



Brepta aneb Receptář Nové Trojky pro rok 2020

Breptův editorial

Jak se vaří Nová Trojka

Rozhovor s Editou Janečkovou, ředitelkou (neboli šéfkuchařkou) Nové Trojky

Co je pro tebe při přípravě trojkového menu nejobtížnější a na co se nejvíc těšíš v novém roce?

Edita: Nejtěžší je myslet na všechno tak, aby trojkové menu bylo k jídlu a nejlépe jej naši návštěvníci označili za delikatesu. Sehnat dost peněz na nákup, nezapomenout žádnou ingredienci ani žádnou část pracovního postupu, zajistit dobrý servis, sladit všechno tak, aby se jídlo podávalo teplé a včas. Prostě je to stejné jako v dobré kuchyni. Spousta maličkostí je potřeba k tomu, aby vzniklo výsledné dílo. A na nic nezapomenout, to je někdy oríšek.

Je těžké ukořívovat tým tolika nezávislých kuchařek?

E: Kuchařky jsou to všechny skvělé a výjimečné, takže i když to chce někdy nádech a výdech ☺, je radost s nimi pracovat a být. Vždycky to jde snáz, když máte tým složený z lidí, co vaří s láskou. A co mně činí největší potíže? Když se musím s některou ze svých kuchařek rozloučit, protože si chce třeba vyzkoušet jinou kuchyni.

Jaká je tvoje oblíbená specialita, kterou bys doporučila návštěvníkům ochutnat?

E: V Nové Trojce snad chybu neuděláte, když se budete řídit svými chutěmi, ale pokud bych mohla doporučit, zkuste jakékoliv cvičení pro dospělé se Zuzkou. Ocitnete se ve světě jemnosti a klidu a domů budete odcházet zaručeně vyladěni...

A kdybys měla potěšit i své opravdové chuřové buňky, co si nenecháš ujít?

E: Moje chutě jsou různorodé, spíše lehké než česky klasické ☺. Proto si nenechám ujít žádný ze salátků svých kolegyně. Obecně momentálně fandím asijské kuchyni a nejvíc mě potěší dobré sýry!

Co bys chtěla říci na závěr?

E: Že je spousta dobrých kuchyní, ale ta vaše domácí, ta je vždy nejvíc. A tak to cítím i s Novou Trojkou. Ráda se inspiroji jinde, ale pak se zase vrátím „domů“ a ujistím se, že to naše jídlo mi stejně chutná nejvíc. Tak snad mě moje kuchařky nechají ještě chvíli šéfovat! ■

EJ a JK

Specialita Nové Trojky

Malý šéfkuchař je kurz pro fajnšmekry. Pondělní návštěvníci hery vědí! Vůně, která se line z keramiky (toho času kuchyně), bývá neodolatelná. Děti se učí připravovat klasická jídla i speciality, vaří, pečou, smaží a nakonec také jedí. Slova jsou málo, vidět a ochutnat je nutné! Brepta se zeptal Jáchyma Rychtery, věrného účastníka kurzu:

Jáchyme, jak ses dostal k vaření?

Jáchym: U babičky na chatě, kde jsem začal s prvními základy. Na vaření mě nejvíc baví poznávání nových a nových chutí.

Co je tvým kuchařským cílem a co tě ještě baví?

J: Rád bych jednou vařil v nějaké restauraci. I když kuchařem z povolání se asi nestanu, rád bych totiž řídil vlaky, které jsou mým největším koníčkem, baví mne už od mala. Chodím také plavat a na beach volejbal.

Děkuji za rozhovor a v pondělí na Malém šéfkuchaři ahoj!

Podívejte se teď na to, co jsme pro vás připravili v roce 2020, a seznamte se s předkrmy, polévkami, hlavními chody, dezerty a specialitami i jejich tvůrci. Brepta vás zve dál! ■

JK



Jáchym s kolegy

Leden je čas účtování a hodnocení. Svůj termín má valná hromada našeho spolku, ale ta hlavní lednová událost je novoroční večírek! Dobrovolníci, přátelé, lektoři, jste zváni!

Jak to vidí dobrovolnice Lucie Cuchalová

Lucie je držitelka ceny Dobrovolník roku, výzkumná pracovnice Ústavu molekulární genetiky AV ČR, ale také pěstitelka bylinek. Přišla k nám původně na cvičení rodičů s dětmi, ale pak zakotvila v programu Batolátka. Na otázku, co by řekla o Nové Trojce, odpovídá kreativně: „Trojka, ta je dětským rájem a rodičům božským darem!“ A Brepta se za celou Trojku červená radostí... ■

JK



Dobrovolnice Lucie Cuchalová

Víte, že

Nová Trojka ke svému hladkému chodu nezbytně potřebuje dobrovolníky? U nás více než „sůl nad zlato“ platí rčení „dobrovolník nad zlato“. V Trojce je pěkná řádka lidí, kteří více či méně přikládají ruku k dílu. V herně, při tradičních akcích a Batolátkách a hlavně – při burze. Takovou koncentraci dobrovolníků jako při jarní a podzimní burze v jiný čas v Nové Trojce nezažijete! Za všechno mluví následující čísla. V říjnu pomáhalo na burze 82 dobrovolníků, kteří dohromady odpracovali 799 hodin a 25 minut. Přijďte taky! ■

EJ

Co je to Dobrovolník roku:

Prestížní ocenění radnice Prahy 3 (ale i jiných měst). Sošku Vincetka si již devátým rokem odnášejí ti, kdo nezištně pomáhají dru-

hým, a mezi nimi také dobrovolníci a dobrovolnice z Nové Trojky. Jsme na ně pyšní! ■

JK



Vincetka, soška pro dobrovolníky roku

Seznamte se se sportovními kurzy Nové Trojky

Dáváte si novoroční předsevzetí?

Prý se to nemá. Pokud je už na toto zjištění pro letošek pozdě, protože jste si slíbili, že začnete cvičit, pokusím se vám pomoci s výběrem kurzu. Chcete posilování s různými pomůckami ve výhradně ženském kolektivu? Přijďte na Bodystyling. Láká vás vyzkoušet souvislý, pomalý běh? Doporučuji Light run pro ženy (kam výjimečně můžou i muži ☺). Potřebujete si skutečně dát

do těla, odreagovat se a trochu si venku zablblnout (třeba i v páru)? Zvu vás na Bootcamp, kde se naši lektoři postarají o pány i dámy jakéhokoli věku a výkonnosti. A jako relax pro vaše tělo navštivte některý z kurzů Pilates, Jogasates, Powerjógy, Hatha jógy či dalších cvičení s našimi fyzioterapeutkami. ■

MV

Nakoukněte do kurzu Miminka

Mohou miminka cvičit? Ta miminka, která jsou ráda, že se otočí? Ale mohou! Zeptejte se naší nejoblíbenější cvičitelky miminek Zuzky. Miminka cvičí na balónkách, jezdí na koberečcích, létají, dělají přemety, tančí, zdolávají překážky, probíjejí se tunely, závodí v lezení, hrají na Orffovy nástroje, zpívají. To byste koukali! Ale nebojte, to všechno s nimi (a někdy i za ně ☺) pod bdělým Zuzčíným dohledem a vedením dělají i jejich maminky, které si to celé užívají také. A že se to jim i miminkům líbí, je vidět z toho, že přicházejí další a další cvičenci a cvičenky. Jen tak dál, naše milá miminka! ■

JK + ZG



Miminka

Kdo je a jak vaří Zuzana Grosmanová

Zuzka je fyzioterapeutka, cvičitelka programů pro rodiče s dětmi, jogínka, redaktorka Brepty, milovnice růžové barvy, čtenářka a odbornice na nejlepší polévky v Trojce. A Brepta po ní chce recept!

Zuzanino polévkové zamyšlení:

Nejsem žádná velká kuchařka, i když časem a tréninkem jsem se jakž takž vyvařila. Zřejmě nikdy nebudu vytvářet složitá kulinářská díla, zůstanu věrná svému omezenému, ale osvědčenému repertoáru, ve kterém mají své nezastupitelné místo polívky. Mou polívkovou učitelkou je jednoznačně má

maminka. Velké oblíbené se v naší rodině těšily luštěniny. Do fazolové a čočkové patří brambory, pozor, do hrachové nikoli. Květáková nebo pórková mají své jméno podle zmíněné základní suroviny, tudíž tam nepatří mrkev a vlastně kromě brambor ani nic jiného. Mou nejoblíbenější nejen polívkovou surovinou jsou houby. U nás ve východních Čechách se z nich s oblibou vařila Bílá Ančka. A protože jsem se zařekla, že recept na tuto polívku v životě neprozradím, mohu jen lehce podhalit, že do Bílé Ančky patří houby, brambory, vajíčka, nějaké to koření, hodně mlíka a pak taková speciální jíška. Možná, že ji někdy uvařím k společnému trojkovému obědu! ■

ZG

Únor je prý krátký měsíc. Inu, jak pro koho. U nás je to měsíc karnevalu, jarních prázdnin, nového pololetí kurzů, dne pro dobrovolníky. Měsíc nabitý událostmi!



