



Brepta aneb Průvodce Novou Trojkou

Breptův editorial

Seznamte se s Novou Trojkou!

Má dvě části. Když se dáte od recepce vlevo, dostanete se do tzv. staré části Nové Trojky, když se vydáte vpravo, ocitnete se v nové části Nové Trojky.

Není to moc složité? Ok, pojďme vypíchnout ta nejdůležitější místa, která určitě každý z nás musí tu a tam navštívit.

Přebalovací pult – stará část N3, vpravo před dětským záchůdkem.

Nápojový automat – u kuchyňky ve staré části N3.

Klouzačka – ve velké herně.

Recepce – tam, kde sedává usměvavá Ivanka.

Žebřiny – v tělocvičně.

A nyní krok za krokem – přijdete do N3, řeknete paní recepční

Ivance, že jdete do herny, zjistíte, že potřebujete přebalit své dítě, to vám ale uteče na klouzačku, tak nad přebalováním mávnete rukou a dáte si kávu z automatu. Dáte si další kávu, neboť příběhlo vaše dítě a chce do automatu házet korunky. Než dopijete několikátou kávu, zjistíte, že vám dítě někam zdrhlo, a na poslední chvíli ho sundáte ze žebřin v tělocvičně. ZS (Poznámka autorky – výše popsaný scénář je pouze ilustrační, každá návštěva Nové Trojky je jedinečnou záležitostí.)

ZS

Zvědavý dotazník pro řiďu aneb Edita Janečková a Nová Trojka:

Brepta: Edito, co tě do N3 spolehlivě přitáhne?

Edita: Zučino relaxační pilates a ochutnávka vína mého muže. ☺

B: Kdy z N3 raději prcháš?

E: Když počet žen pracujících najednou v kanceláři přesáhne číslo pět.

B: Je něco, na co se každý rok (myšleno jednou za rok, pravidelně – akce apod.) do N3 těšíš?

E: Nedělní Mikuláš se Zuzkou a Mirkou.

B: Jaké místo v N3 máš obzvláště ráda?

E: Hudebnu, protože se tam nevejde moc lidí ☺, a nově balkon. Těším se, že se tam jednou posadím na sluníčko s kávou.

B: A kterému se raději vyhýbáš?

E: Zázemí, protože tam často vládne chaos, a ten já nerada.

B: Jaká je tvoje nejmilejší činnost pro N3? A jaké nejméně oblíbená?

E: Příprava vánočních balíčků a korektury – fakt, v tom jsem našla zalíbení. Nejméně ráda mám práci s čísly (kromě rozdělování odměn ☺).

B: Co bys o N3 řekla, kdybys ji měla rychle představit třeba... anglické královně?

E: Místo, kde kreativita, sociální cítění a služba druhým nejsou prázdné fráze.

B: A co bys chtěla o N3 říct čtenářům Brepty

E: Přijďte, Novou Trojku je třeba zažít! ■

JK a EJ



A co se na Nové Trojce líbí dalším lidem, kteří jsou s ní spjatí prací či zábavou??

„Mám ráda vánoční koncert hudebních kurzů, letní příměšťáky, keramiku a setkání s dobrovolníky na burze.“

„V N3 mě těší dobrá parta lidí a příjemná atmosféra.“

„Jsem ráda, když tu nikdo není a je uklizeno. Ale své kolegyně mám taky ráda. Z prostor mám oblíbenou velkou hernu a z akcí burzu.“

„Cvrkot, zahrádku, kávu a sezení na recepci s přísunem čerstvého vzduchu.“

„Burzu, klimatizaci (hlavně v tělocvičně), židli na recepci, že si můžu koupit něco k zakousnutí, neoznačený jar, který vypadá jako mýdlo, a mám moc ráda Mikuláše, hlavně proto, že si můžeme, vždycky když hrajeme čerty, zmalovat obličej ke nepoznání.“

Pojďte tedy dál a podívejte se na malou ochutnávku toho, co v Nové Trojce najdete! ■

ZS

Nová Trojka v lednu

Leden vypadá jako začátek sezóny. Ale ne. Je to u nás měsíc jako každý jiný, první pololetí ještě běží, druhé je přichystané a my pracujeme na plánu prázdnin... Ale i tak je leden měsíc předsevzetí a nových začátků. Tak tedy začněme!

CO NÁS ČEKÁ v lednu? Ano, je to VIP akce, famózní Novoroční večírek pro dobrovolníky a přátele Nové Trojky. A kdo se na něj chce dostat, snadná cesta – nové dobrovolníky vítáme stále! ■



Seznamte se tedy s dobrovolnictvím u nás

Jak doopravdy vypadá? Namísto toho, abyste šli na kafe nebo do kina, nastříháte sto papírových oveček. Nebo v nedělním odpoledni stojíte na stanovišti a pomáháte dětem vyrábět meče. Také si můžete vzít dovolenou a pracovat celý den na burze. Nebo nakoupíte zásoby na příměšťáky. Pokud máte intelektuálnější spády, můžete doučovat nezbedné žáčky. Prostě a jednoduše – dobrovolnictví je práce jako každá jiná, jen ji děláte ve svém volném čase a bez nároku

na výplatu. Ale pozor! Odměny se v Trojce dočkáte v každém případě. Bude vás mít na starost Helenka s tím nejnakazlivějším smíchem na světě, kterým navíc nešetří. Budete moci využívat prostory Nové Trojky zadarmo. Každý rok vás opečují odbornice na krásu i zdraví. A hlavně – budete tu s námi! ■

EJ

Kdo je dobrovolnice Ivana Krůželová

Můžete ji potkat na čtvrtěčných Batolátkách. Připravuje program a užívá si ho i se synem Tomáškem. A na co se jí Brepta zeptal?

Oblíbené jídlo: „Těstoviny na všechny způsoby!“

Oblíbené pití: „Káva!!! Mám na ní závislost.“

Oblíbená barva: „Asi černá... Klasika, ale není nej. Mám ráda modrou a světle šedou, hlavně se v nich líbím svému muži!“

Oblíbená píseň: „Čerešně od Hany Hegerové.“

Oblíbená činnost: „Mám ráda dobré příběhy a je mi jedno, jestli je vidím, poslouchám nebo čtu.“

Oblíbená kniha: „Cit slečny Smilly pro snůh (Brepta trochu tápe a tak je ihned poučen), to je od dánského autora.“

Oblíbený film: „Charakter.“ (pro změnu holandský film)

Kterou vlastnost obdivuješ u ostatních: „Otevřenost a toleranci.“

Víte, že

Nová Trojka má pro práci s dobrovolníky dokonce akreditaci od Ministerstva vnitra?

Brepta také stihl vypátrat, že je houževnatá, nemá problém s vystupováním a sebezprezentací, ráda komunikuje, má ráda výzvy a mluví rusky, švédsky, anglicky, rozumí makedonsky, německy a francouzsky. A skoro ve všech těchto zemích nějakou dobu žila. ■

LP



Co nás čeká v únoru

Únor je tak studený a úmorný, že si ho rozveselíme. Čeká nás nové pololetí kurzů a zimě natruc JARNÍ prázdniny. A pozor, také akce pro dobrovolníky a lektory a hlavně – tradiční Karneval!



Víte, že

Nová Trojka je spolek? A dokonce NEZISKOVKA! No vážně! Podívejte se na stranu 14 a uvidíte!

Kdo je Eva Procházková

Keramička a výtvarnice. Učitelka češtiny. Nevysychající studnice vtipných historek ze života velké rodiny. Na ježka ostříhaná mlhovnice náušnic všech barev a tvarů. Energická diskutérka. Ženská, která vezme vaše dvě (slovy dvě!) děti do jumparku, do bazénu nebo k sobě domů spolu se svými pěti (slovy pěti!) vlastními ratolestmi a bude se tvářit, že si to odpoledne náramně užila. Intelektuálka a filmová fanynka. Vášnivá hráčka scrabblu a jiných společenských her, s níž se na tomto poli neradno pouštět do křížku. Plavkyně a lyžařka. Dobrovolnice a hlavně: Zjevná milovnice života. ■

EJ

Nakoukněte do kurzu Ateliér uměleckých technik

Sem by chtěl chodit každý, kdo nakoukl. Vede ho Eva, a tak se tam výtvarníci mohou fakt vyřádit.

