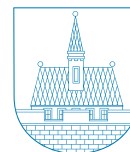


Ústecké listy

Měsíčník pro občany města Ústí nad Orlicí

02 / 2022

ZDARMA



Návrh rozpočtu města na rok 2022

Vážení spoluobčané, návrh rozpočtu města na rok 2022 je hlavním bodem únorového zastupitelstva. Naše město bude letos hospodařit s téměř 478 miliony korun. Financování výdajů je zajištěno především daňovými příjmy a přebytkem z loňského roku. Dále zahrnuje čerpání 15 milionů z úvěru, který byl přijat v roce 2019 na revitalizaci bývalé Perly.

Stěžejní výdaje směřují do investic. V letošním roce se jedná o 152 milionů korun. Nejvýznamnější budou rekonstrukce místních komunikací, konkrétně se jedná o ul. Jana a Josefa

Kovářů, Polní, Příčná a část ul. Bratří Čapků před Novou Louží. V rámci řešení nedostatečné parkovací kapacity u bytových domů dojde k výstavbě parkoviště na sídlišti Hylváty a k rozšíření parkovacích míst v lokalitě ul. Špindlerova, Popradská, Dukla a Heranova. Za účelem snížení provozních výdajů bude zateplena fasáda Centra sociálních služeb a vyměněna okna na přístavbě ZŠ Komenského. Ambicí města je zahájení první etapy revitalizace sídliště Hylváty. Rozpočet samozřejmě pamatuje také na opravu a obnovu stávajícího majetku a ve stejných objemech zahrnuje i dotace na

údržbu sportovišť, podporu sportu, kultury, sociálních služeb a životního prostředí. Samostatně je sestaven plán oprav a investic bytů a nebytových prostor.

Vážení spoluobčané, s návrhem rozpočtu se můžete seznámit na webových stránkách města anebo v průběhu zasedání zastupitelstva, které se uskuteční 7. února od 15 hodin v Kulturním domě. Jednotlivé investiční akce zveřejní březnové Ústecké listy.

Petr Hájek, starosta města



Z našich škol



Dny otevřených dveří

Gymnázium pořádá v pátek 11. 2. od 13.00 do 18.00 hodin a v sobotu 12. 2. od 9.00 do 13.00 hodin Dny otevřených dveří. V nabídce jsou informace o studiu, přijímacím řízení, prezentace školní činnosti. Více na gymuo.cz.

Kultura



Výstava žáků ZUŠ

V Městské knihovně si od 24. 2. do konce dubna můžete prohlédnout výstavu Poslední večere, na které prezentují své práce žáci výtvarného oboru ZUŠ J. Kociána. Vernisáž se koná 24. 2. v 17.30 hodin. Více na knihovna-uo.cz.

Kultura



Nový přednáškový cyklus v muzeu

Pod názvem Mužský element v kraji Orlice připravilo Městské muzeum na únor pro návštěvníky nový přednáškový cyklus, který představí např. ústecké betlémy, bratry Stránské nebo Karla Bínu. Více na muzeum-uo.cz.

str. 7

str. 17

str. 17



Na Štěpnici vzniklo nové parkoviště

O pět desítek se zvýšil počet parkovacích míst na sídlišti Štěpnice. V ulici Kladské město vybudovalo nové veřejné parkoviště. Na parkovací místa byla použita vegetační vsakovací dlažba,

která se v Ústí nad Orlicí používá při dláždění ploch již několik let.

-LP-



Foto: L. Prokeš

Město podpořilo vydání knihy o Janu Steklíkovi

Zastupitelstvo města na svém posledním zasedání schválilo dotace do různých oblastí. Město přispěje 50 tisíc korun na vydání publikace o Janu Steklíkovi, významné osobnosti českého výtvarného umění (* 5. 6. 1938 v Ústí nad Orlicí, † 11. 11. 2017 v Ústí nad Orlicí). Kniha, která poskytne první komplexní pohled na tvorbu Jana Steklíka a přinese informace o Ústí nad Orlicí v době normalizace, vyjde v nakladatelství HOST. Součástí projektu bude také vytvoření anglické verze publikace. Jan Steklík obdržel v roce 2003 cenu města za celoživotní dílo a za propagaci Ústí nad Orlicí,

v roce 2016 získal nejvyšší ocenění - čestné občanství města (za reprezentaci města na poli výtvarného umění a za celoživotní dílo, které významně ovlivnilo podobu moderní české grafiky).