Kytaristé mají na koncertě vždy největší fanklub

Nová Trojka hudební

V Nové Trojce se hraje a zpívá každý den. Zpívají maminky s miminky, rodiče s batolátky, zpívá se na Cvičení rodičů s dětmi, v kurzu Muzicírování a dokonce i v keramice. Klavír, flétna či kytara zní Trojkou od pondělí do pátku. Muzika doprovází skoro každý pohybový kurz. Jediný kroužek, kde se dosud ne(s)mělo zpívat, byl Kreativ pro šikovné slečny. Když se soustředíme na ruce, neměli bychom se rozptylovat. Ale když ony ty holky mají hudební sluch! Když ony umí tak krásné koledy! A tak jo, někdy se zpívá v Trojce úplně všude. ■

JK

Jak to vidí lektorka hry na klavír Anna Rebeka Pexová

„Klavír jsem v Trojce začala učit tak trochu náhle, jako záskok. Časem jsem si ale v práci našla systém a teď se už cítím komfortněji a sebejistěji. Co je hlavní, chci učit děti tak, aby je to bavilo. I koncerty, přece jen trochu stresující záležitost, by pro ně měly být pozitivní zážitek. Co mne baví kromě muziky? Sport, cestování, pečení a vaření (správně! podotýká Brepta) a psychologie, kte-

rou bych ráda i dál studovala. A můj recept na dobrou náladu?

Vybrat si dobrý recept, upéct podle něj a pak tu dobrotu sdílet s blízkými při dobré kávě.“

Více o Aničce si můžete přečíst na našich webovkách v sekci „o nás – lektoři“. ■



JK

Anička Pexová

Nakoukněte do kurzu Muzicírování pro rodiče s dětmi

Adélka, která kurz vede, o něm říká: „Na Muzicírování je krásné sledovat pokroky těch nejmenších. Důležité je, aby spolu s dětmi ‚muzicírovali‘ i rodiče. Začínáme dechovým cvičením, následuje zpívání s pohybem, hrajeme na různé nástroje do rytmu známých lidovek. Končíme poslechem klasické hudby

s hudební omalovánkou.“ Brepta se ještě ptá: Co když rodič nemá hudební nadání? „To vůbec nevadí. Panuje zde milá atmosféra a co rodič nedovede sám, ve skupině je snazší. Nebojte se a přijďte!“ ■

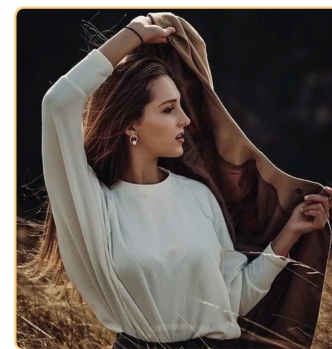
VV

Kdo je a jak vaří lektorka, klavíristka a zpěvačka Adéla Štěpánová

Adélka se už od mala chtěla věnovat hudbě, a ono to vyšlo! Studovala klasický zpěv a nyní studuje na PF UK obor hudební výchova / sbormistrovství. Ve volném čase se věnuje zase hudbě: vyučuje klavír, vede předškolní oddělení Dětského katedrálního sboru sv. Víta a zpívá ve sborech. A protože má pět(!) mladších sourozenců, ráda pro ně chystá rychlý koláč (který je tak dobrý, že si na něm často pochutnají i její dva psi ☺). A jak na to?

Adéličin drobenkový koláč: kelímek jogurtu, stejný kelímek cukru, 2 kelímky polohrubé mouky, 3 vejčeka, prášek do pečiva, polovina kelímku rozpuštěného másla. Vylít do vyspané formy, naskládat ovoce (jablka, hrušky, švestky), posypat drobenkou (50 g cukru, 50 g polohrubé mouky, 50 g másla). Péct na 180 stupňů, dokud není koláč zlatavý. ■

VV



Adéla Štěpánová



Karnevalový rej masek v plném proudu

Přijďte na Karneval

Žádný masopust se v Nové Trojce se neobejde bez karnevalu. Co s ním ale má společného MARKÉTA VOKROUHLÍKOVÁ, finanční ředitelka Nové Trojky? Koblíhy! Neboť takové, jaké umí ona, jen tak někdo nesvede. A ještě se o ně i dělí! A jak je dělá? Podívejte se na web Nové Trojky do sekce „o nás – realizační tým!“ ■

JK

Nezapomeňte se přihlásit na Jarní příměstský tábor!

Březen znamená začátek jara a na to je potřeba se připravit. Jak jinak než na naší burze dětského oblečení a potřeb!

Jak se vaří burza

Burzovní recept je nesmírně dlouhý a podrobný. Ingredience jsou každý rok stejné: několik dobře rostlých chlapíků do základu, dostatek čerstvých dobrovolnic, které dokážou ozdobit ramínka, kombinovat suroviny a dochutit vše tak akorát; tuto sestavu přimícháme k osvědčenému BIO trojkovému týmu. Ničím nešetříme, ale necháváme se dusit nebo grilovat ani sami

nepřiléváme olej do ohně. Pokud nás někdo i tak spáří, počkáme, až vychladneme. Nezpěníme, veškeré obavy rozmělníme. Někteří klienti se nám to snaží osolit, ale my je neutralizujeme sladkým úsměvem. Z vystaveného zboží často sami ochutnáme, méně lákavé kousky odložíme. Končíme nasycení dojmy a natěšení na podzimní várku. ■

MV



Na burze najdete vše (nejen) pro miminka

Nakoukněte do kanceláře Nové Trojky

Nepatrná prostorem, nikoliv však děním v ní. O pět pracovních židlí se tu dělí osm žen! Není tedy překvapivé, že každá židle má svůj google kalendář ☺. Dveře jsou převážně otevřené, takže je tu přes den šum jako v úle. Touží-li někdo po soustředěné práci, musí přijít buď brzy ráno, nebo večer. Jinak se tu stále využívá, zapisuje, hledá, odkládá. I když se tomu některé člen-

ky týmu více či méně úspěšně brání, vládne proto na stolech spíše než puristický pořádek, jak to říct... „kreativní chaos“. A když dojde místo úplně, přijde vhod i parapet. Ale ta atmosféra! Vstupte, prosím... ■

EJ

Kdo je kdo a jak vaří dobrovolnice a naše kamarádka Lenka Flašková



Lenka Flašková a její Kapitán

Lenka umí úžasné věci, například izolovat DNA a sekvenovat genom (kdo chce vědět, co to znamená, musí se zeptat Lenky, třeba na některé z lekcí Bootcampu). Působí na katedře botaniky na UK, je ale také instruktorka taoistického taichi a vůbec sportovkyně a nepostradatelná burzovní organizátorka. Na burze pomáhají i její dvě děti, s nimiž do Trojky chodí už... no, opravdu dlouho. Brepťata se ale nemůže rozhodnout. Je na burze důležitější jako nejpraktičtější žena ze všech, nebo jako dokonalá cukrářka? Protože i to Lenka je. Bez jejích dokonalých dortíků si totiž burzu nedovedeme představit a jsou tací, kteří chodí výhradně kvůli nim. Tomu nejoblíbenějšímu Lenka říká „tvarohová buchta“, ale tady se mýlí. To není buchta, to je dokonalost sama.

Lenčin dokonalý dortík: Ingredience: listové těsto (500 g), ¼ kg tvarohu, ¼ l mléka, 4 vejce, 2x vanilkový pudink, 140 g cukru. Postup: smíchat tvaroh, žoutky, cukr, pudink, mléko. Listovým těstem vyložit plech tak, aby byly vyvýšené okraje. Nalít hmotu a péci 25 min na 190 °C. Pak pokrýt ušlehaným sněhem z bílků (1 bílek – 35 g cukru) a dopéci cca 7 minut dozlatova.

Víc o Lence se můžete dočíst na našich webovkách v sekci „o nás - dobrovolníci“! ■

JK



Lenčiny dortíky

Předburzovní módní sny týmu Nové Trojky

V trojkovém týmu jsou ženy všech kategorií. Romantičky by nejrady pobíhaly po lukách v empírových šatíčkách. Z materiálů volí mušelin či šifon a inspirací jim jsou romány Jane Austenové či Popelka. Bohužel se ani ve snech nedokážou oprostít od přizemních problémů s nateklými nožkami či objemem hrudníku. Rokerky by nejrady nosily tylové sukénky, křivák, martensky a na prsou Davida Bowieho. Punk is not dead! Fanyanky originálního designu jsou vlastenky, dávají přednost českým

návrhářům, od kterých by koupily vše, od elegance po šperky. Preferují neomezený rozpočet a velikost 38. Praktičky nesní, ale oblékají se podle příležitosti, přičemž preference se pohybují od šatů k teplákům. A co sny s kapkou luxusu? Podzimní Kamapa, plášť barvy velbloudí srsti, Birkinka... áách. Dobré ráno, sukně a svetříku! ■

EJ

Seznamte se s pyžámkovými večírky

Pyžámkový večírek, to je program pro rodiče. Lupněte děti do Trojky a můžete si dělat, co budete chtít. Děti si to užijí (spát v tělocvičně je tak trochu dobrodružství), ale opakují, to není pro děti, to je pro

vás! Chcete jít do kina, do baru, na koncert nebo se prostě cítit jeden večer a noc jako za svobodna? Tak si to pěkně užijte! ■

JK



I na pyžámkovém večírku se čte před spaním

Co nás čeká v dubnu, kdy už je jaro v plném proudu? Věrní tradicím se těšíme na Velikonoce, na čarodějnický slet v Zahradě a už chystáme i letní program. Těšte se!