Evo, kam na ty nápady chodíš? „Nechodím. Pořád na výtvarku myslím a inspiroju se v galeriích po celé Evropě.“ Perokresba, expresivní malba, frotáž, koláž, linoryt, suchá jehla, reliéf, všechno je možné!

Čtete výpovědi šťastlivců, kteří na tento luxusní kurz chodí.

Co tě tady nejvíc baví?

Apu: „Všechno.“

A co bylo nejtěžší?

Vojta: „Všechno!“

Ale všechno ti jde, ne?

Vojta: „To jo.“

Holky, a co bylo úplně nejlepší?

Verča a Alice: „Koláž à la Kolář!“

Apu (šeptá si pod vousy): „A taky podle Da Vinciho...“

Je to tak. Sem by chtěl chodit každý! ■

JK

Jak to vidí povinník Jaroslav Kurzweil

Manželé svoje holky z Trojky nejen že vzhledem k neziskovému platům žijí, oni také sami často dobrovolní. Někteří dokonce pozvedli dobrovolnictví na vyšší úroveň. Aby totiž doma vydrželi, přijali fakt, že pro Trojku občas něco udělat musí. Jsou to zkrátka – povinníci!

nická gramotnost, hudební kritika, druhy rumů a domácích pálenek – ve všem u mne můžete najít užitečnou a neotřelou radu! ■

JK

Brepta: Jardo, co pro nás děláš nejraději?

Jarda: „Přemyslím, zda raději v zimě vozím do Trojky hromady chvojí (a následně odstraňuji z auta smůlu) nebo občas vyměním coby elektrikář -umělec žárovku... Ale ne. Nejraději funguji jako nezávislý univerzální poradce. Mezilidské či partnerské vztahy, zdravotní problémy, právní otázky, kojení, tech-

(Poznámka autorky: "Tedy... všechna čest, ale raději se ohledně poradenství podívejte na stranu 5 a na stránky Nové Trojky! I když v pálenkách se Jarda fakt vyzná!")



Co nás čeká v březnu

Doufáme, že jaro, nejlépe nějaké normální, s jarními dešti a zelenými lístky a narcisy... A že přichází jaro, to se pozná podle toho, že je tu velkolepá akce, pravý golem mezi akcemi – Burza!

Co na tuto akci říká Markéta Vokrouhliková, hlavní burzovní hybatelka?

Jedním z nejvýznamnějších burzovních „taháků“ je catering, který pro pracovní tým zajišťujeme. Střední montážníky stonů obvykle vyřídím obloženými chleby (hitem na nich bývá vlašský salát z Billy), čtvrteční večere již přináší opravdový kulinařský zážitek. Je potřeba ochutnat každou z Jolčiných pomazánek, najít si favorita a požádat o recept. Touto dobou se již začínají množit dotazy, co bude ke společným burzovním obědům, a současně do Trojky přichází delegace rodiny Flaškových s krabicemi plnými úžasných Lenčiny koláčů. Páteční oběd o několika chodech je světlý bod našeho programu (pro řadu z nás jediný moment, kdy opustíme recepci). Na večer chodíme do osvědčeného Venda baru a snídaní nám (vyvoleným) s náležitou péčí chystá Vítek. V sobotu již od časného dopoledne vyhlížíme oběd a těšíme se na kávu s dalšími fantastickými zákusky (závěrečné třídění je náročné a je nutno se posilnit). Konec dobrý, všechno dobré – odpoledne v Trojce zavoní máta, cinkají skleničky, zní hudba. Bar doktorů Vlastíka a Vítky je vždy příjemným zakončením burzovního víceboje. Velké díky všem – a přijďte!



Glosa návštěvnice burzy: Burza je **třídní sraz** (tolik známých na jednom místě!), **relax** (třídíš, skládáš, povídáš si), **návštěva baru** (vzpomínka na bezdětná léta), **sportovní výkon** (čtvrtý tréninkový den bych už fakt nedala), **úspora času** (tolik módních značek na jednom místě!). Burzovní matadorky Hanky se ptala MV ■

MV

Kdo jsou...



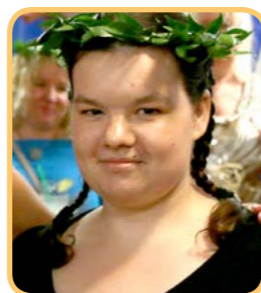
MADLENKA (14)



ANIČKA (16)



KÁŤA (16)



HANIČKA (17)



EMA (14).

Kromě toho, že jsou to velmi zdatné dobrovolnice (i ty burzovní), jsou to také bývalé i současné kurzistky (téměř všechny začínaly jako cvičenky v Miminkách, pokračovaly v keramice a v Díví výtvarné dílně) a postupně se z nich stávají spolupracovnice a lektorky, zkrátka naše puberťačky (některé z nich už skoro bývalé) jsou holky skvělé a pro Trojku nepostradatelné! A bacha, máme i KUBU (15), dobrovolníka, kurzistu, puberťáka, skvělého sportovce etc. Jen se nám nechtělo kvůli tomu jednomu chlapovi v předchozích větách přepisovat všechna Y na I! A stejně na tom ten chlap vydržel, má vlastní odstavec. A máme ho moc rádi! ■

ZS

Seznamte se s pubertou

Seznamte se s pubertou pohledem rodiče, pohledem chudáka, který už pravděpodobně zapomněl, že někdy v tomto kritickém období byl. Rady pro přežití rodiče puberťáka jsou zdánlivě jednoduché – provozovat dlouhé večerní procházky, vyplavit adrenalin při sportu, a jak říká jedna má milá kolegyně – „snažím se myslet na sebe, takže piju víno“. Nezadržujte své emoce! Je vám dovoleno ječet, cenit tesáky, vyhrožovat, „že se jim to vrátí na dětech“, hrodit, plakat a taky být v pohodě a naučit se meditovat. Doporučené lokace pro život s puberťákem – hory jsou lepší než město, kdekoli, kde je

ZS

Víte, že

i Nové Trojce bude letos 17 let? Pubertu má tedy téměř za sebou a je to opravdová krasavice. No však uvidíte na jejich narozeninách!

wi-fi. A hlavně nezapomeňme puberťákovi dávat najevo, že ho máme rádi, a budme mu dobrým příkladem. To je kólibka výchovy! Amen, dodává Brepta, víc vědět neřeba. ■

ZS

Co nás čeká v dubnu

Jaro je v plném proudu a jsou tady Velikonoce i naše nejoblíbenější tradiční akce Čarodějnice v zahradě. Ježibaby budou vařit jedové lektvary a také opékat buřty a nalévat pivo. Těšte se!



Udělejte si velikonoční kvíz

1. Velikonoce jsou:

- a) oslavou ukřižování Krista,
- b) oslavou pečení beránka,
- c) oslavou zmrtnýchvstání Krista.

- b) den, kdy v kostelích vyzvánějí všechny zvony,
- c) den, kdy ženatí muži nesmějí domů.

- c) příslušník saduceů, konzervativních Židů, kteří nevěřili, že Ježíš je židovský král.

2. Zelený čtvrtek je:

- a) svátek Jidáše, patrona všech udavačů,
- b) den, kdy kardinál myje nohy dvanácti starcům,
- c) den, kdy dvanáct starců myje nohy kardinálovi.

4. Bílá sobota je:

- a) den, kdy často o Velikonocích sněží,
- b) den, kdy Ježíš ležel v hrobě, a nic se nedělo,
- c) den, kdy jsou uzdravováni malomocní.