Schválena byla mj. žádost spolku TJ Sokol Kerhartice na opravu fasády a rekonstrukci sociálních zařízení v Sokolovně Kerhartice. Mimořádná dotace ve výši 150 tisíc korun má pomoci řešit špatný stav pláště budovy a zázemí pro členy neziskové organizace čítající 126 členů.

-DP-



Foto: L. Prokeš

V Indexu kvality života drží Ústí stabilní pozici

Ústí nad Orlicí stále drží vysokou pozici v žebříčku kvality života v českých městech, který na základě nasbíraných dat již čtvrtým rokem uveřejňuje společnost Obce v datech. V Indexu kvality života pro rok 2021 obsadilo Ústí nad Orlicí 38. příčku a je po Pardubicích druhým nejlepším místem pro život v Pardubickém kraji. Z našeho kraje se umístila v první padesátce už jen Litomyšl (celkově 42. místo) a Holic (49. místo). Index kvality života zkoumá faktory důležité pro kvalitní a spokojený život ve 206 obcích s rozšířenou působností. Výsledky se zpracovávají podle 29 ukazatelů, které jsou rozděleny do tří hlavních kategorií: Zdraví a životní prostředí, Materiální zabezpečení a vzdělání a Vztahy a služby.

-DP-

Ústí má novou městskou architektku

Novou městskou architektkou se stala na základě vypsání výběrového řízení Ing. arch. Petra Coufal Skalická. Pozici bude vykonávat externě, funkce se ujala v lednu 2022. Petra Coufal Skalická spolupracuje s pražskou respektovanou architektonickou kanceláří Aulík Fišer architekti, má za sebou celou řadu úspěšných realizací a projektů veřejných staveb i soukromých objektů. Získala například první místo v mezinárodní urbanistické soutěži pro lokalitu Špitálka v Brně a vyhrála urbanistickou soutěž o návrh nového územního plánu města Klatovy. Práce městské architektky bude spočívat v konzultační a poradenské činnosti, konkrétně bude například spolupracovat při pořizování rozvojových dokumentů města, při zadávání a realizaci investičních akcí nebo při architektonických a urbanistických soutěžích. Chystá také osvětovou činnost v oblasti architektury a urbanismu.

Novou městskou architektku a její vize představíme blíže v rozhovoru, který si budete moci přečíst v některém z jarních čísel Ústeckých listů a na webových stránkách města.

-DP-



Mapový průvodce městem

Zvýší se četnost svozu nejvytíženějších kontejnerů

V Ústí nad Orlicí v roce 2021 vzrostl objem vytříděného odpadu. „Jsme rádi, že občané Ústí nad Orlicí mají odpovědný přístup k přírodě a svědomitě třídí plast, papír, sklo, kovy, bioodpad a nově i oleje do nádob rozmístěných ve městě. Šetří tak i svou peněženku. Proto se poplatek za komunální odpady, které nám mírně klesají, nebude v roce 2022 navyšovat,“ uvedl vedoucí odboru životního prostředí Tomáš Kopecký. Vytříděno bylo více plastu, papíru, skla i kovů. „Nicméně proto se dostáváme na hranici kapacit sběrných nádob, u kterých se pak tvoří nevzhledné kupy odpadu. Úklid také znesnadňuje svoz,“ dodal Tomáš Kopecký. „Město Ústí nad Orlicí se rozhodlo tento problém řešit navýšením četnosti svozu u plastu, papíru a skla ze 160 kontejnerů v nejvytíženějších lokalitách, kterými jsou sídliště bytových domů,“ uvedl místostarosta a gestor životního prostředí Jiří Preclík. Od 3. 1. 2022 se 54 kontejnerů na plast bude svážet třikrát týdně oproti současným dvěma svozům, 51 kontejnerů na papír místo jednou dvakrát týdně a sklo bude vyváženo namísto jednou dvakrát měsíčně z celkem 55 zvonů. Další svozová místa bude město v budoucnosti zřizovat u nové zástavby, případně kvůli snížení docházkové vzdálenosti. Zvýšení četnosti svozů by mělo přispět k tomu, že kontejnerová stání budou vypadat kultivovaněji. K tomu je však zapotřebí i odpovídající chování lidí při vynášení odpadů. Je potřeba před vhozením sešlápat plastové obaly a rozložit kartonové krabice, aby se kontejnery nezaplnily tak rychle, neukládat do nádob a vedle nich odpad, který tam nepatří. Město Ústí nad Orlicí děkuje všem, kteří poctivě odpad třídí a udržují na sběrných místech pořádek.