Kdo je a jak vaří lektorka kurzů Ateliér výtvarných technik a Čárytužka Jana Jiroušková

Je to afrikanistka nebo milovnice finštiny? Výtvarnice nebo etnoložka? Autorka dětských knížek nebo znalkyně svahilštiny? Historička nebo švadlena a modistka? Nebo je to snad komba ušatá? Je to všechno! A navíc ji zajímají lidová řemesla, divadlo a... Bože. Je to žena tak nadaná a všestranná, že si z ní Brepta sedl na zadek. Když ji potkáte v Trojce, poznáte ji. Její láska k Africe vždy vystrčí růžky alespoň v podobě náušnic nebo šátku. Když přijdete na její kurz, ať už jste malý či velký výtvarník, už chcete chodit pořád. Fantazie, barvy, vše, co se doma nesmí, to je to pravé. Ale bacha, Jana umí i vařit, a to veganský, vegetariánský i masožroutský, tak

moc má ráda svou rodinu. I s dětmi v kurzu vaří, například sliz. Zde je na něj recept: Potřebujeme fialový prací gel Persil, pěnu na holení, PVA lepidlo a nějaký aktivátor (borax). To vše se míchá, přidává a opět míchá, dokud hmota nezíská správnou slizovitou konzistenci (nelepi). Kdybyste ale chtěli sliz raději koupit a doma si uvařit třeba skutečně jedlý žabí hlen, i to Jana umí. Víc o Janě a jejích receptech se můžete dočíst na našich webovkách v sekci „o nás - lektoři“! ■

JK

P.S. Víte, kdo nebo co je to komba ušatá, takto Janina přezdívka z mládí? Mrkněte na stranu 16!



Jana Jiroušková komentuje výstavu Okouzlení Afrikou (zde s velvyslankyní Jihoafrické republiky)



Ateliér výtvarných technik pro nejmenší

Nakoukněte do kurzu Ateliér výtvarných technik pro nejmenší

Je to prosté. Děti obvykle baví věci, které doma dělat nemohou, neboť je tato činnost spojena s velkým nepořádkem, který pak rodiče moc netěší uklízet. A to mohou zažít u nás. Děti vyrábějí, malují, kreslí, vymýšlejí si a úplně zapomínají na nějaké „to

neumím“. Lektorka Jana je bere na výlety k moři i do pouště, mezi zvířata do pralesa i na vánoční večírek a vždycky si to všichni moc užijí. ■

JK

Jak to vidí maminka Terezky, účastnice kurzu

Z Ateliéru výtvarných technik jsme nadšené obě. Paní učitelka je úplně skvělá, vždy dobře naladěná, trpělivá a má úplně boží nápady. Děti každou hodinu dělají něco jiného a vždy si hrdě nosí své výrobky, ať to jsou korálky

nebo papírové dorty. Na výtvarku se Terezka vždycky těší a ještě nikdy neřekla, že se jí nechce. ■

TH

Kdo je a jak se má dobrovolnice a bývalá kolegyně Štěpánka Veselá

Štěpánko, jakpak se daří?

Děkuju za optání, mám se dobře. Jsem jako vždy trochu zrychlená, ale vlastně mi to tak vyhovuje. Občas šidím spánek a dlouho to pak doháním do normálu, ale naštěstí už jsem se naučila i prolenošit den bez výčitek. No a kvalitní a pestrý jídelníček – to je stále nejtěžší disciplína v mém životě, ale nevzdávám to.

Jak dlouho v N3 dobrovolničís?

Myslím, že od roku 2011 (ale raději to ověř u Heleny). Nejrady mám burzy, Wellness pro dobrovolníky a akce s dětmi. A taky mám ráda tradice a k těm patří i čarodějnice na konci dubna. Můj potomek si je s radostí užívá i ve svém teenagerovském věku. Dobrovolně však přiznávám svoje čarodějnické kámošky ☺.

Štěpánčiny čarodějnické prsty

Ingredience: 240 g hladké mouky



(nebo napůl s jemně mletou špaldovou), 60 g cukru pudru, 1 vanilkový cukr, 100 g másla, 1 vejce, špetka soli, půl lžičky prášku do pečiva, troška marmelády
Postup: Vypracované těsto necháme hodinu odležet v lednici. Mezitím podélně rozpůlíme oloupané mandle. Z těsta tvarujeme malé válečky (pečením nabudou!), tupou stranou nože označíme ohyby prstů, na špičku přitlačíme půl mandle, druhý konec válečku seřízneme nožem do rovna. Pečeme dorůžova na 160–180 °C. Necháme vychladnout, odloupneme mandle, mázneme pod ně trošku marmelády a pak je znovu přilepíme na místo nehtů. Marmeládou pomažeme i druhé konce prstů. ■



Fotogenická Štěpánka má Trojku pořád ráda

MSCH

Květen je čas lásky. Jednak, to se rozumí, lásky k jídlu a pak také k našim blízkým, ke květinám, životu a tak vůbec. Přijďte k nám v květnu!

Nakoukněte do kurzu Latinskoamerické tance

Nechte se okouzlit dívkami oděnými do šátků, tílek a sukní a dokonce i odvážnými chlapci. Pod vedením lektorky Veroniky tu pilují cha-chu, mambo, jive, rumbu i sambu. Přijít mohou i začátečníci, naučí se nejen tančit, ale i poslouchat muziku a vnímat

rytmus. Ale nemyslete si, tanec je nejen krása na pohled, ale i docela náročný pohyb, zlepšující fyziku. Tak do toho! ■



MSCH
Tanečnice latinskoamerická

Kdo je a jak tančí propagační mistryně, webmasterka a lektorka Veronika Vlková



Veronika jde do toho

Moji kluci, jsem rodinný typ. Od dětství jsem si přála mít tři děti, a že jsou to kluci, jsem ráda. Díky nim dokážu jet na kole přes kořeny, čelem se postavit k fotbalu, lyžím i divoké vodě.

Tanec a smích – to je Veronika, mimo výše zmíněného i koordinátorka tradičních akcí.

Jak jsi zvládala holčičí kolektiv na obchodní akademii, kam jsi chodila?

Většinu času jsem trávila ve vedlejší třídě, tam bylo kluků dost ☺. Možná to už byla taková skrytá příprava na mou genderově nevyváženou rodinu.

Co ti dělá radost?

S manželem chodíme tančit a i v Trojce vedu kurz latinskoamerických tanců. A mám ráda cestování a vaření.

Jak jsi se vlastně seznámila se svým manželem?

V klubu, tak nějak ke mně přitančil. A druhý den jsme šli na rande, z hospody do nonstopáče, abychom se nemuseli brzy rozloučit.

Jak jsi se sžila s Novou Trojkou?

O N3 jsem věděla docela dost a dlouho ji sledovala a přála si tu pracovat. A po mém nástupu nepřišla žádná deziluze, vztahy jsou tu super, dokážeme si říct všechno na rovinu. A všichni se snaží navzájem si pomoci, jak to jde.

Čeho si na lidech ceníš?

Když se umějí smát, a to i sami sobě. Když umějí problémy nejen hledat, ale hlavně řešit. Když nekoukají jen na svůj zisk, ale přemýšlejí nad tím, co to způsobí okolí.

Víc o Veronice najdete na našich webovkách v sekci „o nás - realizační tým“!

ZG

Víte, co je to OSPOD?