6. Nekvašené chleby (macesy) pečou Židé v době Velikonoc (o pesachu):

- a) na památku toho, že dřív neznali droždí,
- b) na památku toho, že museli rychle pryč z Egypta,
- c) na památku toho, že král Herodes ho měl z pečiva nejraději. ■

3. Velký pátek je:

- a) nejsmutnější křesťanský svátek,

5. Nevěřící Tomáš byl:

- a) jeden z apoštolů, který nevěřil, že Ježíš vstal z mrtvých,
- b) římský císař, který nevěřil, že Ježíš přijel do Jeruzaléma,

JK

Seznamte se s Poradenstvím Nové Trojky

„Jakou školkou si máme vybrat?“ „Myslíte, že je v pořádku, že ještě nechodí?“ Takových otázek zodpoví každý zaměstnanec i dobrovolník Nové Trojky denně několik. V životě se bohužel objevují situace, které rada v trojkové herně nevyřeší. A ani popovídání s kamarádkou. Potom přichází čas poradit se s odborníkem. A kupodivu, i toho najdete v Nové Trojce. Můžete zvolit právníka, speciální pedagožku, laktační poradkyni či odbornici na psychomotorický vývoj dětí nebo váš osobnostní rozvoj. A ještě řadu dalších. Stačí se ozvat, dom-

luvit si schůzku nebo napsat e-mail a popsat, co vás trápí. Spolehněte se, že se o vás vždy někdo postará. Pokud by na váš problém byla i rada trojkového odborníka krátká, dozvíte se alespoň, kam se s takovou těžkostí obrátit, aby vám bylo pomoci. Co vás to bude stát? Nebojte se, Nová Trojka vás nezruinuje ani v případě, že potřebujete právníka. Za poradnu zaplatíte do trojkové pokladničky padesátikorunu... Tak se ozvěte a nebuďte v tom sami! ■

EJ

Kdo je a co radí...

lektorka kurzu Bodystyling a naše výživová poradkyně Tereza Hofmanová (také vystudovaná právnička, maminka malé Terešky, prima kamarádka a sympatická sportovkyně):

Brepta: Kdy se přihodilo, že ses začala zajímat o správnou životosprávu, a jaká je tvá zásadní rada?

Tereška: Při odchodu na VŠ, kdy jsem se na sebe už nemohla dívat. © Zásadní rada – nezkoušet šílené diety typu tukožroutská polívka, jablečná dieta apod. Nefungují!

B: Co s tím, když prostě nemůžu žít bez kafe a koláčku?

T: Já bez toho taky žít nemůžu, takže koláček si dát a ubrat jinde.

B: Nerada chodím spát s pocitem hladu (resp. nedělám to). Mám s tím bojovat?

T: Nebojuj! Vysílala by ses a musela se o to víc najíst. Kdo nemá rád večer pocit hladu, dá si trochu jogurtu nebo tvarohu (netučného samozřejmě).

B: Čím víc cvičím, tím větší mám chuť k jídlu a tím víc si dopřávám. Není to začarovaný kruh?

T: Není, jde o to, co ke cvičení jíme. Dát si po cvičení svíčkovou se šesti nebo koblíhy není ideální, ale pořád je to lepší než vykrmovat se a necvičit! ■

MV



Co nás čeká v květnu

Přece máj, pilné trojkové práce čas! Blíží se Jarní koncert a začínáme chystat nejen prázdniny, ale také program na příští školní rok (fakt, takhle brzy to musí být!). A při tom se koukáme, jak všechno kvete, a snažíme se užít si to.

(Na)koukněte na jarní koncert. Koncerty našich hudebních kurzistů jsou vlastně takové besídky. Ale tak krásné a poctivé, že se na ně vždycky těšíme. Hraje každý, kdo k tomu sebere

Kdo jsou muzikanti Milan a Adam?

Hudební lektoři Nové Trojky a studenti pedagogické fakulty. A také jsou nepřehlédnutelní, usměvaví, mladí, obětaví, získali v červnu 2018 ocenění Dobrá víla N3 (viz níže), jsou prostě boží.

Milan Bělanský – vyučuje hru na klavír, ale jeho hlavním a nejoblíbenějším nástrojem je violoncello, na které hraje už od šesti let; Milan pochází z Prahy, jeho top interpreti jsou Elvis Presley a ABBA, ale poslední dobou si rád pouští i balkánskou a židovskou hudbu; miluje jídlo a posezení s přáteli u dobře vychlazeného pivečka.

Adam Sirotek – je lektorem hry na kytaru, která je jeho doménou a srdeční záležitostí. Také má jednoho žáka na kajon; umí na ukulele, mandolínu a bicí. Pochází

odvahu (a čas), a potlesk patří všem – od nejmenšího flétnisty po virtuosa houslisty a příčnoflétnistky. Protože u nás nejde o dokonalost výkonu, ale o radost z hraní a muziky. A to je nejvíce! ■



z Kutné Hory, má rád U2, ovlivněn rodiči si oblíbil Bruce Springsteena a jeho nejoblíbenější je kapela Arcade Fire.

Není snad nadnesené říct, že Milan a Adam se pomalu ale jistě zařazují na posty trojkových legend, a zbývá jen doufat, že s námi vydrží ještě hodně dlouho. ■

ZS

Víte, co je

KŘESADLO? Cena, která je v jednotlivých krajích ČR udělována dobrovolníkům. Je to cena prestižní a důležitá, v Praze ji předává primátor a je to velká sláva. A teď si představte, že držitelé této ceny jsou i z Nové Trojky – slečna Kristina Rudišová a pánové Hájek a Řeháček. Ale i Nová Trojka má své vlastní ocenění dobrovolníků. Kdo pro nás dělá hodně a ještě více, tomu udělujeme čestný titul DOBRÁ VÍLA, oslavíme ho na narozeninách Nové Trojky, vyvěsíme jeho portrét v chodbě a nadsmrti si ho moc vážíme. Kdo z vás chce být další?

Nezapomeňte přihlásit své děti na letní příměstské tábory!

Seznamte se

s týmem Nové Trojky aneb Personální kvíz - poznej svou ježibabu (řešení najdete na str. 16).

- JK: stará se (nejen) o kurzy
- ZS: stará se (nejen) o miminka a jogíny
- HK: stará se (nejen) o dobrovolníky
- ŠV: stará se (nejen) o web
- MV: stará se (nejen) o finance
- EJ: stará se (nejen) o celou Trojku
- PK: stará se (nejen) o účetnictví
- MS: stará se (nejen) o školičku

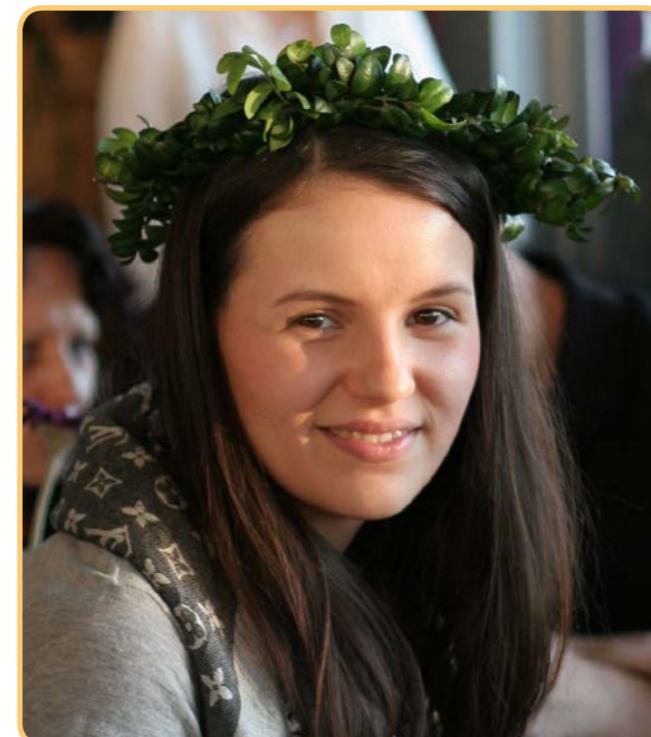


Co nás čeká v červnu

Především prodlužující se dny a také poslední velká tradiční akce školního roku – Narozeniny Nové Trojky. Na ty se těšíme moc, protože probíhají v Café Vítkov, oslavujeme na nich Dobré víly Nové Trojky a na krátký letní čas se loučíme s báječnými kurzy, které celý rok připravovali naši báječní lektoři.



Seznamte se s keramickou dílnou a její vládkyní Patricií Weinrichovou



Čím je pro Zuzanu trojková tělocvična, tím je pro Patricii keramická dílna. Kapacita dílny je 12 židlí, ale většinou se tam tolik lidí nevčetně, protože k tvoření potřebujete množství serepetiček, které zaberou hodně místa.