Stanoviště se zvýšenou četností svozu

stanoviště č. 2 U Babyky
stanoviště č. 3 Okružní
stanoviště č. 6 Mazánkova
stanoviště č. 7 Na Štěpnici 2 x Heranova
stanoviště č. 8 Na Štěpnici 1 - garáže

Farmářské trhy zahajují

Od poloviny února se opět začínají konat na Mírovém náměstí farmářské trhy. První termín je 10. února a poté každý sudý čtvrtek (vyjma 2. 6. a 17. 11.). O termínech konání trhů vás budeme průběžně informovat v Ústeckých listech v Kalendáři akcí. U prodejců si budete moci zakoupit např. zeleninu, ovoce, cukrářské výrobky, sušené ovoce, koření, masné výrobky, zahrádkářské potřeby, sadbu, květiny, výrobky z proutí, kožené zboží, dřevěné hračky apod. Při prodeji i nákupu zboží je nutné dodržovat aktuálně platná hygienicko-epidemiologická nařízení.

Více na [k-trhy.cz](https://www.k-trhy.cz)

stanoviště č. 9 K Club - nonstop
stanoviště č. 10 Domov důchodců Na Pláni
stanoviště č. 11 U Hřiště
stanoviště č. 12 Nová
stanoviště č. 13 ZŠ Bratří Čapků
stanoviště č. 14 U Louže - parkoviště
stanoviště č. 15 Kotelna - Popradská
stanoviště č. 16 Penny Market
stanoviště č. 28 Dukla - u prodejny
stanoviště č. 29 Hylváty - Pod lesem (Za vodou)
stanoviště č. 30 Hylváty 1 - Metric (u konzumu)
Stanoviště č. 31 Hylváty 2 - u Tepvosu

stanoviště č. 32 Hylváty ČSAD - sídliště I.
stanoviště č. 33 Hylváty 3 - sídliště II.
stanoviště č. 34 Hylváty - ZŠ Třebovská
stanoviště č. 50 Hylváty - Za Vodou
stanoviště č. 52 Letohradská u Stop Shop
stanoviště č. 56 Okružní
stanoviště č. 57 Dukla a)
stanoviště č. 58 Dukla b)
stanoviště č. 65 Dukla c)
stanoviště č. 80 Písečník - bytové domy
stanoviště č. 81 Popradská č. p. 1276
stanoviště č. 87 Na Štěpnici - č. p. 1209, 1208

Město přispívá na dopravní obslužnost Knapovce a Houžovce

Město jako každoročně na základě smlouvy uzavřené s Pardubickým krajem přispěje na ztráty vzniklé z provozování hromadné autobusové dopravy v období od prosince 2021 do prosince 2022, ze svého rozpočtu vynaloží zhruba 350 tisíc korun. Příspěvek zůstal na stejné úrovni jako v předchozím období, tedy

23 korun za kilometr. Město přispívá na zajištění dopravní obslužnosti místních částí Knapovec, Horní a Dolní Houžovec (autobusová linka Ústí nad Orlicí – Lanškroun), ostatní městské části jsou obsluhovány Městskou hromadnou dopravou.

-DP-



Foto: L. Prokeš

Márnice v Hylvátech se dočká opravy

Márnice na hřbitově v městské části Hylváty již patří městu a bude v příštích měsících opravena. Objekt vlastnil stát a byl již ve špatném stavu, mimo jiné se propadala střešní konstrukce. Městu se podařilo dosáhnout toho, že budova byla bezúplatným převodem převedena do jeho majetku a nyní ji může vrátit do původního stavu. Vybrán je dodavatel, hodnota

zakázky činí necelých 600 tisíc korun včetně DPH. Dokončení celé akce je naplánováno do konce prvního pololetí roku 2022. Ambicí města je navázat na tuto opravu vybudováním zpevněné páteřní komunikace v areálu hylvátského hřbitova. Město o své hřbitovy pečuje, chystá i další investice.