Sociálka, té se přece každý bojí. Nebo ne? Naše paní ředitelka Edita Janečková o tom něco ví. A říká: „OSPOD je orgán sociálně-právní ochrany dítěte. Jeho zájmem je blaho dítěte, ochrana rodičovství, rodiny a práva rodičů a dětí na rodičovskou výchovu a péči. Jeho činnost se řídí zákonem. Tolik teorie. A jak je to v praxi? OSPOD Prahy 3 je tým akčních žen a (jednoho) muže, který pečuje o ohrožené rodiny v naší čtvrti. Nebojte se, všichni jsou starostliví, empatičtí a dokážou pomoci, pokud je rodina v nesnázích. Nová Trojka

s místním OSPOD spolupracuje řadu let a je to spolupráce milá a oboustranně přínosná. Díky ní se našich programů a kurzů účastní děti a dospělí, kteří by se k nám z různých důvodů nedostali, dětem pomůžeme s učením, rodičům poskytneme právní radu. Po burze putují na OSPOD pytle s dětským oblečením a o Vánocích zažije několik desítek dětí díky Nové Trojce příjemné překvapení. Prostě se řídíme heslem V Nové Trojce všichni spolu.“ ■

EJ



Nová Trojka a její přátelé z OSPOD Prahy3

Jarní recepty podle paní ředitelky

Kdo si chce šplhnout u paní ředitelky, ať nenosí švestičky, ale přinese dobrý salát! Saláty řídka miluje. V létě zeleninové, třeba s haloumi. Největší lahoda je salátek s čerstvými jahodami a pěkně vyzrálou gorgonzolou, mňam! A řídka nepohrdne ani salátem ovocným. Třeba tím, co nosí na burzu lektorka Iva. V zimě zase frčí všechny

variace s ořechy, řepou či čočkou. Samostatnou kapitolou jsou ty bramborové. Řídka ujíždí na vídeňském, který vám naservírují k řízku přes celý talíř. A každoročně se těší na Jolčinu delikatesu s fazolkami a rajčátky. A když není nic lepšího, dá si mrkvový z Billy ☺. ■



EJ Mrkvový salátek s ananase – ředitelčin mls

Nezapomeňte přihlásit své děti na letní příměstské tábory!

V červnu se připravujeme na léto, chystáme Den pro děti a hlavně narozeniny: Nové Trojce bude už sedmnáct let!



Keramický ateliér v akci

Nakoukněte do Keramických ateliérů pro rodiče s dětmi

Chcete si odpočinout a přitom nemarnit čas? Dozvědět se něco zásadního o životě, strávit pár chvil se svými potomky, být tvořiví, zapatlaní a zaprášení (v tom nejlepším smyslu slova) a zároveň jen tak pobejť? Tož pojďte a svěřte se do péče keramiček Magdaleny a Patricie. Vaše místo bude u stolu v keramice. Dostanete kus hlíny a můžete začít hníst, plácát, dumat a zkoušet, co to vydrží a co to dovede. Někdy se při tom zpívá, velmi

často povídá. Každopádně se tu nenápadným způsobem všichni dozvedí zajímavosti o světě i o keramice. Jak Brepta vyslídil, mezi zde přítomnými je dokonce řada rodičů, kteří svým potomkům nejprve tak dlouho záviděli jejich šikovné ručičky, vynalézavost a fantazii, až to museli zkusit taky. Jen tak dál, hlína je zde pro všechny! ■

MSCH

Kdo je a jak vaří keramička a lektorka Magdalena Klomfarová

Na první pohled rázná drsňačka, které by se možná někdo mohl i trochu bát. Co také lze čekat od ženy její profese (zasvěcení vědi) a technického vzdělání?

Ovšem na ten druhý pohled vidíte důkladnou, poctivou a nadšenou lektorku, která je šťastná, když její „holky“, jak svým kurzistkám říká, keramika baví a když je naučí něco nového. Pro naši keramickou dílnu ve volném čase vyrábí sádrové formy, přináší speciální vybavení, vymýšlí technické vychytávky (třeba jak barvou nastříkat výrobek a dílnu nikoliv). Umí také krásně zpívat. Brepta zná i její nejnežnější stránku, to když se spolu s ní dívá na fotky její malinké vnučky. Tehdy Magda dočista roztaje.

A Brepta se ptá: **Magdo, co nejraději jíš a vaříš?** „Vařím málo, většinou rychlovky pro jednoho, ale



Magdalena Klomfarová

když přijdou děti nebo jiná milá návštěva, mám vyzkoušený recept na kuře po indicku. Všechno můžu připravit předem a dodělání trvá tak 20 minut. Pro sebe připravuji hlavně saláty, miluju houby, sbírat, čistit, vařit i jíst.“

Magdina perníková rychlovka: 1 sáček nebo krabička Krémové náplně do dortu, 1 prášek do pečiva, 1 prášek do perníku, 2 lžice kakaa, 2 celá vejce, 1/2 skleničky oleje, 2 skleničky cukru, 3 skleničky polohrubé mouky, 3 skleničky mléka. Smíchám suché, doplním nasekanými oříšky, rozinkami nebo kandovaným ovocem, nemusí ale být. Přidám všechno tekuté, zamíchám, naliju na plech, pečou na dvě třetiny výkonu, cca půl hodiny, kontroluji špejli. Nahoru čokoládu a kokos. Dobrou chuť! ■

JK



Strážkyně keramických ateliérů Helena

Jak to vidí koordinátorka (nejen) keramických ateliérů Helena Kovářová:

Před několika lety mě naše bývalá lektorka kurzu Miminka Pavla poprosila, zda by si u nás nemohl vyzkoušet keramický ateliér Míša. Místo bylo, tak přišel. Vlastně přijel, protože Míša je klientem IC Zahrada, kam chodí do školy a do stacionáře. Je ze zdravotních důvodů upoutaný na vozík.

V keramice je s námi už čtvrtý rok. Chodí se svou asistentkou k lektorce Magdě, která ho má moc ráda, výborně se o něj stará a nedá na něj dopustit. No ano, je to tak, v Nové Trojce všichni spolu! ■

HV

Seznamte se s kurzem Malý architekt

Architekti, těch u nás máme spoustu. Těmi hlavními jsou PETER SCHWARZBECK a ZUZANA ŠVEJDOVÁ, kteří každou středu zcela soustředěně vedou tým svých žáků, taktéž architektů, i když zatím jen amatérských. Fantazie je zde rovnocenná rozumu a leckdy, když do kurzu nakouknete, jste velmi překvapeni. Skupina dětí sedí u stolu a nehuláká, nelítá, nenudí se, ale přemýšlí! O světě, o člověku v něm, o ekologii i er-

gonomii... Jasně že akce také přichází, zručnost a prostorová představivost jsou pro architektky nepostradatelné, ale vše dává smysl, je promyšleno a odůvodněno do poslední čárky a cihly. Jo, tenhle kurz, ten je pro fajnšmekry!

A možná že nás v červnu Malý architekt něčím velkým překvapí. Sledujte naše webové stránky a uvidíte! ■

JK



Malí architekti v pilné práci

Prázdniny jsou tady! Ale nemyslete si, nezahálíme. Celé léto pořádáme příměstské tábory a každý den sportujeme.

Seznamte se se Sportovním létem

Sportovní léto je určeno všem, kteří nechtějí během letních grilovaček ztratit svou vysněnou postavu, těm, kteří mají děti na táborech a u babiček a konečně tak mají čas na sebe, i těm, kteří prostě bez sportu a dobré partičky nemohou být.

Příležitostí zaspportovat si i v létě je v Trojce spousta, jede Body-styling, Bootcamp, Light run i Pilates. A jaké to naše sportovní léto je, to nejlépe zjistíte, když si přijedete zacvičit! ■

VV

Mrkněte se, jak běháme imrvére

Náš Bootcamp neboli venkovní makačka letos slaví osmé narozeniny. Jeho matkou zakladatelkou je IVA BAREŠOVÁ. Můžete ji potkat každý čtvrteční večer, kdy vládne bootcampové odnoži Light runu (viz str. 10). V pondělí vás přivítá lektor laskavý, ale nekompromisní: lékař VÍTEK VOKROUHLÍK, ve čtvrtek ráno vtipný, ale zarputilý literát HONZA RŮŽIČKA. Krásné je, že máme širokou základnu zaskakujících lektorů, která se rekrutuje z tvrdého a věrného jádra účastníků. A nejenže nám velkou radost dělají letité stálíce (a stálíci), ale přibýlí též noví nadšení sportovní kamarádi. Přibudte také! ■

ZG



Bootcampisté po tradičním běhu na Národní

Víte že Pilates byl chlap?