Čím se naše keramická dílna vyznačuje: je tam vedro, trvalý prašný povlak na zemi, ale nejen na zemi, vlastně všude, neutichající dialogy, někdy monology, což je odvislé od toho, která lektorka dílně zrovna kraluje, vinné skleničky (večerní kurzy pro dospělé). Nejčastěji v keramice natrefíte na Patricii Weinrichovou. Rodina jí říká Patynko, ale jak sama říká, raději má oslovení Páfa a s přítelem Pepou si říkají „láseňáku“. Páfa vede kurzy pro rodiče s dětmi, pro školky, školáky i dospělé. Sama si nejvíce lebedí při glazování mozaik a modelování bust, menší děti mají v oblíbené sypat sklíčka do obrázků, starší děti s gusem rády pracují na dlouhodobějších projektech a dospělí se nejvíce realizují při výrobě věcí do domácnosti a na zahradu.

Kuriozítka z řad výrobků: keramický hamburger, odlití obličej, miniaturní slavných pražských budov, vlčí hlava, srnčí trofej.

Srandovní slova: šlikr, přezah, točna, líc břečka, červenice, šamot.

Maximální teplota v peci: 1 250 st. C, běžně se peče na 1 050 st. C.

ZS

(Poznámka keramičky JK: Prosim vás, neříkejte, že v keramické peci se peče! Peče se husa v troubě, a to nejvýše na 200 st. C. V keramické peci se vždycky jenom páří!)

Nakoukněte

do kurzu MALÝ ŠÉFKUCHAŘ spolu s Janem Růžičkou, tatínkem dvou kurzistů, Matěje a Damika:

„Jsem považován za legendárního kuchaře. Mnozí vzpomínají např. na mou schopnost zaměnit sladkou papriku za pálivou, pět let prošlou. Kdo jiný by tedy měl vědět, že umění vařit je nedoceněné? Škola nás bohužel místo vaření zřejmě navždy bude učit určovat doplněk. Leč nezoufejme – je zde kurz Malý šéfkuchař! A je skvělý! Děti vaří už teď parádně a já jako doprovod se i najím! Mé nadšení pro tento kurz je neporovnatelné. Tedy alespoň do doby, než vznikne exkluzivní Malý sommelier...“ ■

JR



Jak to vidí

filmový producent a manžel keramičky Radim Procházka: Dlouho jsem měl keramickou tvořivost spojenou maximálně tak s vyškovskou sbírkou lidové fajánse, na kterou jsme se chodili dívat se základkou. Díky Nové Trojce jsem zjistil, že i ve mně dřímá kousek keramika. Cukřenka, solnička, pepřenka a kelímky na mezizubní kartáčky s iniciálami všech členů rodiny jsou toho dodnes němými svědky. Můj nejoblíbenější výrobek, popelník v sytě pískové žlutě se čtyřmi odkládacími rampičkami, vzal už bohužel za své při jednom bujarejším kouření... ■

Víte, že

se již 1. 7. 2019 můžete ve webovce registrovat do kurzů na další školní rok?

Nová Trojka v červenci a srpnu

Na prázdniny se každý těší! Ne, vážně, každý, protože děti jsou pryč (nebo na příměšťácích), je volněji a teplo, může se beztrestně chodit na zahrád-

ky na pivo nebo na střík... Léto budiž pochváleno! Nová Trojka ale nikdy nespí, ani v létě.

Kdo jsou lektoři Sportovního léta

Aby bylo jasno, Sportovní léto v Nové Trojce znamená, že si můžete po celé prázdniny od pondělí do čtvrtka zajít večer zacvičit. Fakt! Koukejte, kam a s kým: Na Bootcampech je to Honza Růžička – vždy vám ochotně poradí, motivuje každého v běžecích začátcích a jako bonus uslyšíte pár vkusných vtipů. Radek hrach – prázdninový lektorský záskok, na který se pro jeho rozvážnost a koncepci těší ledasjaký cvičenec (a hlavně cvičenka). Obzvláště zadýchá a zapotí se můžete s Vítkem Vokrouhlikem, který si díky náročnosti lekcí vysloužil přezdívku „lektor drsoň“ a je na ni patřičně hrdý. Hravý a soutěživý bootcamp zažijete se Zuzkou Sadílkovou, díky níž si domů odnesete úsměv na rtech na celý večer.

S Ivou Barešovou dokážete při poklidném běhu najít odpovědi na žhavá témata (v jejím týmu jsou odbornice na výchovu, zdravotnictví i partnerské vztahy). Protáhnout se a napravit bolavá záda (z kol, surfu, sběru borůvek, ...) zajděte na Pilates s fyzioterapeutkou Karin Adámkovou. Tereza Hofmanová je vždy dokonale připravená a její hodiny Bodystylingu jsou nápadité, pestré a zábavné. Je to odbornice na výživu, takže cvičení je často doprovázeno debatou o receptech, vyhlášených cukrárnách a trendech ve stravování. Přijďte někdy okouknout náš prázdninový tým! ■

MV

Nakoukněte do Příměstských táborů Nové Trojky

Už je tomu mnoho let, kdy jsme my trojkové ženy v létě nic nedělaly. Stále sice počítáme ubíhající léta podle školního roku, nikoli podle roku kalendářního, ale už se na konci června nemůžeme těšit na dva měsíce poflakování. Naopak, těšíme se na letní trojkový provoz, který byl v prvopočátcích skromný – nějaký ten týden prázdninové školičky a sportovní školičky, posléze už to byl měsíc provozu, naballily se týdny příměstských táborů, kam chodí i děti ze sociálně znevýhodněných rodin, a šupky hupky, teď to v Trojce žije už celé léto! A že je to nějaké žití! Různé skupiny dětí ve věku od 3 až do 15 let. Starší pomáhají mladším, kteří jim to vrací svou bezbře-

hou roztomilostí, obědvá se v bio kvalitě, chodí se na hřiště, ti větší na celodenní výlety a koupaliště, soutěží se, sportuje, kamarádí a nekamarádí (ka – neka) a hlavně si hrajeme a snažíme se na sebe být hodní a neagresivní – jedno z psaných pravidel pro ty starší šmouly. Za ta léta se spojily silné lektorské dvojice, některé se již staly legendami, a jak my, trojkové nestorky, stárneme, naše řady zdatně a nadšeně doplňují naše vlastní děti v rolích praktikantů. ■

ZS



Co nás čeká v září

Září je v Nové Trojce nejhlavnější měsíc. Rozvrh je dávno hotový, ale považte: začínají kurzy nového školního roku, otevíráme herny a plníme poprázd- ninová předsevzetí – pravidelně cvičit, nepřibrat,

vánoční dárky nakoupit nejpozději v říjnu... Zkrátka jdeme do toho! A těšíme se na všechny známé tváře i nové lidi, kteří k nám najdou cestu.

Seznamte se s kurzy Nové Trojky

Proč tu jsou? Protože nás baví! A mámy a táty s dětmi, keramiky a keramičky, výtvarnice, tanečnice, sportovce a sportovkyně, muzikanty a muzikantky, kuchaře, kutily, architektky, joginky a dramafáčky baví taky. Naše kurzy tu jsou proto, aby se děti i dospělí něco naučili, a hlavně si to celé užili. U nás nemusíte být dokonalí, ale musíte se k nám těšit. ☺ Kdybyste nevěděli, co vás v kurzech čeká, můžete si je vyzkoušet. Nebo se na ně podívat v naší webové fotogalerii na www.nova-trojka.cz.

Víte, že

o kurzy v Nové Trojce se stará hodně lidí, ale ti hlavní, to jsou lektoři? Každý rok jich u nás působí cca 18. Pochopitelně, ve svých oborech jsou výborní. Ale pozor – jsou tu rádi. A to je nejvíc!

