

Tanec a pohyb v nás

Na taneční sobotní dopoledne se mohou od 10. února těšit zvláště senioři. Na zámku se rozjíždí lekce určené pro starší věkovou skupinu, která neztratila chuť se hýbat a tančit.

Přítom taneční zkušenost není podmínkou. Nejde o párový tanec, takže nabídka platí pro jednotlivce.

Novinka vzniká na základě zájmu Žďáráků, co se v minulých letech účastnili projektu v rámci festivalu Korespondance.

„Účastníci, které workshopy vždy velmi nadchly, vznesli dotaz, zda by SE.S.T.A nemohla v podobném duchu pořádat tanec v Zámku Žďár po celý rok. Proto vznikla myšlenka vést tanec a pohyb pro všechny věkové kategorie, vždy jednou za čtrnáct dní v sobotu dopoledne,“ vysvětluje na dotaz ŽN Barbora Rakušanová, absolventka taneční Konzervatoře Duncan Centre. Sama povede první taneční skupinu, která začíná v 8.30 hodin. Je určena pro starší dámy a pány (60+/-) a naše průvodkyně slibuje lekci podle pohybových možností účastníků, aby se v pohybu každý cítil komfortně.

„V mých hodinách (8.30-9.30) se zaměřujeme spíše na pohyb v přítomném okamžiku, na práci s dechem, uvědomování si jednotlivých částí těla a jeho přirozenosti, překonáváme zažitý taneční vzorec, objevujeme nové kvality pohybu a způsob vyjádření sebe sama.

Našími partnery je prostor, čas, dynamika a živý kontakt v jednotlivých improvizacích cvičení,“ přibližuje k novince, určené i pro netanečnický, kteří ovšem mají rádi pohyb.

Druhá skupina (9.45-10.45) je určená pro širokou veřejnost, většinou věkovou skupinu čtyřicátníků.

„Třetí skupinu (11-12) povede Hana Chalupníková s dcerou Ladou. Tato hodina je více dynamická, zaměřuje se na contemporary dance, současnou taneční techniku a akrobacii,“ dodává lektorka.

Pořadatelé také chtějí propojit Žďáráky s tanečním světem a mezi amatérské tanečnický občas zavítají rezidenti, nezávislí choreografové a tanečníci.

Jejich lekce se uskuteční vždy od 9.30 do 11 hodin pro všechny tři skupiny současně. „Vedle Marie Kinsky, která se zabývá Feldenkrais metodou, se můžeme těšit třeba na žďárského rodáka Jiřího Lössla, který se věnuje pedagogické, metodické, publikační a výzkumné práci v oblasti scénického tance,“ naznačuje Bára Rakušanová.

Přehled únorových hodin

■ 10. 2. 1. skupina (8.30-9.30); 2. skupina (9.45-10.45)

■ 24. 2. 1. skupina (8.30-9.30); 2. skupina (9.45-10.45); 3. skupina (11-12)

■ 27. 2. 2. skupina (9.45-10.45) -lko-

Kam ve Žďáře

■ 3. 2. Expedice Račín 84 – již 40. ročník běhu na lyžích, Procházkův memoriál: Radostín - Cikháj - Škrdlovice - Račín (10-17)

■ Veřejné bruslení, zimní stadion: 3. 2. (14.30-16); 4. 2. (17-18.30)

■ 7. 2. Alzheimer poradna - pomoc pro pečující, přátele a samy nemocné Alzheimerovou chorobou (rezervace na 733 629 018). Knihovna M. J. Sychry

■ 10. 2. Zimní futrování - přijďte si s rodinou a přáteli užít desítky chutí z různých koutů světa. O dobrou zábavu se postarají Vysocan, Marien nebo Ralph Schut a Radek Vaňkát, nám. Republiky (10-15)

■ 15. 2. Nigel Price Trio - nejndanější kytarista na současné britské jazzové scéně. Žďárské interference, KR Na Farských (19 h.)