Pilates u nás cvičí a učí cvičit naše stálíce, naprosto nepostradatelná a velebílená KARIN ADÁMKOVÁ (viz str. 13). Ale název tohoto cvičení je původně příjmení jednoho rachitického, astmatického kluka, který nechtěl zůstat ani rachitický, ani astmatický. A tak sportoval a cvičil a přemýšlel o tom

tak dlouho, až vymyslel nový způsob cvičení, jehož pomocí můžete zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Takže až budete chtít být také ohební a silní, přijďte si s Karin zacvičit podle pána jménem Joseph Pilates. ■

JK



Ema Kantorová,
dobrá víla a prázdninová stážistka

Kdo je kdo na příměstských táborech

Najít šikovné lektory na naše „příměšťáky“ se nám daří, i když to není jen tak. V posledních letech jsme ale navíc rozšířili tým o skvělé pomocnice a pomocníky ve věku „...náct“. Je to náš dobrovolnický dorost, někteří jsou v Nové Trojce takřka od narození. Přesně vědí, jak vše chodí a kdo je kdo. Mají spoustu užitečných nápadů, energie a času. Než dorostou do věku, kdy

budou moci sami lektorovat, stávají se našimi milými stážisty. V loňském roce jste se v Nové Trojce mohli potkat s Haničkou, Kubou, Emou, Mikulášem, Adinou, Karolínkou, Ráchel, Rút, Madlou, Alenkou... Je radostí s nimi trávit prázdniny a následně donášet (chválu) jejich rodičům. Holky a kluci, díky vám! ■

MV



Kuba Illich,
dobrý víla
a prázdninový
stážista

Jak se svačí na příměšťácích

Kdo chystá dětem svačiny, ví, že je to věda. Jeden nejlíbeznější sýr a rajče, druhý nepozře jogurt. A teď si představte, že dětem máte nakrmit čtyřicet, dvakrát denně. Pokud vám tedy byla svěřena role koordinátorky příměšťáku, potřebujete kreativitu, znalost kombinatoriky, trpělivost a dobrou paměť. Musíte mít přehled o zásobách, sledovat akce v obchodech, udržet v hlavě, že cereálie byly k svačině včera dopoledne a že je potřeba střídat „sladkou“ a „slanou“ svačinu. Pak už jen stačí vědět, které dítě má alergii a na co. A máte vyhráno! Dokud se neozve: „To já nepapám...“ ■

EJ



Sváča na příměšťáku bude!

Jak to vidí návštěvníci příměstského tábora

Do nejžádanějšího trojkového koláče patří hodně čokolády a žádné ovoce! Děkujeme.

Děti z PT

Hádanka: Poznáte, co si kdo bere v létě na výlet? (Výsledky na str. 16)

- 1 svačinu, hračky, kapesníky, peněženku
- 2 rtěnku, růžové prášky, nůž, zrcátko, papírové kapesníčky
- 3 motivační bonbony, pexeso, láhev vína na cestu zpět, kreditní kartu, případně pas
- 4 mobil, peníze, opalovací krém, brufen, čokoládu, mikinu navíc
- 5 jídlo, pití, pláštěnku, baterku, toaletní papír, nůž
- 6 batoh, svačinu pro všechny, igelitové pytlíky, které se vždycky hodí, kapesníky, náhradní oblečení, provázek, desinfekci, reflexní vestičky, krabičku první pomoci a pití

- A Iva, sportovkyně
- B Honza, spisovatel
- C Makina, přírodovědkyně
- D Jolča, keramička
- E Mára, školák
- F Markéta, praktická žena

Září je pro Novou Trojku ten opravdový začátek roku. Otevíráme po prázdninách, možná se objeví nové programy, noví lektoři i klienti. Tradičně se ale těšíme na Podzimní slavnost a na Den otevřených dveří.

Mrkněte se na recepci Nové Trojky

Na tomto frekventovaném místě se odpoledne potkáte s paní recepční Ivanou Meissnerovou (více o ní najdete na straně 14). Můžete zde vyřídit mnohé provozní záležitosti, dokonce ulovit i něco dobrého na zub. Dopoledne ale slouží recepce také jako tréninkové místo pro klienty organizace Fokus, která se stará o osoby se zkušeností s duševním onemocněním. Tady se mohou „otrkat“ ve styku

s lidmi získat nové pracovní zkušenosti. Jsou u nás vždy poměrně krátce, nezlobte se tedy na ně, že o Trojce nevědí všechno, a neváhejte přijít za námi do kanceláře, i my vás rádi uvidíme! ■

VV

Co má ráda paní recepční

Brepta loudí recepty po každém. Co na to naše Ivanka?: „Byla jsem vychovaná na kuchyni M. D. Rettigové, a dokud žila maminka, tak jsem tak i vařila. Dnes se snažím vařit zdravěji. S manželem máme rádi česnek, používám jej proto často. Rádi máme například **Řízky v těstíčku podle paní recepční**. Suroviny: kuřecí nebo krůtí prsní řízky, na těstíčko: 2 lžice oleje,

2 vejce, 1 lžice koření gyros, 1 lžice oregana, 1 palička česneku, 2 lžice solamylu – vše smíchat. Řízky naklepu, posolím, obalím v těstíčku a zbylým těstíčkem ještě zaliji. Nechám alespoň 2 hod. uležet, nejlépe však do druhého dne. Opékám na oleji, jíme s vařenými brambory a okurkovým salátem. Dobrou chuť!“



Recepční Ivanka a její Standa



Výrazový tanec – trénink

Seznamte se s tanečnickými kurzy

Je to sice kupodivu, ale Nová Trojka fakt není taneční studio. Ochoťně sice, my ženy z týmu, tančujeme kolem návštěvníků a bez zbytečných tanečků pro ně dovedeme leccos zařídit. Paní ředitelka bravurně tančí mezi vejci, když nás zastupuje při jednání s rozličnými institucemi (viz str. 14). Rozhodně ale netančuje, jak kdo píská, a kdyby nám snad někdo chtěl jakkoliv uškodit, to by teprve viděl ten tanec! Tančovat ale u nás můžete i vy nebo vaše děti, a to již od tří let věku! To totiž děti

mohou navštěvovat Tanečky s Makinou. Pak plynule přejdou do Výrazového tance s Lenkou Krenkovou nebo se poddají rytmu v Latinskoamerických tancích s Verčou. Lenka je tu i pro dospělé, kteří (spíše které) se při jejím Relaxačním tanci pořádně protáhnou. No a my ostatní tančíme minimálně dvakrát v roce, na novoročním večírku a na novotrojkových narozeninách. Taneční studio sice nejsme, ale tančit u nás tedy dovedeme! ■

JK

Kdo je a co všechno umí Markéta Schwarzbecková

Markéta, řečená Makina, toho umí mnoho. Například pozná kdekjakou květinu, strom a vůbec se vyzná v přírodě (vystudovala ČZU a je Ing). Rozumí ekologii (v tom oboru je DiŠ.) a je to velká fanynka třídění a recyklace. Ovšem! Je také sportovní a rekondiční masérka, grafoložka, lektorka jógy smíchu, tanečnice a certifikovaná pečující o děti 0–7 let. V Nové

Trojce vede Tanečky, Sportovní školičku, Sportovní trénink, Školičku a v KCŽ II Předškolní klub. A navíc je to naše fundraiserka, což je osoba, která za nás jedná s případnými dárci a podporovateli. Tak. Chce toho někdo stihnout aspoň půlku toho, co Makina? Brepta je tedy rád, že je rád! ■

JK



Kočka v kanceláři

Jak to vidí Makinini malí sportovci

Co tě na kurzu nejvíc baví a co je nejtěžší?

Lada: Já nejradši běhám a těžký je skok do dálky, ale už ho umím.

Gábinka: Já ráda běhám a strašně těžký je skákání na míči.

Verunka: Já ráda skáču, ale na jedné noze mi to ještě moc nejde.

Vojta: Já rád před Makinou utíkám a taky skáču, ale když skáču cikcak, tak to mi ještě nejde.

Máš nějaký sportovní vzor?

Lada: Mám Honzu, mého brácha, je nejlepší a má nejradši fotbal.

Verunka: Nemám, ale plavu a jsem hrozně rychlá.

Vojta: Tátu, hraje totiž nejlíp na schovku.

Jaká je Makina?

Všichni: hodná, vtipná, strašidelná a rychlá.

VV

Říjen je měsíc hektický, přichází druhé kolo burzy, podzimní příměstský tábor a celá Nová Trojka sportuje ze všech sil. A že je z čeho vybírat!

Seznamte se s Ivou Barešovou a jejím Run lightem

Ivo, jaké všechny sporty ovládáš?

Pohyb je pro mě zásadní součástí života, při něm mi to líp myslí, když se hýbat nemůžu, trpím. Závodně jsem plavala, mám i 11 trenérskou třídu. V oddíle jsem absolvovala různorodé suché přípravy, mám spoustu zážitků z vodáckých táborů a z různých cvičení pro ženy a dívky, kterými jsem za život prošla. Takže kecám skoro do všeho. Kdyby byla v Trojce kola a prostor, založím spinning. Kdyby byl bazén, budeme plavat. Jediné, co úplně neovládám, je bruslení.

Ještě že tak, to ostatní stačí. Když u nás vedeš ten Light run, máš ráda velké běžecké závody?

Nemám. Výjimka z mé nechuti k čemukoliv masovému je Teribear. Je to kolektivní hec, s příběhem. Ale stejně tam radši chodím, když tam je méně lidí. Asi že víc vyniknu, nebo co ☺.

Jaký je tvůj oblíbený relax?

Mám svou milou paní Van z Thajska, která mi chodí po zádech a ohýbá končetiny. A mám ráda střik do půllitru, suché bílé, poměr 3 : 2. A pro celou naši rodinu je naprostá hitovka a jistota bazén v Mladé Boleslavi a Sladovna v Písku. Více o lvě si můžete přečíst na našich webovkách v sekci „o nás - lektoři“.