Kdo je lektorka pohybových kurzů

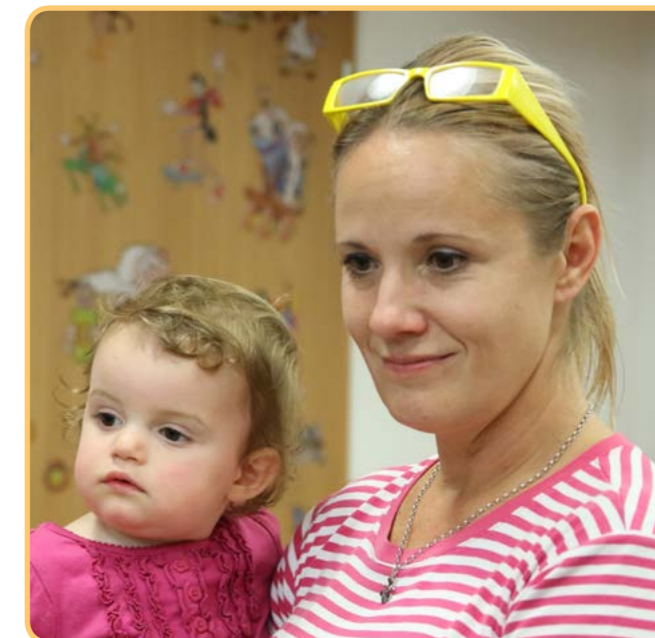
Fyzioterapeutka Zuzana Sadílková je žena, která je v tělocvičně jako doma. Děti ze cvičení s rodiči jí říkají „naše Zuzka“ a jásají, kdykoliv ji vidí. Malí jogíni, cvičenky Jugalates, seniorky a bootcampisté jí říkají „naše Zuzka“ a jsou moc rádi, když ji vidí. Také je to znalkyně přírody (zejména ptactva), čtenářka, studentka španělštiny a organizátorka našich tradičních akcí.

Brepta: Zuzko, léto odchází, prázdniny jsou fuč... Co děláš na podzim?

Zuzka: Peču štrúdl, přecházím z bílého vína na červené, těším se na voňavý vzduch a barevné listí, čekám, jestli mi babička koupí něco na sebe, začínám vymýšlet vánoční cukroví, užívám si barevné oblečení (po horkých zážitcích z léta si užívám, že mohu nosit jakékoli oblečení), soustředím se na školu, což mi vydrží tak měsíc, začínám nakupovat vánoční dárky. Přichází část roku, kdy se připravuji na Vánoce, ta první je příprava na prázdniny. Vlastně, žiju pro dvě zásadní, každoročně se opakující, období. Vánoce a letní prázdniny. A rozhodně se nestresuji tím, že Vánoce jsou v září téměř za dveřmi a léto proklaté daleko. Užívám si obojí!

A pozor, Zuzka také k tomu všemu vede kurz BOOTCAMP! Víte, co to je? Mrkněte na stranu 15! ■

JK



Jak to vidí bootcampista Jakub Hladík

Ráno se vám nechce vstávat. Natož létat po parcích! Před Novou Trojkou ale přesto přešlapuje skupina běžců různých profesí, věkových kategorií a fyzické kondice. Vybíháme. Čerstvý ranní vzdoušek prokládaný konverzací je tím nejlepším začátkem dne. Občas stop, výdech, klik, shyb, výklus, technika běhu (např. běh po špičkách), všechno v pohodě... Ze skupiny frekventantů se stávají kamarádi. Občas pivo/víno, výjezd mimo Prahu. Však přijďte taky! Díky bootcampu se z vás rázem stanou doslova špičkoví běžci. ■

MV

Co nás čeká v říjnu

Říjen je ve znamení pokračujícího podzimu, plně rozjetých kurzů a zase té Burzy! Tentokrát ovšem podzimní...

Burzovní vychytávky aneb Na co nesmí zapomenout hlavní Burzovní Hybátelka Markéta Vokrouhlíková:

1. Včas napsat prosebný burzovní e-mail všem dobrovolným i nedobrovolným pomocníkům.
2. Nabídnout kód věrným burzovním prodejčům.
3. Pozvat odhodlané burzovní nakupující.
4. Splnit 100+1 úkolů z léty broušeného a doplňovaného burzovního manuálu (tři z nich již mám splněny, viz výše).
5. Všem se připomenout.
6. Věřit, že z každé oslovené skupiny přijde lidí tak akorát.
7. Akci prožít s nepředstíraným úsměvem na rtech.
8. Chystat se na další burzu. ■

MV



Jak vidí burzu sportovec a manžel Markéty Vítek Vokrouhlík?

„Burza, to je prázdná malá herna – výpravy do sklepů obsazených burzovními věcmi – pánská večere u smontovaných stojanů – čekání na páteční flamendyně vracející se z Venda baru – vůně sobotního společného oběda – rejdnění po chodbách – řinčení ramínek a každoroční otázka kam s nimi? – šustění tašek – rolování lepenky – všudypřítomný ženský element – podivuhodná proměna keramiky v bar.“ ■



Udělejte si módní kvíz pro burzovní fajnšmekry

1. Boyfriend kalhoty jsou

- a) pánské kalhoty, které nosí gayové,
- b) dámské džíny volného střihu,
- c) pánské džíny úzkého střihu.

2. Chelsea boots jsou

- a) boty, jinak také zvané perka,
- b) boty proslavené tím, že je nosila dcera amerického prezidenta Chelsea,
- c) boty zásadně na vysokém podpatku.

3. Birkinka je

- a) kabelka proslavená tím, že ji nosila modelka Birkinová,

- b) sukýnka k bikinám,
- c) burka pro velmi mladé dívky.

4. Rondon je

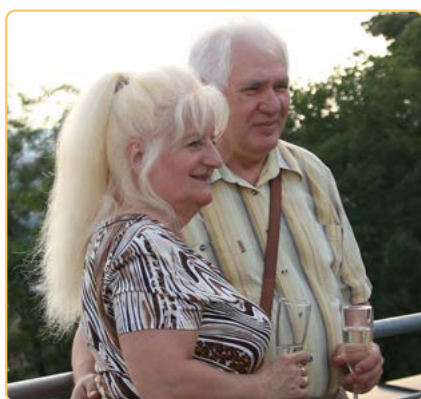
- a) okrouhlý límeček bílé barvy,
- b) pracovní oblek pro kuchaře,
- c) předepsaný oblek pro nižší úředníky ve Vatikánu.

5. Dress code je

- a) čárový kód na střížní zboží,
- b) velká večerní toaleta,
- c) předpis, co si vzít na sebe. ■

(správné odpovědi na str. 16)

JK



Kdo je na burze i všude jinde nepostradatelná Ivanka Meissnerová

Je to naše milá paní recepční. Jde o bytost skromnou, tichou, nevýslovně milou a pracovitou. Tyto pozitivní vlastnosti však mají i jeden nepříjemný důsledek – nechce poskytovat žádné rozhovory. Ovšem Brepta, znáte ho, umí být vychytralý a podařilo se mu lživě zeptat se jí alespoň na jednu otázku. „Jak si, Ivanko, představujete ideálně strávený podzim života?“ Ivančina odpověď Breptu vlastně nepřekvapila. Nechce pobývat v luxusních destinacích, na jachtách ani v nábli hotelích. Jen touží být kdekoli po boku svého milovaného manžela. Ach... (Brepta si pokradmu utírá slzy dojetí, když vidí Ivanku s jejím manželem a je mu jasné, že Ivanka fakt mluví pravdu pravdoucí!) ■

EJ

Co nás čeká v listopadu

Listopad by mohl být smutný měsíc. Ale není. Protože nás čekají Martinská světýlka, začíná advent a s ním přichází Koncert hudebních kurzů a voňavé Vázání věnců. Listopad je u nás měsíc z nejtradičnějších – a také je to tak trochu pánský měsíc.

