí Qi Gong (Čchi Kung), terapie tradiční čínské medicíny, klasické i speciální terapeutické masáže jako je Tuina, GuaSha, japonská masáž obličeje Kobido a jiné omlazovací techniky, skupinové konstelace, regresní terapie a mnoho dalšího. Pro více informací sledujte fb: Vajra.Centrum péče o tělo a duši a www.vajra.cz -es-



FB: Vajra. Centrum péče o tělo a duši

IG: vajra.decin

vajra.decin@gmail.com

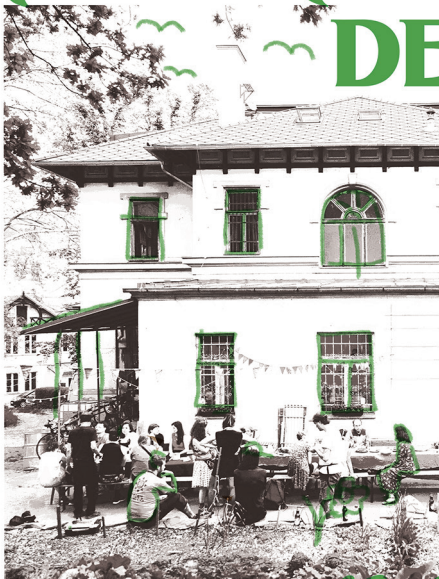
Kontakt: 777 862 501

**Obě provozovny sídlí na stejné adrese
Žerotínova 200/1, Děčín Staré město.**

www.vajra.cz

Podpořeno městem Děčín

PODMOKELSKÝ KULTURNÍ DEN



Koncerty na zahradě vily Diana
J. z Poděbrad 209/19, Děčín
Šimanský a Niesner
ĎAS: Děčínská akordeonová sešlost
dj Sloukič, dj Kačafuna
sound powered by: Young Selektazz

13. 06. 25
14-22h
vstupné dobrovolné



organizuje Družstvo Racek

f DružstvoRacek
@druzstvoracek



Nejnavštěvovanější památka Ústeckého kraje

7. června 2025 ve 14 hodin

Muzeum ghetta

Ghetto Terezín

Poslední dny věznění a první dny svobody

Komentovaná prohlídka

Prohlídka u příležitosti 80. výročí osvobození.

Vstup zdarma, rezervace nutná na: <https://lurl.cz/@80osvobozeni>

18. června 2025 v 17 hodin

Pramen života

Filmový festival Za hradby

Muzeum ghetta

Film promítáme u příležitosti 80. výročí osvobození

Památník Terezín



SÍLA DECHU: ZAPOMENUTÝ KLÍČ K NAŠEMU ZDRAVÍ

Dýchání máme jako samozřejmost. Děláme to asi 20 tisícrát denně, přitom často špatně - a ani si to neuvědomujeme. Funkční dýchání přitom může zlepšit spánek, energii, psychiku i celkové zdraví. O tom, proč dech není jen kyslík, ale i kompas k rovnováze, jsme si povídali s certifikovanou lektorkou Betkou Zavřelovou.

Dýcháme celý život, přesto většina z nás dýchat „neumí“. Proč bychom se tím měli vůbec zabývat?

Náš dech je ukazatelem toho, jak se cítíme, ale i vodítkem ke zdraví, protože okamžitě reaguje, když je v těle něco v nepořádku. Má obrovský dosah na nervový, endokrinní a imunitní systém. Ovlivňuje množství kyslíku pro buňky, svaly a tkáně, krevní tlak, působí na posturu těla a mnohem více. Je to základní nástroj zdraví, který je k dispozici každému z nás, zdarma, 24 hodin denně.

Jaké nejčastější chyby při dýchání děláme - a proč jsou vlastně problém?

Dýchání funguje po narození dokonale, ale vlivem návyků, prostředí, výchovy nebo životního stylu se postupně zhoršuje. Asi 90 % dospělých vykazuje dechové poruchy. Nejčastější jsou určitě dýchání ústy a nadměrné dýchání (hyperventilace). Způsobují velkou únavu, špatný spánek

a mnoho dechových nebo neurologických potíží, čímž snižují kvalitu života.