■ 16. 2. Nikodémova noc – večerní rozjímání a modlitba na Zelené hoře (19-20)

■ 22. 2. Beseda o YMCA - Jaromír Hron a jeho dlouholeté zkušenosti vedoucího v celosvětové organizaci mládeže YMCA, slovem i obrazem.

Young Men's Christian Association je nejstarší a nejrozšířenější mládežnickou organizací na světě. Ve 124 zemích má 45 miliónů členů. Husova kaple ČČSH, Kopečná (16 h.)

■ 22. 2. Migrace z Vysočiny do USA - Tisíce Čechů se na přelomu 19. a 20. století rozhodly hledat práci v Americe. Beseda s Ondřejem Neu-

bauerem z Vepřové, který pátrá po lidech, co odjeli za oceán z Vysočiny. Knihovna M. J. Sychry (17 h.)

■ 24. 2. Hrátky mezi řádky – tradiční akce pro děti. Knihovna – Čechův dům (9-11)

■ 29. 2. Čaj o páté - Přijďte si zatančit a pobavit se s přáteli, tentokrát na téma Masopust. Těšíme se na vaše kreativní kostýmy a masky. Senior Point, knihovna (16 h.). -lko-

Senioři ČR

■ 14. 2. Posezení s harmonikou - klubové setkání s písničkou

■ 27. 2. Cesta po Vietnamu - promítá a průvodní slovo Petr Hradil Klub seniorů Dolní 165/1 (16.30).

Zubaři o víkendech

3. 2. MDDr. Radka Prouzová, Radostín n/O. 71 (799 505 925)

4. 2. MUDr. Ondřej Bartoš, Na Městečku 310, N. Veselí (566 667 236)

10. a 11. 2. MUDr. Beáta Bílková, Strojírenská 6, Žďár 1 (566 642 545)

17. 2. MUDr. Andrea Stalmachová, Vír 201 (605 151 774)

18. 2. BLADENT s.r.o., Štursova 111, N. Město n/M. (566 616 904)

24. a 25. 2. MDDr. Zuzana Stárková, nám. Republiky 63, Žďár 1 (731 533 340)

Ordinační doba: 9.00-12.00, aktuální LPS sledujte na www.nnm.cz

Valentýnský běh

I na letošní svátek zamilovaných se ve Žďáře uskuteční tradiční Valentýnský běh. Ten má již své věrné diváky.

Parta sportovců ze Žďárské Ligy mistrů vyběhne v barvách zamilovaných už osmým rokem. Podívat se na ně můžeme ve středu 14. února. Úderem 17. hodiny vyrazí od hotelu Hajčman a bývá to vždy podívaná.

Parta vymóděná v barvách zamilovaných. A mráz - nemráz mívají běžci jen trička a kraťasy, odvážlivci dokonce plavky. Teplá čapka a šála však nemůže chybět.

Už od roku 2017 Valentýnové běhají stejnou trasu po Strojírenské ulici ke kruhové křižovatce u Ivana, kde se otočí a metou zpět.

Jak už loni řekl pro ŽN mluvčí této „sranda akce“ Jiří Šustr, obvykle běží tak 15 sportovců. Ale čekají, že jed-

nou poběží celý Žďár. Takže, kdo má smysl pro legraci, může se přidat.

Pěstují všestranný sport

Žďárská Liga mistrů sdružuje již od roku 2000 amatérské sportovce ze Žďáru a okolí, kteří mají sportovního a soutěživého ducha. Pořádá pro ně tradiční seriál závodů ve všestranném sportu.

„Jeho podstatou bylo otevřít prostor všem zájemcům. Tedy společně ženám a mužům, juniorům a seniorům, i amatérům a profikům. Na této bázi jedeme stále,“ říká hlavní pořadatel Jiří Šustr. Jak dodává, ve Žďárské Lize mistrů se scházejí i třigenerační rodiny, a není jich málo.