Nakoukněte tedy do čistě klučičího kurzu MALÝ KUTIL. Je trochu tajemný, neboť probíhá na odloučeném pracovišti. Lektora Pepu a malé kutily vidíme vždy jen před začátkem kurzu na recepci. Pak zmizí... Brepta si na ně ale jednoho dne počíhal a vyzvídal, jaký je jejich nejoblíbenější pracovní nástroj. Pro Erika je to vrtačka a rašple. Jednou by si chtěl sestavit televizi. Alex žije výrobou dřevěné pistole. A baví ho vrtat. I Maxe zaujala práce s vrtačkou, ale nepohrdne ani dlátem. Franta patří mezi nejzručnější řezače, takže vede pilka. Brepta neví, co si o tom má myslet, ale zdá se, že vrtačka má své kouzlo... A lektor Pepa? To je muž nejen zručný, ale i poetický. Zkušenost, přetváření a hmat jsou podle něj základní pravidla kutilské gramatiky. ■

EJ



Kdo je lektor Pepa Venci

Mladý muž, který toho s Novou Trojkou už hodně prožil. Kdyby nebyl tím, čím je, byl by podle vlastních slov možná alkoholicem, bláznem, cynikem, dřevařem, etnografem, filosofem, gramatickým specialistou, hercem, ikonopiscem, kantorem, lepším člověkem, mistrem tance, novelistou. Dále popelářem, pošťákem, programátorem, ... Inu, mnohým z toho byl i je (ne, ještě se z toho všeho nezbláznil), ale pro nás je především duší i srdcem kurzu Malý kutil. Učí kluky spoustu skvělých věcí a sebe přizpůsobovat své plány vlastním možnostem. A jak jinak, Pepa je také dobrovolník. U nás tu a tam, ale hlavně – jako dobrovolník pracoval celý rok s bulharskými Romy. Tak takové lidi my u nás máme! ■

ZS



Víte, že

na tradiční akci ADVENTNÍ VĚNCE si každoročně vlastnoručně vyrobíme kolem 100 kusů věnců, na 70 ozdobných větví, zlikvidujeme přibližně čtyři tavné pistole a uvážeme asi tak 342 mašíř?



Jak to vidí rytíř Martin Řeháček?

MARTINSKÁ SVĚTÝLKA je slavnost velká. Pečeme dokonalé rohlíčky ve velkém, vyrábíme lampiony ještě ve větším a nejlepší je příjezd Martina na bílém koni, který se obětavě rozdělí o svůj plášť se žebřákem.

Kdo je ale Martin? Přijíždí na bílém oři, aby nám trpělivě pomáhal s počítači. Je to táta tří dětí, dobrovolník, držitel ceny Křesadlo (viz str. 3). Pomáhá i dětem z oddělení popálenin, je evangelický kazatel.

Brepta: Martine, máš taky nějaké stinné stránky?

Martin: „No... koušu si nehty. A moje žena říká, že jsem takovej... necitlivej. A má pravdu. Většinou, když už nemůže, tak ji nepoponesu, ale spíš popoženou.“

Aj. Tak Brepta teď neví: Je ten Martin rytíř, nebo úplně obyčejnej chlap? ☺ ■

JK

Nová Trojka v prosinci

Ačkoli kalendář i počasí to vidí jinak, v Nové Trojce je už zima. A zima, to je Mikuláš, perníčky, vánoční tvoření a vůbec – teplo, voňavo a veselo.



Vánoční rozhovor aneb Kdo je Václava Nováková

Je to jednoduché, Vendy je předsedkyní spolku Nová Trojka, z.s. Když se podíváte do naší výročky, najdete tam ty, které často potkáváte, ale i ty, kteří moc vidět nejsou, zato jsou hodně moc důležití. A nejdůležitější je ta, která Trojku zakládala a dlouho v ní pracovala a bez jejíhož podpisu se nic důležitého nemůže stát.

Brepta: Vendy, co tě po tolika letech pořád táhne do Nové Trojky?

Vendy: No přeci vy, holky z Trojky.

B: Co vás, Novákovy, vede k tomu trávit Vánoce někde v Tramtáři? (Pozn. Brepty – byli i na Novém Zélandu, ve Vietnamu a chystají se dokonce do Namibie!)

V: Pozvánka mé sestry za její rodinu na Nový Zéland. Tak daleko nemá cenu jet jen na týden nebo dva. V létě je tam zima a jediné delší prázdniny měly děti o Vánocích. Takže nebyla jiná volba.

B: Co je na tom pozitivní a co negativní? A jak to snáší širší rodina?

V: Máme naše regulérní české Vánoce na začátku prosince. Stromeček, dárky, výzdoba, cukroví, ryby, bramborový salát, rybí polévka, babičky a děda, prostě všechno, co k tomu patří. Ale já nestojím ve frontách na kapra ani na ostatní ingredience. Máme tři týdny dovolené a většinou v teplých krajích, to všechno jsou tři velké plusy. Minus je, že naše širší rodina nás nevidí během vánočních svátků, ale až v lednu.

Ale vzhledem k tomu, že je na to už zvyklá, tak si myslíme, že to snáší vcelku dobře. Zatím jsme neodhalili, že by někdo naší nepřítomností nějak významněji trpěl.

B: Co je tvůj vysněný vánoční dárek?

V: Zdraví.

B: Máš vůbec Vánoce ráda? A co na nich nejvíc?

V: Miluju je. Tu atmosféru, lidi okolo, štěstí. A umím si opravdu užít ten klid a udělat si pohodu. Třeba na Štědrý den s mým mužem, Jolčou a Jardou na pivo u Jelínků! ■



JK

(Pozn.: A když jsou Vendy a Miloš o Vánocích v čudu, jde se k Jelínkům prostě už na začátku prosince!)



Jak vidí Mikuláše Vlastík Janeček

...jeden z jeho věrných trojkových představitelů. Má v reálném životě i v roli svatého muže přirozenou autoritu, výraznou a příjemnou dikci, znalosti o životě sv. Mikuláše má detailně nastudované a jeho vztah k dětem je příkladný.

Vlastík: „Můj vztah k Mikuláši je poměrně vlažný. Radši mám Vánoce, ale ani ty už nejsou, co bývaly. Například mandarinky si teď můžeme koupit kdykoli, a tak už to není taková bojovka jako za mých mladých let.“

Brepta: Jakých zlovyků bys sebe a případně celou společnost rád zbavil?

Vlastík: „Zlovyku zbavovat cizí lidi jejich zlovyků.“ Tak. A teď mu zkuste něco říct, našemu Mikuláši! ■

ZS

Seznamte se se Sportovním dopolednem!

Ano, i na Vánoce se v Nové Trojce cvičí, stejně jako každý den a každý měsíc. Ale co to je, takové Sportovní dopoledne? Podle oslovených věrných návštěvnic Kačky, Hanky a Lucky se jedná o společensko-sportovní událost, při které se v trojboji lehkého běhu, posilování (tak akorát v mezích, kdy se ještě dokážete usmívat) a závěrečného protažení zakončeného relaxací, člověk neoddělá, zažije pohodové dopoledne, pochutná si na vynikající servírované svačince se sladkým bonusem a v neposlední řadě se dozví nejnovější drby z Trojky! A kdo zrovna nechce běhat, vybere si NEběžeckou skupinu.

Tak tohle by se chtěl zúčastnit každý, myslí si Brepta. Jděme do toho! ■

MV



Breptovy srdeční záležitosti

Brepta miluje lidi, kteří něco nebo někoho milují. A že jich v Nové Trojce máme! Seznamte se, prosím:

Láska jednoznačná – Janka a Honzík

Jana Růžičková – dobrovolnice, výrazná osobnost Nové Trojky, Jan Růžička – dobrovolník, lektor bootcampu. Na Breptovy dotěrné otázky odpovídali každý zvlášť. Jak dobře se znají?

Co vás společně rozesměje?

Honzík: Janku já, když se pokouším o domácí kutilství. A mě? Nejhorší je, že prakticky cokoliv.

Janka: Mého muže maily od našich synů, které posílají od babičky z Ronova. Mě můj muž, jeho humor je nepřekonatelný.

Jaké je vaše nejoblíbenější místo na světě?

Honzík: Janka není fixovaná na místa, ale na lidi. Kde jsou kamarádi, tam je jí dobře. Nejlepší kdyby tam byli i nějaký koně. Moje je postel.

Janka: Když to vezmu nejbliž, tak pro Honzika je to křeslo u nás v obýváku, k tomu kniha, víno, brambůrky. Z dalek kdekoli na severu, kde není vedro a sluníčko. Pro mne je to jednoznačně postel, to je alfa a omega všeho. A pak taky šicí stroj.

Kam se toužíte podívat?

Honzík: Janka do Paříže a já bych taky zapařil.

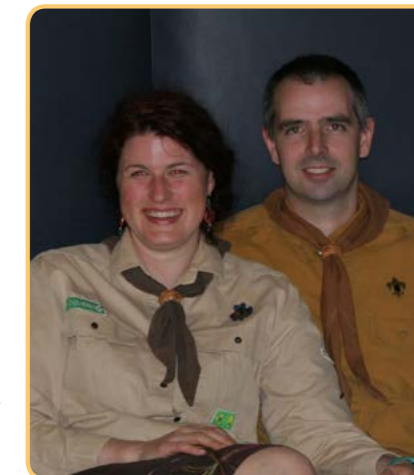
Janka: Nedávno jsme četli článek o putování podél Hadriánova valu a oba nás to nadchlo. Mohlo by tam být pro Honzu krásně, zima, déšť, málo lidí, spousta zeleně. A mně ještě Honza dluží Paříž.