Vášim cílem je „funkční dýchání“. Co si pod tím máme představit?

Za funkční dýchání považujeme zjednodušeně takové, ze kterého má tělo maximální prospěch, může naplno plnit všechny své funkce a regenerovat. Nejde jen o snížení/odstranění zdravotních problémů, více energie a vitality, ale dechem chceme odemknout potenciál svého těla.

Jak jste se k tématu dechu a jeho vlivu na zdraví dostala vy sama?

Díky józe jsem k němu měla vždy blízko. K hlubšímu studiu mě ale přivedly moje vlastní dechové a autoimunitní problémy. Na mateřské, v únoru 2023 jsem pak nastoupila na instruktorský kurz Buteyka v Irsku u Patricka McKeowna a začala moje cesta učitele.

S čím za vámi lidé nejčastěji přicházejí?

Zejména s potížemi dechovými (dušnost, alergie, chopn) nebo nosními (časté infekty, natékající sliznice), spánkovými problémy (chrápání, apnoe, vč. CPAP), někdy také se stresem. Pak se tam většinou přidá něco dalšího, protože lidi zpočátku ani nenapadne, že vysoký tlak, reflux, cukrovka, bolesti zad nebo panické ataky mohou souviset s nesprávným dýcháním.

Jak vlastně vypadá to „správné“ dýchání - a co všechno si při něm máme hlídat?

Základem zdraví je dýchání pouze nosem, nádechem i výdechem. A to v klidu i v pohybu, ve dne i v noci. Dýchání má být neviditelné a neslyšitelné. Tedy žádné zvedání ramen v nádechu, žádné funění. Měli bychom dýchat jemně, bráničně a pomalu. Lehce se to řekne, ale abychom tak fungovali na autopilota, zabere to týdný systematické práce na sobě.

Říkáte, že změna stylu dýchání chce čas a trénink. Jak taková práce na sobě konkrétně vypadá?

Každý máme svůj jedinečný příběh, a proto se na potíže dívám individuálně, analyzuji je

a hledám souvislosti. Snažíme se společně dopátrat příčin vzniku problému, nikoli pouze tlumit jeho následky. Cesty ke zlepšení jsou různé, např. u apnoe se zaměřuji zejména na aktivaci bránice a podporu svalstva tváře a krku, které výrazně snižují obstrukci dýchacích cest. Při stresu cílím

na přetíženou nervovou soustavu, u problémů s nosem zejména na práci s respiračními plyny. U dětí zas zlepšuji dýchání hrou.



Je možné zlepšit dýchání i v pozdějším věku? Nebo už je na změnu pozdě?

Zlepšovat se můžete začít v každém věku. Díky neuroplasticitě mozku a svalové paměti, se

vlastně vracíme k tomu, co jsme uměli a někde po cestě zapomněli. Je za tím základní fyziologie a věda.

A pokud se chci do toho pustit - jak můžu začít? Dá se někde zjistit, jak na tom s dýcháním vlastně jsem?

Pokud chcete udělat první krok, navštivte můj web zkrotdech.cz, kde najdete základní měření kvality svého dýchání zdarma. V Děčíně pravidelně pořádám i živý workshop *Dechová ochutnávka pro začátečníky*. Ráda vás tam uvidím!

-es-

Zkuste si na vlastní kůži, jak zlepšit své dýchání, fyzickou i psychickou odolnost, spánek či koncentraci.

Betka Zavřelová | Slovenka z Českého Švýcarska

zkrotdech@gmail.com

› certifikovaná instruktorka Buteyko Clinic International

› certifikovaná instruktorka Oxygen Advantage®



zkrotdech.cz/decin



FK JUNIOR DĚČÍN

FOTBALOVÝ NÁBOR

POJĎ HRÁT FOTBAL!