„Plány pro letošní rok zůstávají stejné jako předešlé roky. To znamená 16 disciplín se stejnou skladbou. Sportu zdar!“ zdraví Jiří Šustr. -lko-

Regionální muzeum

Divy fyziky

V první únorový den začala v Regionálním muzeu města na Tvrzi hravá výstava s názvem Divy fyziky.

Předmety fyzika a matematika školákům mnohdy nahání strach, ale zde je objevíme ve velmi zábavné formě.

Tato první výstava roku 2024 může být tipem na rodinný program o jarních prázdninách. Zabaví se tu malí i velcí. Potrvá do 31. března.

A co od Divů fyziky čekat? Třeba to, že ve velkém krasohledu budeme skládat obrovské souměrné obrázky. U toho uplatníme znalosti osových souměrností, zamícháme si obličej a oklameme mozek u optických klamů.

Čeká nás i svět ultrafialového záření a pomocí polarizace rozpohybujeme obrázky. Zjistíme také, jak vidí svět kolem sebe hadi. Zkusíme skládat hudbu pomocí laserové har-

fy a v elektrické laboratoři zjistíme, zda bychom ušlapali provoz televize. Spojíme také síly coby elektrické vodiče. A nakonec, pokud projdeme laserovým bludištěm, dostaneme se k pokladu.

S myslivcem ke krmelci

Až do konce března se můžeme vydat na oblíbenou vycházku zvanou „S myslivcem ke krmelci“. Provede nás historik a zároveň myslivec Pavel Elbl. Byť jde o vycházku hlavně pro děti MŠ a ZŠ, požádat o ni mohou i zájemci z řad veřejnosti (sk. nejméně pěti osob).

V lese se dozvíme, proč a čím myslivci zvěř přikrmují, kdy které druhy zvířat krmeliště navštěvují. Prohlédneme si malou ukázkou trofejí, zkusíme určit zvěř podle fotografií a poznáme jak se vábí zvěř. Objednávky na tel.: 566 688 116 a 604 317 797. -red-

Klub kardiaků SPCCH

6. a 13. 2. Informační schůzky se členy – plán akcí na rok 2024, členské známky a aktuální informace o připravovaných akcích, přihlášky. Klub seniorů, 2. p., dveře č. 212 (9-10)

22. 2. Výroční členská schůze - proběhne kontrola členských průkazů a aktualizace kontaktů členů (adresa, číslo telefonu, e-mail) Pokud možno, připravte si tyto údaje písemně k předání při prezenci. Zasedací sál Hasičské pojišťovny, ul. Komenského (14, prezence od 13.30)

Každé pondělí Cvičení - relaxační sál Active Clubu (9 hod.)

Každé úterý, středa a pátek Cvičení a plavání – bazén, skupiny A, B, C (11 hod.)

Každé úterý Cvičení na židlích a cvičení paměti - pro členy klubu DIA (14-16 hod.)

29. 2. Bowling - restaurace INGOT (14 hod.)

29. 2. Čaj o páté - společenské odpoledne s tématem Masopust. Vítání jsou všichni, nejen členové SPCCH. Knihovna (16 hod.)

Více o aktuálních akcích i historie na webu: www.civilky.cz/zo-zdar

Volejbal

Sportovní hala TJ
4. 2. 10 a 13 h. Dansport Praha (2. liga – juniorky)

Tělocvična ZŠ Palachova
3. 2. 10 h. Hronov, Rychnov n. K. (krajský přebor – junioři)

4. 2. 9 h. Bedřichov (krajský přebor – starší žákyně)

24. 2. 9 h. Jihlava, Pelhřimov, Příbryslav (kraj. př.– mladší žákyně)

Klub českých turistů

3. 2. Zimním Podoubravím - Memoriál L. Dymáčka, Sobíňov. Sraz 7.15 vlak

10. 2. Kyje, rozhl. Dubavka, dolní Počernice (12 km) 7.20 vlak

17. 2. Turistický pochod po trase Rokštejn – Přepadneme Jihlavu!(10) 8.10 vlak

24. 2. Křížek-Rosička-Sázava (12) 9.00 ČSD.