Jak vás dva vidíte za mnoho let, řekněme v penzi?

Honzík: Janku v koňském sedle a se šicím strojem v sedlových brašnách na cestě do Paříže. Já vedle ní pojedou na kole. Proto chodím na bootcamp, ale stejně budu potřebovat elektrokoło.

Janka: Honzík bude ctihodný šedovlasý pán, nejoblíbenější dědeček na světě. A bude stále se mnou, bude mne milovat a bude šťastný. Já budu nejspíš stále při těle, budu s láskou pečovat o všechny, kdo mi to dovolí. A stále budu se svým mužem, budu ho milovat a budu šťastná. ■

ZS



Láska bezpodmínečná – Markéta a Villi

On je má nefašovaná, vroucí a opěťovaná životní láska. Tenhle roční psí kluk je pro mne drogou. I pro jedno společné odpoledne za ním dokážu jet 100 km. Přinesl radost celé naší širší rodině. Je skvělým spojovacím článkem. Zbožňuju, když ho chovám, drbu, hladím. Myslím, že to má taky rád.

Vědci přesně popsali, jak silnou neurochemickou reakci vyvolá v mozku

člověka pohled do psích očí (doporučuji britský dokument Tajný život psů).

Můžu se z něj prostě pomínout! Williho do každé rodiny!!! ■

MV



Láska k tanci – lektorky tanečních kurzů Lenka a Makina



Lenka Krenková – už na první pohled tanečnice, drobná, štíhlá, dynamická a pružná; vede kurzy výrazového tance. Lenka říká: „Je úžasné zkoumat možnosti pohybu, vnímat každý sval v těle, užívat si hudbu, hrát si s emocemi a příběhem. Je pro mne odměna vidět, jak mi tanečnice rostou před očima. Holčičky, co začínaly ve čtyřech letech, dnes tančí velké choreografie a já si to užívám.“

MakiSchwarzbecková – na první pohled praktická inženýrka, na ten druhý éterická víla; vede kurz tanečků se zaměřením na baletní přípravu, ale i folklor, čili holčičky se chvíli točí v kole a za chvíli už se pokoušejí o první nesmělé piruetky. Maki je veselá a přátelská, ale dokáže být i přísná a malé tanečnice motivuje především svým příkladem. Zaujetí, se kterým Maki předtančuje, je nakažlivé! ■



ZS

Zuzanin kosmetický kvíz

(Správných odpovědí může být více a najdete je na straně 16.)

1. Co je to milium:

- a) drobná cysta,
- b) bradavička,
- c) druh úsměvu.

2. Pór může být:

- a) ucpaný,
- b) zelený,
- c) černý.

3. Napaření probíhá pomocí:

- a) páry,
- b) ledu,
- c) horké žínky.

4. Depilace je:

- a) nepříjemná,
- b) nezbytná,
- c) na prd.

5. Ženský knír je:

- a) sexy,
- b) hustý,
- c) hnusný.

6. Muž navštěvující kosmetický salón je:

- a) magor,
- b) metrosexuál,
- c) ten můj.

7. Při d'oubání pórů:

- a) pčíkám,
- b) v duchu kleju,

c) spím.

8. Masáž obličeje zahrnuje také:

- a) masáž uší,
- b) masáž dekoltu,
- c) masáž prsou.

9. Módní trend v úpravě obočí se jmenuje:

- a) prasák,
- b) slímák,
- c) hlemýžď.

10. Kosmetičky jsou:

- a) výhradně ženy,
- b) jen krásné ženy,
- c) transsexuálové.

Breptovo okénko jazykové

Brepta miluje svůj rodný jazyk. Český jazyk, dámy a pánové! Brepta ho miluje tak, že se občas sníží i k napovídání a opravování ubohých mluvčích. Nemají ho za to rádi, ale on nechce, aby vzpomínali, co se stalo tři roky zpátky, když to bylo před třemi lety. Bolí jej, když si zapisují do notesu blbě datumy a nikoliv správná data. A vysloveně trpí, když v přímém rozporu s pravidly a proti doporučení Ústavu pro jazyk český nepřechnují povolání a tvrdí, že přestože ženy, jsou doktor, vědec nebo manažer. Brepta při tom myslí na spisovatele Boženu Němcovou, kuchaře Magdalenu Dobromilu Rettigovou, zpěváka Emu Destinovou a prvního českého lékaře Annu Honzákovou, které, slyšíc to, se v hrobě obracejí. Mějte s Breptou i s nimi soucit! Mluvte hezky česky! (A mimochodem, víte, proč vás Brepta stále opravuje? Protože vás má rád ☺!) ■

JK

Víte, že

NEZISKOVKA není sprosté slovo? Typická neziskovka opravdu není „vysavač“ státního rozpočtu. Ani nerozvrací politický systém a nekuje pikle se Sorosem. Pokud chcete vidět, jak funguje skutečná neziskovka, přijďte k nám do Trojky. Sami se přesvědčíte, že jde o místo, kde lidé dělají rádi svou práci a zpravidla poskytují služby, které sice společnost potřebuje, ale na kterých nejde dost dobře vydělat. Pečovat o rodiny, bezdomovce či lidi na konci života prostě není a nikdy nebude příliš lukrativní byznys. Proto na tyto služby přispívá neziskovkám stát, obec, firma, nadace nebo nějaký osvícený jedinec. To ale běžný návštěvník nepozná. Z jeho pohledu je Nová Trojka úplně normální podnik, kde ho, doufejme, pobaví, potěší, poradí mu, a kde se může cítit dobře. A to vše za cenu, která ho nezruinuje. Brepta se ptá: Tak co, jsou ty neziskovky takový strašák? A zaslouží zrušit, nebo podpořit?

EJ

Co to je KCŽ

Nová Trojka je vlastně takové pravé komunitní centrum. To se sejdou pár lidí a začnou dělat něco prima a užitečného (třeba provozovat hernu, cvičení pro rodiče s dětmi, pořádat Čarodějnice a tak). No a k nim se přidávají další lidé z okolí, kterým se to líbí. Chodí na akce, vymýšlejí další, pomáhají, říkají o tom skvělém místě kamarádům. Postupně se toho děje víc a víc, přibývají akce a aktivity a začínají chodit i lidé, kterým můžou ti ostatní pomoci (třeba děti, které by chtěly chodit

do kroužku, ale jejich rodiče na to nemají peníze). A komunita, tedy společenství lidí, krásně funguje, a to je ještě víc prima.

A pak jsou komunity, které vznikají tak trochu najednou, dalo by se říci „shora“. Protože komunitní život je společnosti i obci velmi prospěšný, je podporován. A takové centrum, podporované Evropskou unií, vzniklo před cca rokem i na Žižkově. Jmenuje se Komunitní centrum Žižkov a sídlí v ulici Koněvova 65a v Praze 3. Je dobře, že spolupracuje i se zaběhlými a dlouhodobě prověřenými centry, jako je právě Nová Trojka. Vedeme tam každé úterý a čtvrtek klub pro předškolní děti. A vedeme ho prima ☺. ■

JK



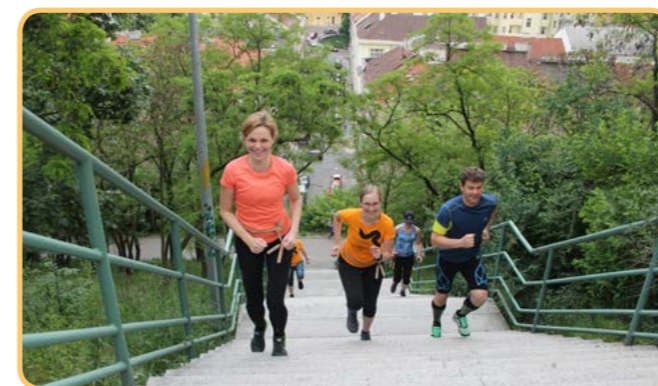
V Nové Trojce se cvičí jóga!