Přijďte si s námi zkusit fotbalový
trénink po celý rok 

**Fotbalová školička 2021
Kategorie U6-ročník 2019-2020
Pohybově nadané děti 2014-2018**

- STŘEDA A PÁTEK
- 15:30 HODIN - MÁCHOVKA

Marek Vicany



734 835 126



vicany@fkjuniordecin.cz





MY ČTVRTÝ, VY NEJLEPŠÍ!

**DĚKUJEME
VŠEM FANOUŠKŮM A PARTNERŮM
ZA PODPORU V SEZÓNĚ 2024/2025**

SPORT

ARMEX
ENERGY

DĚČÍN
STAVBAŘI MĚSTO

ústecký kraj

ARMEX
ENERGY

OKEN
TYRES



ARMEX
ENERGY

GARAGE
22

ibob.cz

Kooperativa

BOHEMIA CARGO

TYRETO

LOUBA

CGI

Jobot

molten

ARMEX
STL

agency

Chance

OMEXOM

NAVIGATOR

SIEMENS CZ

PRŮVOD

Dr. WILK



15. 6. | OTVÍRÁNÍ JEZERA MILADA

Dorazte s námi zahájit další sezónu na Jezeře Milada. Čeká vás pohodové rodinné odpoledne se spoustou zábavy, atrakcí a doprovodného programu pro celou rodinu. Program bude na hlavní pláži od 14 do 18 hodin.

POZVÁNKA



HLEDÁME POSILY

**STROJNÍK • RECEPČNÍ
INSTRUKTOR PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT**

HLEDÁME NOVÉ KOLEGYNĚ A KOLEGY, KTERÝ:

- Mají srdce otevřené a hlavu v pohodě
- Mají dobrou energii a dokážou ji předávat dál
- Umí být milí, unímauí a empatičtí
- Jsou spolehliví, pracovití a lidsky fajn
- Dokážou táhnout za jeden provaz a tvořit prostředí, kam se všichni (zákazníci i kolegové) rádi vrací

U NÁS NAJDEŠ:

- Přátelské prostředí a podporující tým
- Práci, která dává smysl
- Jistotu, férovost a vzájemný respekt
- Prostor být sám sebou, a přitom součástí něčeho většího
- Budeš v týmu, který jede naplno

NEMÁŠ ZKUŠENOSTI?

Nevadí, naučíme Tě uše, co budeš potřebovat.

Dobrá nálada podmínkou! Napiš nám pár slov o sobě
a pošli životopis na info@aquaparkdecin.cz



ČESKÝ SVAZ
VODNÍHO PÓLA



DĚČÍN
STATUTÁRNÍ MĚSTO

Labe Cup

2025

6.6.-8.6.



Česko



Slovensko



Západní
Pomořanské
Vojvodství



Lodžské
Vojvodství



Braniborsko



Bavorsko

Přijď podpořit **národní tým U16** na turnaji
Labe Cup, který se tradičně koná v
děčínském aquaparku!



Běžecský terénní závod s překážkami



ŠNEK RACE

28. - 29. 6. 2025 | koupaliště Chřibská

SOBOTA

Dětský závod | 1 km+ | 10 překážek

Denní závod | 5+ km | 15+ překážek

Noční závod | 2+ km | 15+ překážek

NEDĚLE

Denní závod | 7+ km | 20+ překážek

Závod je díky možnosti přihlášení do kategorie FUN určen i pro úplné začátečníky.

Více informací na:

facebook.com/snekrace | www.snekrace.cz



AWP media
ADVERTISING PARTNERS



IT Technik

GOLIAS
KRÁSNÁ LIPA



AUTOSKOLA
MOTOSKOLA
KOPCEKÝ



TOROZ
NINJA & GYM GEAR



BOHEMIAN
COTTAGE RESORT

MIREK A MARKÉTA TARNOCZY
FITNESS INSTRUKTORI



SLEVA 10% PŘI ZADÁNÍ KÓDU ENTER10

TENISOVÉ KURTY JALŮVČÍ



Nově s profesionálně upraveným povrchem!