MSCH

Light run pro ženy, to je sportovně-spoločenská událost každého čtvrtku večer. Běháme tak, aby zvládaly i začátečnice. Běháme i po setmění, to je pak dobré mít s sebou čelovku a reflexní prvky. Při běhání si i pohovoříme, v rámci dosažení ideální tepovky probereme leccos a leckoho. Ale hlavně – běháme dobře, běháme rády! Přijďte si zaběhat také!

IB



Sportovkyně Iva jen tak něco nespokne

Jak to vidí běžkyně Irena Rubešová

Dlouholetá členka našeho spolku Irena přesně chápe sociální rozměr Nové Trojky, protože říká: „Čtvrteční večer si už neumím představit bez milé společnosti Light-runové partičky. Přijemně

si popovídáme a 8 km nakonec uběhneme jen tak mimochodem.“



Holky cvičej bříšáky...

Nakoukněte do kurzu Bodystyling

Na lekci úterního bodystylingu se dá skutečně většinou jen nakouknout pootvěřenými dveřmi. Tak tam bývá plno! Byl v tomto kurzu došlo v poslední době k částečné klientské obměně, intenzita cvičení a témata hovorů zůstala zachována. Tato lekce vám pravděpodobně uteče jako žád-

ná jiná, zřejmě se zde dozvíte něco nového a skoro určitě vás další den budou bolet nějaké (krásně vytvarované) svaly. Zvu vás na nedělní lekce, kde můžete zažít to samé a volno zde ještě je!

MV

Kdo je a jak vaří lektorka kurzu Bodystyling a poradkyně Tereza Hofmanová



Záhadná kráska Tereza H

Tereza je příklad toho, jak umíme u našich spolupracovníků objevovat další a další dovednosti. Jedna paní uklízečka se takhle u nás dokonce stala finanční ředitelkou (ne, Markéta to není ☺) TEREZKA HOFMANOVÁ začínala jako dobrovolnice v herně. Pak uviděla náš inzerát a hle, po lvě převzala kurz Bodystyling. A teď si představte, že jsme zanedlouho objevili její další kvalifikaci (práva, která vystudovala, to nebyla), a máme tu výživovou poradkyni. Teď je před ní další výzva, malá Tereza nesmí lepek a tak i v této oblasti budeme mít vstáráno. A co taková výživová poradkyně nejraději jí? Příznává, že koláče, buchty a nutelu. Tak proto ten Bodystyling, Brepta už ví! Ale vařit také dovede, třeba **Terezčiny bezlepkové karbanátky z trouby**: do mletého hovězího přidá vejčko, hodně koření na mleté maso a cibulku osmaženou do zlatova, sůl, případně pepř a česnek, smíchá a dělá kuličky nebo karbanátky.

Lehce obalí v kukuřičné strouhance a peče na pečicím papíru v troubě. Je to rychlé, výživné a moc dobré teplé i studené. A dietní! Více o Terezce se můžete dočíst na našich webovkách v sekci „o nás - lektoři“!

JK

Víte, že

přípravu a realizaci burzy zajišťuje zhruba 80 dobrovolníků, kteří během 4 dnů odpracují 800 hodin dobrovolnické práce? Přijmou téměř 5 500 ks zboží. Za 15 hodin prodají téměř polovinu kusů. Nakupovat přichází kolem 270 klientů. Průměrná cena za prodaný kus je 90 Kč a průměrný počet prodávaných kusů na osobu je 30.

MV a HK

Listopad je ve znamení velkých akcí. Martinská světýlka i Adventní věnce jsou náročné na čas i přípravu, ale těšíme se na ně a užíváme si je. Přijďte si je užít i vy!

Víte, že náš Martin se opravdu jmenuje Martin?

Na bílém koni k nám přijíždí každý rok a je to opravdu muž na svém místě. Jsa teologem, k myšlence milosrdenství má velmi blízko. Jak věrní účastníci vědí, Martinská světýlka jsou vždy hojně navštěvována. Jak tedy s úsměvem na rtech přežít (a užít si) tuto krásnou, ale emoční a tély nabitou akci? Mezi námi, děti to až

tak neřeší, vyrobí si lampiony, meče, ale co my dospělí? Tolerance, přítomnost přátel a v neposlední řadě svatomartinské víno. To jsou mé rady. A úsměv na dětských tvářích a krásné defilé na „Křížku“ v nás nakonec vždycky vzbudí odhodlání, že do toho příště společně půjdeme zas. ■

ZG



Na Martina všude samý rytíř

Nakoukněte na akci Adventní věnce, kam se podíváš



Ať už je váš vkus jakýkoli, z široké nabídky všemožných zdobítek si při vytváření adventního věnce přijde na své každý. Naše kreativní guru Jolča svědomitě sleduje, co je zrovna trendy, tudíž na nás v tělocvičně, která se v tomto čase proměňuje v adventní dílnu, vybafe tu růžová, jindy bílá nebo zlatá. Ale pokud zrovna být trendy nechcete a jste spíš

konzervativně založeni, i pro vás Jolča něco najde. Navíc obětavě uváže mašli, poradí s kompozicí, přemotá jehličí, rozmluví přílišnou přeplácانost a pochválí originalitu. Přijďte si s námi udělat radost vlastnoručně vyrobenou vánoční dekorací! ■

ZG

Jak to vidí povinník Jaroslav Kurzweil

Na akci Adventní věnce se vždycky moc těším. Vůně sušících se pomerančů je pro mne avízem, že pojedu (někdy i dvakrát) do velkostrnice v Lipencích (manželka neřídí), kde to mám moc rád. Bonusem je pak možnost vyčistit auto od jehličí, čímž

pravidelně nastartuji ten pravý adventní klid v duši.

Povinník = ten, kdo Nové Trojce pomáhá rád, dobrovolně a proto, že mu manželka řekla.

Kdo je a jak vaří Patricie Weinrichová

Tato mladá dáma není v Trojce nováčkem. Jako lektorku keramiky ji znají malí i velcí návštěvníci. Ale Páťa je nově také naší grafičkou. A nutno říci, že její obrázky jsme si zamilovali na první dobrou. Brepta se tedy logicky pídil po tom, jaká tato dívka vlastně je?

Podle svých vlastních slov pracovitá, puntičkářská, citlivá, veselá a empatická. V Nové Trojce má ráda na prvním místě lidi a pak keramickou dílnu, která je jejím druhým domovem (Brepta dodává, že také opečovávaným královstvím, jemuž vládne jemnou, ale pevnou rukou a dává mu potřeb-

ný řád). A taky jí dělá dobře trojková atmosféra. Co je v trojkovém kolektivu žen obzvláště důležité, ráda a často vaří. Co je v něm neobvyklé, nejí maso. Proto vaří barevně, za použití nejrůznější zeleniny, semínek a koření. A její „guilty pleasure“? Karamelová zmrzlina Häagen – Dazs s vlašskými ořechy. A sladkosti vůbec. A víte, co je na Patricii ještě moc fajn? Že moc hezky a často mluví o své rodině. A cení si jí. Protože se v ní všichni milují a nikdy s nimi není nuda. To je naše Patricie KK – krásná a kreativní! ■

EJ



Patricie v keramice



Víc hlav víc ví

Seznamte se s naší keramickou dílnou

Je podzimní sychravo, tady je ale teplo a mílo celý den. Většinu keramických kurzů vede Páťa.

Breptu zajímalo, s kým pracuje nejradši. „Každá skupinka má jinou atmosféru i náplň práce,“ říká Páťa s nadšením. „Jiné je to s dětmi, jiné s dospělými. Rozmanitost práce a témat je ale právě to zajímavé,“ doplňuje. I když zrovna není kurz, je tu pořád co dělat. Uklízí se, mění výrobky

v peci, čistí nářadí. Naše keramika je malá, ale útulná. V těchto chvílích zní dílnou audiokniha Harry Potter a voní tu čaj. A těm, kteří mají pocit, že nejsou dostatečně zruční nebo kreativní, Páťa vzkazuje: „Nebojte se a přijďte. Odpočinete si, pobavíte se, zkusíte si něco nového a třeba i poznáte nové přátele.“ ■

VV

V prosinci k nám hodí Mikuláš i s anděly a čerty, voní svačák na Vánoční slavnosti... a také pomáháme a myslíme na druhé.