-DP-



Foto: L. Prokeš

Město pogratalovalo šampionovi v para plavání



Starosta města Petr Hájek 5. ledna přijal na radnici hendikepovaného sportovce Jana Holuba z Ústí nad Orlicí, který ke konci roku zazářil na světovém šampionátu v plavání sportovců s vadou intelektu ve francouzském Montluçonu.

Reprezentant České republiky přivezl z mistrovství světa tři zlaté a osm stříbrných medailí.

Jednadvacetiletý Honza Holub je od narození autista. Od útlého věku rád sportuje, i když ho jeho postižení výrazně omezuje ve všech směrech a potřebuje trvalou péči. Ve 14 letech se jako žák orlickoústecké speciální školy začal věnovat hlavně plavání, v šestnácti poprvé

závodil na Mistrovství ČR mentálně postižených plavců. Dnes patří mezi špičku v para plavání v České republice i ve světě, na svém kontě má řadu titulů mistra ČR a nyní i mistra světa. Město Ústí nad Orlicí finančně podpořilo účast ústeckého para plavce na mistrovství světa.

Kvalifikace na světový šampionát byla podmíněna zaplavením tvrdě nastavených limitů, Jan Holub jich splnil hned jedenáct. Autistů, kteří sportují na vrcholové úrovni, není ve světě mnoho, což se společně s koronavirovou situací a náročnými limity projevilo i na počtu plavců startujících na šampionátu v Honzově kategorii II-3 (sportovci s PAS). Pro Jana Holuba to byl

první velký závod, na němž reprezentoval svou zemi a svými výkony a zaplavanými osobními rekordy (celkem jich bylo šest) potvrdil, že si své místo na světovém šampionátu plně zasloužil.

Na mistrovství se připravoval velmi svědomitě, trénuje v Ústí nad Orlicí (za SO UNO) a v Brně. V době, kdy musely být bazény uzavřené, dokonce trénoval na rybníku v Mandlu, i při minusových teplotách. Do Francie ho doprovázel jeho trenér Jan Sommer z klubu SK Kontakt Brno. Honza nám rád odpověděl na pár otázek.

Za co jsou ty zlaté medaile z Francie?

Padesát metrů znak, padesát metrů motýl a padesát metrů prsa.

Co byl největší zážitek ze šampionátu?

Kamarádství, potkal jsem se s plavci z jiných zemí.

Čekali jste, že vyhrájete?

Doufal jsem.

Jde vám nějaký plavecký způsob lépe?

Umím všechny, zatím je mou hlavní disciplínou kral, do budoucna možná motýlek. Nejméně mi jdou prsa, protože mám omezený pohyb v lýtkových svalech.

Máte za sebou mistrovství světa, co vás čeká dál?

Nejbližší závod je v březnu v Sokolově Česko-slovenský pohár, v červenci bude mistrovství Evropy v Krakově.

Tréninky jsou opravdu náročné, několikrát v týdnu v bazénu v Brně nebo v Ústí, každý den posilovna. Nevadí, že je to dřina?

Baví mě to, hodně.

-DP-



Foto: L. Prokeš, archiv J. Holuba



Prosinec 2021

Nezabezpečené vozidlo

Dne 4. 12. 2021 krátce po 16.00 hodině zjistila hlídka při pochůzce u jednoho ze zaparkovaných vozidel otevřená okna. Uvnitř vozidla byl vzhledem k počasí toho dne již napadáný sníh. Strážníkům se podařilo zkontaktovat provozovatele, který zde vozidlo odstavil z důvodu poruchy na oknech s tím, že ji v blízkém servisu opraví. Patrně podcenil roční období, a protože byl mimo město, vyzooměli strážníci jeho rodinné příslušníky, kteří následně zajistili provizorní zakrytí oken.

Všímavý kolemjdoucí

Dne 5. 12. 2021 krátce po 19.30 hodině jsme řešili oznámení, kdy z budovy v centru města byla až na ulici slyšet tekoucí voda. Hlídka zjistila, že na vině je špatně utěsněný vodovodní kohout, ze kterého stříkala voda. Strážníci kohout alespoň částečně dotáhli a vyzooměli o problému odpovědnou osobu.