Hledáte místo, kde si zahrát tenis v přírodě, daleko od městského ruchu?

Vyzkoušejte **dva nově upravené antukové kurty** na Jalůvčí.

- ☺ Otevřeno denně od 7:00 do 22:00.
- ☺ Možnost trvalé týdenní rezervace – zajistěte si své pravidelné hraní.
- ☺ Jen 5 minut autem od centra města.
- ☺ Parkování přímo u kurtů.
- ☺ Zázemí v podobě šatny, sprchy a toalety.
- ☺ Ideální místo pro pořádání turnajů.

Rezervace jednoduše:

SMS zprávou na telefonní číslo **775 785 103** nebo zprávou přes facebookové stránky „**Tenisové kurty Jalůvčí**“, kde vám rádi zodpovíme všechny dotazy a kde vždy dostanete ty nejaktuálnější informace a dění na kurtech.

TĚŠÍME SE NA VÁS NA JALŮVČÍ!

SÁRA KUSOVSKÁ: BIKINI FITNESS JE O VÁŠNI, DISCIPLÍNĚ A ODVAZE JÍT ZA HRANICE

Oficiální reprezentantka ČR v kulturistice a fitness Sára Kusovská z Ústí nad Labem otevřeně popisuje svou cestu od závodního tance až k pódíím mezinárodních soutěží v kategorii Bikini Fitness. Co ji ke sportu přivedlo, co všechno obnáší příprava na soutěže, proč je pro ni psychická odolnost stejně důležitá jako trénink? A co radí těm, kteří o této disciplíně teprve uvažují? To se dozvíte v rozhovoru.

Sáro, kdy a jak jste se poprvé dostala ke sportu a konkrétně ke kategorii Bikini Fitness?

Dobrý den, mé jméno je Sára Kusovská a momentálně působím jako oficiální reprezentant ČR pro Svaz Kulturistiky a Fitness. Od 4 let jsem závodně tančila, maminka mi vždy říkala, že jsem jako malá dříve tančila, než-li chodila :). Vztah k pohybu a sportovním aktivitám, byl ve mě zkrátka už od dětství. Po rozpadu tanečního klubu a mé éry závodní tanečnice, která trvala 11 let, jsem se dost dlouho hledala. Hledala jsem ten správný hnací motor, něco, co mi dodá tu energii a vašeň zároveň. Směr a místo, kde se budu cítit opět sama sebou. Fitness ke mě přišlo tak nějak samo. V období COVIDU, kdy spousta lidí a celkově okolí bylo dost demotivováno, já šla opačným směrem. Mám to tak nějak celý život, ráda chodím

„proti proudu“ (smích). Začala jsem se dost intenzivně zajímat právě o zmiňovanou přípravu a celou tu cestu a proces, kategorie Bikini Fitness.

Co vás na tomto sportu nejvíc zaujalo – a co vás u něj drží i dnes?

Bikini Fitness je výjimečný sport, je odlišný, je jiný. Já vždy říkám svým klientkám, že Bikini musíš prostě milovat. Tento sport musíš dělat hlavně srdcem a oddaností. Láskou, respektem a disciplinovaností. Neexistuje tu žádný takzvaný limit, počet nebo množství. Svůj limit, si každý závodník jednoduše určuje sám. Ty sám si určuješ, kolik do toho dáš, kolik tomu obětuješ, kolik toho překonáš a zvládneš, jak moc jsi schopný se oddat, být mentálně silný a přijmout. Přijmout především zodpovědnost. Sport, který vlastně utváří, mění a cíleně formuje po dobu

celé té cestě, tvůj charakter, tvou osobnost. Učí tě, zkouší tě, vystavuje tě stále novým a někdy až opravdu za hranou, dost těžkým situacím. Ty to buď ustojíš, nebo selžeš a zklameš. Je to jednoduchý. Musíš to chtít víc, než cokoliv na světě, jinak tě to semele. Já se v tomto směru našla a utvrzuji se každým jedním dnem, že to, co dělám, kam směřuji a pro jaký styl života jsem se rozhodla, má smysl. Jsem tomuto sportu moc vděčná.