Seznamte se se sociálním projektem Nové Trojky

V souvislosti s Novou Trojkou používám termín „sociální projekt“ nerada. Je to mnohem přirozenější a obvyklejší. Prostě se snažíme, aby i ti, kdo měli v životě méně štěstí nebo je v některé chvíli života potkalo něco zlého, mohli zažít obvykle,



Mikuláš – čerti

příjemné věci, co by jim jejich situaci ulehčily, třeba alespoň na chvíli. Proto každoročně sháníme peníze a snažíme se, aby k nám chodilo hodně lidí. Pak máme možnost dopřát dětem a jejich rodinám, které by na to třeba neměly prostředky, aby u nás mohly hrát na flétnu nebo jet na výlet či si užít parádního Mikuláše včetně nadílky. Stejně tak děti mohou zažít prázdninový program na našich příměstských táborech, zadarmo a bez toho, že by někdo rozlišoval a označoval, kdo je ten platící a kdo ne. Také má u nás své místo skupina pěstounů a jejich dětí. A když někomu chybí školní taška či pračka, i tehdy dokážeme většinou pomoci. Naším hlavním „spojencem“ v těchto záležitostech je OSPOD Praha 3 (viz strana 6). Je to prostě, pomáhat je normální a děkujeme všem, kdo pomáhají s námi. ■



EJ Mikuláš po šichtě



Dárky pro děti v nouzi

Víte, co je to Novotrojkový Ježíšek?

Inspirovali jsme se aktivitou Krabice od bot. Zaměstnanci, dobrovolníci a přátelé N3 připravují vánoční dárky pro děti z Prahy 3 ze sociálně znevýhodněných či pěstounských rodin. Mohou se tak těšit na panenky, autíčka, knihy, lego, voňavky, prostě na vše, o čem snily. V roce 2019 si dámy z OSPOD Praha 3 odvezly 30 balíčků pro konkrétní děti. Pro některé z nich to byl jediný vánoční dárek! Připojte se letos jako novotrojkový Ježíšek také? ■ JK



Novotrojkový Ježíšek se do toho obul

Pavlova aneb Heleniny andělsky hříšné pusinky

Tato dobrota je původem z Nového Zélandu, kde vznikla jako pocta baletce Anně Pavlově. Podobá se bílé baletní sukýnce, tak je lehoučká, nadýchaná a tak nesnadné je správně ji udělat. U nás to umí jen žena s nejnakažlivějším smíchem, pečovatelka o všechny dopolední klienty, koordinátorka dobrovolníků HELENKA KOVÁŘOVÁ. Potřebujete 4 bílky, 250 g cukru krupice, 1 lžičku bílého vinného octa, 1 lžičku vanilkového extraktu, 1 lžičku kukuřičného škrobu. Na pečící papír

nakreslete kruh. Bílky vyšlehejte do polotuha, pak do nich po lžičkách zašlehejte cukr, až bude sníh lesklý a tuhý. Nakonec zašlehejte ocet, škrob a vanilku. Hmotu naneste do kruhu a lžičkou povytáhněte okraje, aby uprostřed vznikla mělká prohlubeň. Sušte v troubě předehřáté na 120 °C nejméně 2 hodiny a „pusinku“ nechte zcela vychladnout v troubě. Zdobte šlehačkou a ovocem. ■ HK

Glosa anděla Nové Trojky Anežky Vodičkové

Jeden z našich nejkrásnějších andělů říká, že ji to baví a ráda dělá radost druhým. A ještě to, že se sejde s kámoškama a užijí si to společně. Je prostě boží! ■



Andělíček Anežka

Anketa: Jak vypadá Ježíšek

Touto otázkou byly kupodivu menší děti, předškoláci, zaskočeny, nic moc jsem z nich nedostala. Ty starší ale vzpomínaly, jak si Ježíška představovaly, když na něj ještě věřily: Oblečení – má kožíšek, nebo bundu s vnitřním kožíškem, nebo dlouhý plášť, ohledně barvy pokrývky hlavy převažuje názor, že je červená, ať už je to čepice, či baret, zmíněna byla i modrá barva, jeho kalhoty jsou též červené nebo modré, košíli má bílou a boty zelené.

Věk – urvaný mimino, jako Santa, jako člověk, jako můj táta. Další znaky – má hnědé vlasy, svatozář, je neviditelný, silák, je obalený dárky, nemá fousy, má stromeček, má, nebo nemá ruce. Celkově – je to světýlko se zvonečkem, je to duch se saněmi, je to sněhulák, je to létající pán, je to ježek stojící na zadních, vysoký asi takhle (120 cm). Tak šťastné a veselé! ■ ZG

Srdce má Brepta široké a má rád všechny, kteří mají rádi Novou Trojku. A nejen ji. Lásky má mnoho podob, podívejte se.

Helenka a Bohousová

Ta vesnička je mezi Vamberkem a Žamberkem a protéká jí řeka Orlice. Na konci vesnice odbočíte vlevo a cesta obklopená keři vás dovede k stavení, které tam stojí skoro sto let. Dům, který má duši, pro mě. Vejdete dovnitř a najednou si vybavíte z dětství tu frontu dětí s talíři, jak čekají na oběd. Mezi nimi jsem i já. V kuchyni je teplo, voní tátův guláš, mamča krájí knedlíky a už je tu dotaz: „Kolik si dáš?“ Spousta legrace, hraní mariáše, kanasty,

žolíků, táboráky, výlety. Čas strávený s partou kamarádů, kteří vám zůstanou na celý život, to vám nikdo nevezme. Protože až vám život připraví všelijaké překážky, tak se vám ti kamarádi jednou stanou nejužší rodinou. A zase tam spolu jezdíme, teď už máme svoje děti a je nám tam zase krásně. To je moje Bohousová. ■

Helena Kovářová, kamarádka všech dobrovolnic a dobrovolníků



Helenka v Orlických horách



Karin a její láska

Karin a andulky

Má láska k papouškům a potažmo všemu, co má pařáty a peří, se táhne od dětství, kdy mi rodiče koupili první andulku. Můj manžel měl andulky také, takže naše vášeň naplno vzplanula, když si naše dcera před lety přála právě tohoto zvířecího kamaráda. A od té doby v naší domácnosti vládne pevným zobáčkem andulka ☺. Můj sen je mít papouška kakadu, který je velmi přátelský a pohybově nadaný. Nakonec by asistoval při cvičení Pilates a říkal: „dýcháte?“, „co

cítíte?“ a tak podobně. Já bych pak mohla na naše kurzy přitáhnout z FB skupiny Papoušci další cvičence a cvičenky. To by bylo! Protože možná ještě víc než papoušky mám ráda ty jedinečné ženy i muže, kteří mají motivaci na cvičeních – nejen se mnou – formovat své tělo, uvolnit mysl, zažít legraci a odpočinout si od povinností a starostí každého dne. ■

Karin Adámková, fyzioterapeutická kouzelnice

Vendy a Tomášek

Jaké je to mít vnoučka? Krásné, krásné, krásné. Mnohem lepší než být maminkou. Nemáte zodpovědnost za výchovu, můžete ho vrátit, když jste unavení, nemusíte být vzhůru, když nechce spát. Zato se radujete i z plačícího děťátka, protože víte, že děti prostě brečí, třeba proto, že nic jiného neumí. Jsou to krásní miláčci, které můžete muchlat a mazlit se s nimi, když už jsou vaše děti velké. Taky jste zažili ty situace, kdy vám babičky, tedy vaše maminky nebo dokonce tchyně, říkaly co a jak máte dělat nebo nedělat? A taky jste si říkaly, že to vy nikdy nebudete dělat? Tak na to rychle zapomeňte. Vždyť

ony to ty vaše děti dělají úplně blbě! To tak nemůžete nechat. Vždyť vy jim chcete jen poradit! To, že vy nejlíp víte, jak se takové děti vychovávají, je ta stinnější stránka. Taky moc nemůžete s vnoučkem navštěvovat své kamarády, protože ti si chtějí posedět, popovídat, popít a opravdu zvědaví na vřískající „roztomilé“ vnoučátko, které hází věcmi přímo v restauraci. Ale, věřte mi, je to úžasné a nádherné, mít nablízku takového broučka, jako je náš roztomilý dvouapůlletý Tomášek. ■

Václava Nováková, hlava (neboli předsedkyně) našeho spolku Nová Trojka, z. s.