JÓGA se stává součástí života mnohých lidí. Zklidnění a duchovní rozměr potřebují víc než posílení svalů. Zákonnitě tak pronikla i do N3. Hlavní jogínkou je u nás Zuzka, která toto cvičení nejprve nenápadně vkládala do hodin PILATES. A teď už si s ní můžete užít dvakrát v týdnu JOGALATES, při kterém se vám dostane toho nejlepšího z jógy i pilates. POWERJÓGU zase vede naše stálice Karin. Jógu cvičí i děti, a věru neseď hodinu v lotosovém květu! Naopak, procvičují celé tělo a moc dobře se u toho baví. Z pověření Brepty jsem se vmísila do hodiny Jógy pro dívky. Jakými slovy Ema, Hanka a Majda popisují cvičení? „Hry, barvy, čakry, zábava, bonbóny, milá lektorka.“ To zní dobře, že? Cvičit by děvčata chtěla i nadále, hlavně kvůli Zuzce! A co přinesla jóga do života oblíbené lektorky? Prý jí už nic nevytočí a její odolnost vůči stresu se zvýšila. Namasté! ■

EJ



V Nové Trojce jede bootcamp!



A tam se fakt drsně běhá, dřepuje, klikuje a...

A teď vážně. Je čas konečně říci, že se nám v Bootcampu též cosí nepovedlo. Přehnali jsme to s propagandou! V N3 vznikl mylný dojem, že všichni účastníci jsou nadšenými a úspěšnými atlety. A kurz je tudíž nevhodný pro kohokoli, kdo atletem není. Ráda bych zde nyní slavnostně a čestně na vlastní břicho odpřísáhla, že to je úplná blbost. „Boot“ je zajiště vhodný pro kohokoli! Počkáme na každého (většinou na mě). Množství odběhaných kilometrů a následně přijatých kalorií (viz též „iontové nápoje na chmelové bázi“) je v optimální rovnováze! Zkrátka: falešný stud pryč a v pondělí nebo ve čtvrtek nashle! ■

MV

V Nové Trojce cvičí rodiče s dětmi!

„Zelená je louka, z té louky něco kouká...“ Nebýt CVIČENÍ PRO RODIČE S DĚTMI, tato říkanka by se mi nevrhla doživotně pod kůži. Také bych nepoznala svoji zásadní, milou a milovanou přítelkyni Katku. A můj syn by se možná nepotkal s Vildou, Ondrou, Kryštofem, Doročkou a Johankou. Samé nenahraditelné ztráty, řekla bych z pozice dávné absolventky. Cvičí se stále, pod vedením laskavé průvodkyně Zuzky. Ta svým osobitým přístupem dokáže strhnout k akci děti i rodiče. A co je nejoblíbenější disciplínou? Rozhodně opičí dráha. Také ale dojde na říkanky, písničky, pohádku a piškůtek na závěr. Vsadím se, že ještě po letech se vám občas po dopolední stráveném v tělocvičně Nové Trojky zasteskne. Protože tak příjemný společný čas už s puberfákem prostě nezažijete ■

EJ



V Nové Trojce cvičí každý!

Cvičí mimina, dvouletáci, pětiletí i třináctiletí a jako o život cvičí dospělí. A teď pozor! Máme parádní kurz, který je speciálně na míru ušit právě pro dámy (pánové chodí výjimečně) dříve narozené. Jde o KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY, ale ne ledajaké. Individuální přístup, dobrá nálada a příjemná společnost jsou jasná. Ale pokud si myslíte, že vaše babička neumí kliky, nevydrží v planku a nelehne si na velký míč, možná byste se divili. ■

JK



WEBOOKER aneb Je to užitečné!

Víte, co je to webooker? Každý ho zná. Někdo ho má rád, někdo ho neshání. Ale on je to opravdu náš kámoš, podívejte: Školní rok 2018/19 je již třetím, ve kterém využíváme on-line náhradový a rezervační systém. Od té chvíle, kdy jsme prokoukli a aplikovali všemožné webookerovské vychytávky, se nám stal nesmírně užitečným pomocníkem. A když píší NÁM, myslím skutečně nás – holky z kanclu a vás – kurzisty a návštěvníky Nové Trojky.

Víte, že v odkazu „Moje kurzy“ přesně vidíte, které programy máte aktuálně předplacené, kdy probíhají (a neprobíhají) jednotlivé lekce, kdy kurz končí atp.?

Víte, že důsledným odhlašováním lekcí, kterých se nemůžete zúčastnit (lze zadat jakkoli dopředu, např. ihned s registrací na kurz), můžete čerpat náhrady (odkaz „Rozvrh“) a okusit tak z další nabídky trojkových kurzů? Nemůže vaše dítě na keramiku? Přijďte si s námi zacvičit vy! Webooker do každé rodiny!!! ■

MV



Co nás čeká a možná nemine KALENDÁRIUM ROKU 2019 přehledně:

Leden: novoroční večírek, přihlašování do nového pololetí kurzů a na Jarní příměstský tábor

Únor: začátek druhého pololetí kurzů, 11. 2. – 15. 2. Jarní příměstský tábor, 22. 2. Karneval

Březen: čtvrtek – sobota 28. 3. – 30. 3. 2019 Jarní burza

Duben: pátek 26. 5. Čarodějnice v Zahradě

Květen: úterý 14. 5. Jarní koncert

Červen: narozeniny Nové Trojky

Červenec, srpen: příměstské tábory, od 1. 7. přihlašování do kurzů školního roku 2019/2020!

Září: 9. 9. začátek kurzů a pravidelných programů

Říjen: čtvrtek – sobota 10. 10. – 12. 10. Podzimní burza

Listopad: pátek 8. 11. Martinská světýlka, Adventní koncert, sobota 23. 11. Vázání věnců

Prosinec: sobota 30. 11. Mikuláš

Výsledky kvízů:

Kosmetický kvíz – odpovědi: 1) a, 2) a, c; b může být, ale netýká se kosmetiky, většinou, 3) c, mohlo by být i a, ale to se moc netýká kosmetiky, 4) b, ale záleží na osobnosti ženy a jejího partnera, 5) vše, 6) vše, dle vkusu, 7) a, b; c jen v případě mužů, 8) b, 9) b, 10) b
Módní kvíz pro burzovní fajnšmekry – odpovědi: 1) b, 2) a 3) a 4) b 5) c
Velikonoční kvíz – odpovědi: 1. c) 2. b) 3. a) 4. b) 5. a) 6. b
Poznej ježibabu – správné řešení: 5 a); 2 b); 8 c); 3 d); 6 e); 1 f); 7 g); 4 h) ©.

JK

BREPTA, časopis přátel Rodinného a kulturního centra Nová Trojka

Vychází 1krát ročně v Praze

Evid.č. period. tisku: MK ČR E 18531.

Vydavatel: **NOVÁ TROJKA, z.s.**, Jeseniova 19, 130 00 Praha 3, IČ: 26594161.

Vydavatele zastupuje Edita Janečková.

Brepta poprvé spatřil světlo světa v roce 2007. Číslo 20 vychází v prosinci 2018.

Breptu č. 20 koordinovala Jolana Kurzweilová. Do jeho tvorby se zapojili tito přispěvatelé a přispěvatelky: Edita Janečková, Jolana Kurzweilová, Zuzana Sadílková, Markéta Vokrouhliková, Jan Růžička, Leona Poleťínová a další.

Pro Breptu fotila Petra Vlášková a další.

Chyby a překlepy odstraňovala Zuzana Ježková a Edita Janečková

Grafické zpracování: Eliška Wimmerová

Vážení čtenáři, nakládejte prosím s Breptou ekologicky. Pokud jste už dočetli, možná najdete někoho, kdo se vašeho Brepty rád zmocní.

A pokud vás náhodou dvacáté číslo nudí, odložte ho prosím do tříděného odpadu a počkejte si na dvacáté první. Autoři své články píšou bez nároku na honorář. Předem děkujeme za vaše dobrovolné příspěvky na Breptu. Předchozí čísla najdete na webu www.novatrojka.cz v sekci „ke stažení“.

Vaše e-maily očekáváme na adrese brepta@novatrojka.cz.