Čemu se věnujete v běžném životě?

Mé působiště se zanedlouho přesouvá do Prahy, kde budu stejně jako tady, v Gymit Premium Fitness, působit jako osobní trenér, posing-couch pro nové i stávající Bikini, protože podzimní sezóna se blíží a závodnice čeká příprava na letošní podzim. Mimo trénování a přípravu nových talentů, kteří se rozhodli plnit si své sny stejně jako já kdysi, se věnuji také sestavování stravovacích plánů a pomáhám vlastně klientům najít ten klíč, ten střed vyváženosti a udržitelnosti, co se zdravého životního stylu týká. Učím klienty poznávat takzvaně čisté zdroje potravin, vybírat pro své tělo kvalitní a bohaté potraviny pro svůj denní příjem.

Jak vypadá váš tréninkový plán během přípravného období a mimo sezónu?

Plán v přípravě a plán v „Off-season“ je dost rozdílný. Během přípravy tělo dost slábne, ono to jde vlastně tak samo. Začne vám dieta, přidává se fyzický výdej navíc v podobě řízeného kardia, síla klesá, únava a vyčerpanost metabolismu graduje. Kortizol většinou střílí směrem nahoru a tělo je vystaveno v závěru někdy až opravdu extrémním podmínkám, kdy právě nesmí povolit, nesmí selhat, ale naopak. Potřebuje posbírat všechny ty poslední síly a právě v tenhle čas ještě víc zabrat, přidat a vydat ze sebe maximum. Zkrátka nedovolit selhat. Tady se přesně ukáže to srdce závodníka. Tréninky v této fázi jsou o intenzitě, prokvení

svalu, žádné větší váhy, spíš více opakování v tempu, zařazují se supersérie, cviky defakto s minimálními časovými prodlevami, aby se tělu udržela stále tepovka. Potřebujete i v té přísné dietě a únavě dostat hlavu do svalů a tělo jednoduše „vyždímat“. Naopak v „Offu“ je prostor pro uzdravení se, zotavení těla a nastává ten správný čas, kdy tělu musíte dodat a vrátit to, co jste mu v přípravě vzali. Nastává prostor pro osobní progress, protože po závodech se otvírá vlastně největší takzvané anabolické okno, kdy postupným přidáváním vah a navrácení těla vlastně zpátky do „normálního“ režimu, můžete budovat svalovou hmotu. Mimo sezónu se nejedná žádná brutální kardia, žádné vypalovací tréninky. Tréninky se většinou skládají ze základních komplexních cviků, na kterých se progress dokáže budovat nejlépe.

Kolik času týdně věnujete tréninku?

Tréninkový split mám většinou 3+1 což znamená, tři dny silový trénink, jeden den rest – tělo dostává prostor pro odpočinek a potřebnou regeneraci.

Jak náročná je psychická stránka přípravy – hlavně když se blíží soutěž?

Psychika hraje v tomto sportu obrovskou roli. A právě na ní dost závodníků selhává a vypadává „z kola ven“. Bojujete vlastně sami se sebou. Boj s hlavou je za mě to nejtěžší na celé přípravě. Občas musíte prostě hlavu oblbnout, nastavit směrem, kterým potřebujete a ustát těžké chvíle, které vám příprava přináší. Budujete svou vůli, učíte se odolávat a hlavně zdolávat. Každý samozřejmě stres zpracovává jinak, a proto je to dost individuální.

Bez čeho si přípravu nedokážete představit (ať už je to jídlo, hudba nebo třeba lucky outfit)?

Po celou přípravu trávím čas převážně sama, distancovaná od lidí, od společnosti.