Babička Vendy a Tomášek



Snídaně v trávě podle JK

Jolča a gastronomie

Miluju steaky (samosebou krvavé) a mám vřelý vztah k sekané (nejlépe Zuzanině). Jsouc stoupenkyní ekologického trendu „od čumáčku po ocásek“, pochutnám si na ledvinkách, játrech, jazyku i dršťkách. Neodpřu si mořské plody, suši ani kapři hranolky. Jehněčí, kůzlečí či kachničku si vychutnám. Vegetariánka nejsem, poslední pokus skončil neodbytnými sny o jitrnicích a uheráku. Tradiční bílkoviny jsou prostě moje srdeční záležitosti. Nedávná náhoda však způsobila v mých citech zmátek. Stalo se to v obchodním centru Flora. Jak jsem se v tom bufetu ocitla, těžko říci. Asi byla u Indů fronta. Zeleninu ráda mám, ale tohle je, gastronomický Bože odpusť, dokonce veganská záležitost! Nu, uvidíme. Salát z jemně marinované červené řepy s mrkvíčkou a koriandrem. Zelené fazolky s cuketkou a brokolicí, ovoněné pečeným česnekem. Delikátní jarní závitky s houbami, květák v tempuře. Inu, ne že bych klesla až k seitanu, ale sójovou majonézou k pečeným brambůrkám to začíná a tofu by to mohlo skončit. Objevovat nové lásky je totiž krásné! ■

Jolana Kurzweilová, kuchařka na pionýrském táboře

Školička očima paní Makiny

Mám tu čest vám představit svou oblíbenou aktivitu – práci s dětmi, vedení, pozorování a pomáhání při jejich osamostatňování se od rodičů a sourozenců a seznamování se s velkým světem zodpovědnosti a pravidel pro všechny. Jedná se o páteční dopolední komponovaný program pro předškolní děti, které zatím stále nechodí do „opravdické“ školky. Přijít tedy mohou děti od 2,5 roku do 6 let věku, a to BEZ RODIČŮ. Nemějte strach, rodičové, s dětmi to umíme a hned zkraje se skamarádíme. Po ruce máme mraky her a hraček i výtvarných potřeb, které děti opravdu zajímají. Pomůžeme s hygienou i svačením. Pro sichr si na rodiče bereme telefonní číslo. Je potěšující vidět, jak děti pozvolna dozrávají a uplatňují větší paletu zejména sociálních dovedností. Od září, kdy se seznamujeme, ze sebe děti pozvolna setřepávají rodiče a navynou si na naše rituály, rozvrh činností i humor kamarádů. A mohou se bez obav těšit do „velké“ školky! ■

MSCH



Ekologická výchova ve Školičce

Veřejné je i naše



Paní ředitalka oficiální (S kým pak to asi jedná?)

My, holky z Nové Trojky, jsme si nikdy nehrály jen na vlastním písečku. Možná je to tím, že už vznik naší organizace provázela veřejný protest ☺. Vždy jsme nakukovaly za plot, co je nového a jestli by se to nedalo vylepšit.

A protože do hospody se chodíme radši bavit než si stěžovat, je naše cesta jasná. Raději se do věcí veřejných zapojíme, aby byly alespoň trochu podle našich představ. Je to sice práce navíc, ale máme dobrý pocit, že místo, kde žijeme, se i naší zásluhou mění k lepšímu. Nechceme mít zameteno jen před trojkovým prahem, ale i o dvě ulice dál. A tak komunitně plánujeme, pracujeme v komisích a pracovních

skupinách a přispíváme svým dílem v rámci střešní organizace rodinných center. Přirozeně nejvíc pozornosti věnujeme Praze 3.

Z našeho pohledu je důležité ovlivňovat, jak se tady rodinám žije. Jestli se myslí na hřiště, stromy nebo bydlení pro mladé. Někdy situace vyžaduje vydat se až za hranice Prahy 3. Pak se třeba jedna z nás ocitne na pražském magistrátě, kde s dalšími nadšenci připravuje koncepci rodinné politiky, která Praze dlouhá léta chybí. Nebo v Senátu ČR, kde přesvědčuje ty, kteří jsou ochotni naslouchat, o významu rodinných center. ■

A pak že jsme prý malá neziskovka!

EJ

Vychytávky paní recepční

První, na koho zpravidla v Nové Trojce narazíte, je naše milá paní recepční Ivanka Meissnerová. Už tady s námi slouží třetím rokem a stále svítí jako sluníčko nad rozkvetlou loukou. Je pohotová, klidná a vlídná. Kolikrát za den řekne „dobrý den“ už nepočítá, ale vždycky je toto její přání opravdové. Pomáhá s mnoha každodenními drobnostmi lektorkám, lektorům, dětem (ty mají nejraději její dobrůtky), rodičům i prarodičům, stará se o pořádek a zpravidla jako poslední statečně uzavírá velkou hernu. Ostražitě dohlíží nejen na celou Trojku, ale i na její pokladnu. Její trpělivost, vlídnost a krásný vztah k dětem našly vynikající uplatnění každé úterý a čtvrtek, kdy připravuje a vede program v předškolním klubu v Komunitním centru Žižkov. A ty vychytávky? Usmívejte se, mějte se rádi a buďte ohleduplní. Ostatní pak přijde samo. ■

MSCH



Recepce slouží i jako malá galerie

Poradenství v Nové Trojce

S jednou poradkyní už jste se v tomto čísle Brepty seznámili (viz str.10). Poradců ale máme, jak Brepta počítal, třináct. Mohou vám pomoci například při potížích právního či výchovného charakteru, s vývojem dětí a péčí o ně, při různých potížích individuálních či partnerských. Jejich silnými stránkami jsou odbornost, zkušenosti a ochota nezištně pomáhat. Za poradnu u nás zaplatíte symbolických 50 Kč. Naši

poradci vám pomohou rychlou radou hned nebo vás nasměrují na další odborníky či se vám více budou věnovat sami. Můžete si domluvit schůzku v Trojce i mimo ni, nabízíme i internetové poradenství. Jsme tu pro vás i v dobách obtížných!

Kontakty a další informace najdete na našich webovkách v sekci „poradenství“. ■

JK



Poradkyně v péči o dvojčata Markéta V.

V Nové Trojce dokážeme i nemožné. Zvládneme připravit akci pro sto padesát lidí za dva dny, vyrobit přes noc dekorace do celé Trojky, obstarat během pár hodin zdarma lednici i najít záskok za nemocného lektora (někdy). Co ale nedokážeme, to je nebyť pohostinní. Dobroty všeho druhu doprovázejí téměř veškeré novotrojkové dění. Nevěříte? Podívejte se sami! ■

JK

Výlet bez palačinek? Nelze!



Akce na Parukářce bez sladké odměny? Nepřípustné!



Čarodějnice bez buřtíků? Nepřipadá v úvahu!



Sportovní dopoledne bez banánů? Nikdy!



Batolátka bez svačinky? V žádném případě!



Wellnessday pro dobrovolníky bez rautu? Neexistuje!

Breptův kalendář na rok 2020

- leden:** novoroční večírek, přihlašování do nového pololetí kurzů a na jarní příměstský tábor
- únor:** začátek druhého pololetí kurzů, jarní příměstský tábor 17. 2. – 21. 2., Karneval 7. 2.
- březen:** jarní burza 26. – 28. 3.
- duben:** Velikonoční dílny 3. 4., Čarodějnice v Zahradě 24. 4.
- květen:** Jarní koncert 26. 5.
- červen:** narozeniny Nové Trojky 5. 6.
- červenec, srpen:** příměstské tábory, od 1. 7. přihlašování do kurzů školního roku 2020/2021
- září:** začátek kurzů a pravidelných programů 7. 9.
- říjen:** Podzimní slavnost 2. 10., Podzimní burza 15. – 17. 10.,
- listopad:** Martinská světylka 13. 11., Vázání adventních věnců 28. 11.
- prosinec:** Mikuláš 5. 12., Vánoce v Nové Trojce 18. 12.

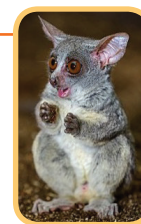


Tým Nové Trojky

Odpovědi na hádanky

Komba ušatá je malá africká noční opička. Má vynikající zrak i čich a tak citlivý sluch, že si ve dne při spánku boltci přikrývá uši, aby ji přemíra zvuků nezbudila.

Hádanka ze str. 8: 1E, 2D, 3A, 4F, 5B, 6C



Komba ušatá

Sponzoři (i vy můžete pomoci!)

Pomáhají nám: Architektonický ateliér Blackback s. r. o., Attifood, s. r. o., BEL Sýry Česko a. s., Billa ČR, Canon, Café Vítkov, Cukrárna Lucie, Galerie hl. m. Prahy, Garetto Praha s.r.o., IBM, INNOGY, LMC s.r.o., Madeta a.s., Pekárna Kabát, Pension Hají, Venda Bar. Jsme vděční za podporu finanční, hmotnou i osobní. Pokud byste nás chtěli podpořit, kontaktujte **Markétu Schwarzbeckovou**, tel.: 777 586 095, email: marketa.schwarzbeckova@novatrojka.cz. DĚKUJEME!

Věnování

Toto číslo věnujeme šéfredaktořce Brepty čísel 13–17 a dlouholeté podporovatelce a sponzorce Nové Trojky Kateřině Ondrouškové. Katko, moc děkujeme!

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 21 vychází v lednu 2020.

Breptu č. 21 koordinovala Jolana Kurzweilová. Do jeho tvorby se zapojili tito přispěvatelé a přispěvatelky: Zuzana Grosmanová, Edita Janečková, Helena Kovářová, Jolana Kurzweilová, Markéta Schwarzbecková, Veronika Vlková, Markéta Vokrouhlíková a další.
Pro Breptu fotila Petra Vlášková a další.
Chyby a překlepy odstraňovaly Zuzana Ježková, Edita Janečková a Jolana Kurzweilová
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 první číslo nudí, odložte ho prosím do tříděného odpadu a počkejte si na dvacáté druhé. 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.