Soustředím se opravdu jen sama na sebe a nenechávám se rozptylovat ničím, co mi nedělá dobře nebo co by mi mělo narušovat moje vnitřní rozpoložení. K tomu mi dost pomáhá hudba. Miluju procházky se sluchátky v uších, miluju být zavřená sama na sále a pózovat se sluchátky v uších... s hudbou i třeba vařím, chodím s ní do práce. Doprovází mě téměř celým dnem a uklidňuje mě.

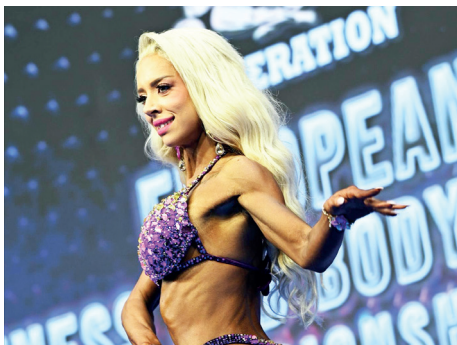
Kterých soutěží jste se už zúčastnila a na které úspěchy jste nejvíc hrdá?

Moje první sezóna začínala kondičními soutěženími v roce 2022, které jsem zakončila svou první mezinárodní soutěží. První sezónu jsem získala celkem 4 ocenění. Dvě zlaté medaile,



dvě stříbrné a zlatý titul absolutní vítězky v kategorii Bikini Fitness Ženy. Letos jsem absolvovala jarní sezónu a stala se mistryní

Čech, následně i České republiky, obstála jsem na dvou mezinárodních soutěžích, kde jsem ve své kategorii startovala jako



jediný reprezentant ČR a získala 3. a 2. místo. Největším úspěchem, na který jsem nesmírně hrdá a za který jsem vděčná, je oficiální vstup do naší české reprezentace Kulturistiky a Fitness. Získat tu šanci a být nominována na mistrovství Evropy, které proběhlo ve Španělsku v Santa Susanně, pro mě byl opravdu sen. Vybojovala jsem 5. místo z 28 špičkových zahraničních velmocí. Protože jakmile dokážete o něčem snít, dokážete to i uskutečnit...a tak se opravdu stalo.

A co za soutěže vás čeká v nejbližší době?

S mým trenérem se budeme chystat na příští rok, jarní sezónu. Konkrétní soutěže a konkrétní cíle, které spolu máme, si ještě zatím necháme pro sebe :).

Příprava na soutěže není levná záležitost. Co všechno musí závodnice platit a jak velkou roli hrají sponzoři nebo podpora okolí?

To opravdu není a mnozí vůbec netuší, kolik výdajů za takovou přípravou vůbec stojí. Náš svaz se snaží po celou dobu přípravy každého atleta podpořit, co to jde, v rámci sponzorů, kteří se opravdu snaží a letos jsou nad rámec úžasní, co pro nás dokázali, ale

ani tyto finance bohužel mnohdy nestačí. Platíte si v první řadě svého trenéra, posing couche, roční registraci ve vámi vybraném klubu, za který budete startovat, potřebnou suplementaci, závodní plavky a boty dle pravidel dané federace, každou soutěž hradíte startovné za jednotlivou kategorii, závodní nástřik, make-up a vlasy, pokud se nepřipravujete sami. Soutěže se konají po celé republice, někdy i mimo ČR a cestu, která je někdy dost nákladná, vám bohužel také nikdo nezaplatí. Já bych dodala na závěr, že v tomto sportu platíte především svým časem, protože ten této vášni musíte opravdu odevzdat defakto veškerý.

Máte kolem sebe tým lidí, který vám pomáhá – trenéra, výživového poradce, fyzioterapeuta?

Mou největší motivací a zároveň láskou je můj trenér a moje maminka. Tito dva lidé stojí vlastně za celým tím zázrakem a díky nim jsem tam, kde momentálně jsem. Jsem jim nesmírně vděčná, kolik toho se mnou vytrpěli a jak moc mi dokázali být oporou v časech, kdy jsem je nejvíc potřebovala. Můj trenér mi obstarává veškerý full-servis ohledně přípravy - ať už se jedná o stravovací plány, které spolu průběžně měníme, upravujeme, tak tréninkový plán a dohlíží důsledně i na mou zdravotní stránku v podobě různých masáží a fyzioterapeutických ošetření.

Máte pocit, že veřejnost má správné představy o tom, co tento sport obnáší? Setkala jste se někdy s předsudky?

Přijde mi, že dnešní doba je dost vyspělá ohledně fitness a celkového fitness životního stylu a sociální sítě se dost hemží různými

příspěvky, komentáři a videi v tomto směru, takže lidé mají možnost čerpat a najít si v tom každý to své. Mladí lidé začínají být zase víc aktivní a sportovně založení, což je super. Líbí se mi, jak v poslední době vstupuje do témat hlavně zdraví. A to jak fyzické, tak to duševní, které jak už jsem zmiňovala, je v tomto sportu dost zásadní a je důležité o něm mluvit a pečovat o něj.



Je něco, co vám tenhle sport vzal a co naopak dal?

Nedokážu popravdě odpovědět, co vzal.. ono záleží jak se k tomu postavíte. Dost musíte obětovat a vzdát se, to ano. Ale neřekla bych nikdy, že mi tohle rozhodnutí pro tento sport a styl života, něco vzal. Naopak k odpovědi, co mi dal, bych tu mohla psát donekonečna a ještě dál... (usmívám se:)). Úplně nový rozhled, nový směr, dost silnou seberealizaci a především... cítit lásku a vášeň k něčemu, co tak milujete a čím se můžete zároveň živit, je ta největší výhra.

Co byste poradila někomu, kdo o Bikini Fitness uvažuje, ale bojí se náročnosti?

Jak říkám... musíte to chtít víc, než cokoliv na světě! A nedovol, aby tě strach z prohry, vyřadil ze hry :) -es-

LEHKÉ

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

SUDOKU

SUDOKU

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

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: DDT, MOE, PUTT	ČESKÝ ZPĚVÁK JIRÍ ???	STŘEDO- VĚKÉ OPEVNĚNÉ SÍDLO	SPZ PRAHY	ČESKÝ ZPĚVÁK DAVID ???	HOMÉROVA BÁSEŇ	Enter	EKONO- MICKÝ MAGAZÍN	INICIÁLY FOTBALISTY BAROSE	2. DÍL TAJENKY	ROZMĚL- ŇOVAT
ODSTÍN ZELENÉ BARVY						ŘÍMSKÝCH 2495				
ŽLUTÉ BARVIVO						ODVĚTVÍ CESTOVNÍ KANCELÁŘ ZKR.				
ČÁST PLUHU								ZNAČKA DECITUNY LÉČIVA ROSTLINA		
NÁRODNÍ DIVADLO ZKR.			LESKLÝ NÁTER 1. DÍL TAJENKY				SPOJKA BUNIČINA			
Enter	OTÁZKA 6. PÁDU	SNÍŽENÝ TÓN D HOŘKÝ ALK. NÁPOJ				VPRAVIT TEKUTINU CHEMICKÁ KONCOVKA				
GYMNASTIC- KY CVIK					HYDROXID SODNÝ RÁNA V GOLFU					DŮLNÍ PŘEDEK
JEDEN ZE SMYSLŮ				PĚT KUSŮ FIALOVÝ ODSTÍN						
ROVINNÁ KŘÍVKÁ								PLOŠ. MIRA ČÁST TLAPY ŠELEM		
BOHATÝ							STARÝ PESTICID CITOSLOVCE VRČENÍ			
Enter	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.	ZPĚVNÝ HLAS TÝKAJÍCÍ SE ČÁSTI BRIT.				RYBÁŘSKÉ ZAŘÍZENÍ STAV BEZ SVĚTLA				LETOPISY
CIZOKRAJNÁ BOROVICE					ZAHRADNÍ POROST ZNAČKA MYDLA					
ÚDAJNĚ				ZNAČKA CENTIMETRU NERVOVÝ ZAŠKUB			ČÍS. K PLA- TEB. KARTÉ KULOVITÁ BAKTERIE			
INICIÁLY BUBENÍKA BEATLES			PRES CHEM. ZN. CHROMU					NÁZEV HLÁSKY H INIC. REŽIS. ONDRÍČKA		
CENNÉ PAPÍRY						ZNAČKA ZUBNÍ PASTY				
PRUŽINKA						KUJNĚ MATERIÁLY				

Nejmłodší hrady u nás pocházejí z období pozdní gotiky, ale u všech neexistují přesné údaje o době stavby, takže není možné určit ten "úplně nejmłodší". Patří mezi ně například Kunětická hora u Pardubic, Doubravská hora nad Teplicemi a především nádherně... (TAJENKA).

TIP NA VÝLET NA KOLO A TŘIKRÁT JINAK

Severní Čechy jsou jako stvořené pro cyklistiku – malebná příroda, řeka Labe, Ploučnice, výhledy a dobře značené trasy. V červnovém tipu na výlet vám přinášíme hned tři tipy na cyklovýlety v okolí Ústí nad Labem a Děčína, které potěší jak rekreační cyklisty, tak milovníky delších tras. Objevte krásy Labské stezky, klidná zákoutí Českého Švýcarska i výjezdy s dechberoucími panoramaty.

Za památkami podél Labe - zámek Velké Březno

Poznejte památky na trase Labské stezky. Začít můžete třeba se zámek ve Velkém Březně. Cyklovýlet začněte v Děčíně nebo v Ústí nad Labem. Zámek se totiž nachází na půl cesty mezi oběma těmito městy. Podél Labe dojedete pohodlně do Velkého Března, kde vás od přívzu téměř až k zámku nasměruje cyklotrasa č. 3066. Samotný zámek Velké Březno je označován jako nejmenší, nejnovější a nejkrásnější zámek. Pro cyklisty je zde připraven stojan na kola a obsluha v místním občerstvení případně poskytne i základní výbavu pro opravu jízdního kola.

Po Labské stezce z Děčína do Ústí nad Labem na Větruši

S většími dětmi můžete vyrazit na cyklovýlet podél Labe. Labská stezka vás z Děčína povede proti proudu řeky Labe do Ústí nad Labem. Tady je možné kola uschovat v místním cyklocentru u hlavního vlakového nádraží a vyrazit lanovkou na výletní zámček Větruše. V samotné Větruši je pak možné se občerstvit a kousek

od zámku je i přírodní a zrcadlové bludiště, kde se zabaví celá rodina.

Podél Ploučnice za památkami i krásnou přírodou

Cyklostezka Ploučnice je značená jako cyklotrasa č. 15 a vede od pramene řeky Ploučnice na úpatí Ještědu až po ústí řeky do Labe v Děčíně. Trasa má celkovou délku téměř 100 kilometrů. Cyklovýlet začněte v Ústí či v Děčíně, kde nastupte do vlaku a dopravte se do České Lipy. Odtud se vydejte po cyklotrase č. 15, která vede současně s Cyklostezkou Varhany. Moc pěkná cyklostezka po bývalém drážním tělese vede až k oblíbené Panské skále. Pro putování podél Ploučnice je ale třeba se z drážní stezky odpojit a pokračovat po cyklotrase 15 zpět k toku Ploučnice do Žandova. Odtud je možné udělat krátkou odbočku do Horní Police. Poté pokračujte do Dolní Police a přes Starý Šachov do Františkova n. Pl.. Odtud vás čeká výšlap, nedaleko od zříceniny hradu Ostrý a poté moc pěkný sjezd do města Benešov n. Pl. Z Benešova je to pak 10 km pěknou přírodou zpět do Děčína, případně vlakem do Ústí.

-ja, es-



ZÁBAVA

Více tipů na cyklovýlety a nejen to najdete zde:
www.stredohori.cz/LS
www.facebook.com/labskastezkaUK



OTOČTE ENTER  NÁSLEDUJE
PŘÍLOHA DOMOVNÍČEK