Nezvaný návštěvník

O tom, že se vyplácí ověřovat si, koho použít do domu, se přesvědčili obyvatelé jednoho z bytových domů pro seniory. Od 9. 12. 2021 jsme zde prováděli v nočních hodinách kontroly společných prostor v suterénu domu, protože v nich přespávala a znečišťovala je osoba bez domova. Vždy si proto ověřujte, zda má návštěvník vašeho domu oprávněný důvod dovnitř vstupovat.

Sníh komplikoval dopravu

Dne 9. 12. 2021 jsme v souvislosti s bohatou sněhovou nadílkou monitorovali sjízdnost místních komunikací a přijímali k tomu i četná oznámení od řidičů. V případech zjištění nesjízdných úseků jsme bezprostředně vyzoomovali dispečink zimní údržby.

Neprůjezdná komunikace

Dne 10. 12. 2021 usměrňovali strážníci dopravu poblíž centra města u komunikace č. I/14, kde došlo k pádu optického kabelu na vozovku a místem nebylo možné projet.

Krádež vybavení jízdního kola

Dne 14. 12. 2021 odpoledne jsme přijali oznámení o odcizení součástek z jízdního kola, které si jeho majitel ponechal zabezpečené ve stojanu. Díky kamerovému záznamu z místa jsme získali podobu osoby podezřelé z této krádeže. Ve spolupráci s hlídkou Policie ČR jsme následně dotyčnou osobu zjistili při kontrolní činnosti a bude oznámena k dořešení příslušnému správnímu orgánu.

Asistence u dopravní nehody

Dne 16. 11. 2021 dopoledne jsme byli požádáni Policií ČR o asistenci v místě dopravní nehody se zraněním na křižovatce komunikací I/14 a II/315 směr Knapovec. Strážníci usměrňovali průjezd vozidel z důvodu zajištění prostoru pro ostatní zasahující složky a bezpečnosti účastníků silničního provozu.

Sousedská výpomoc

Pro spokojený život jsou důležité mj. i dobré vztahy se sousedy, obzvláště pokud se jedná o seniory, kteří žijí sami a své blízké mají daleko. Dne 17. 12. 2021 krátce před 19.00 hodinou jsme byli požádáni právě sousedkou osaměle žijící ženy, že se na ni obrátila její dcera s tím, že se nemůže své mamince delší dobu dovolat a má o ni strach. I sousedka se pokoušela na paní zvonit, ale bezvýsledně. Strážníkům se nakonec podařilo ženu zkontaktovat a předat informace o tom, že je v pořádku, její rodině.

Ujetí od dopravní nehody

Dne 18. 12. 2021 jsme krátce po 1.30 hodině přijali oznámení o řidiči, který pravděpodobně pod vlivem návykových látek způsobil dopravní nehodu a z místa se snaží ujet. Strážníci společně s hlídkou Policie ČR vozidlo pronásledovali, řidič stihl s vozidlem způsobit ještě další nehodu. Následně byl zadržen. Vzhledem k okolnostem případu se jím bude zabývat Policie ČR.

Zatopený sklep

Dne 23. 12. 2021 po 7.00 hodině se na nás obrátila majitelka jednoho z rodinných domů

s prosbou, že se jí sklep v domě plní vodou. Strážníci zjistili, že voda vyvěrá poblíž vjezdu na pozemek k domu, a neprodleně vyzooměli pracovníky havarijní pohotovosti a dispečink zimní údržby, protože bylo potřeba zajistit posyp přilehlého chodníku, který se mezitím pokryl silnou vrstvou ledu. Na místo dále přivolali posádku Hasičského záchranného sboru ČR z důvodu odčerpání vody ze sklepa.

Dopravní nehoda se zraněním

Kolize na silnici se nevyhnuly řidičům ani během vánočních svátků. Dne 26. 12. 2021 v 3.30 hodin vyjžděli strážníci k dopravní nehodě osobního vozidla, v němž cestovaly tři osoby. Vozidlo havarovalo do lesního porostu. Do příjezdu složek záchranného systému poskytovala hlídka první pomoc zraněným a poté v místě usměrňovala dopravu. Jelikož jeden z cestujících byl agresivní, zajišťovali strážníci následně i doprovod se zraněnými do zdravotnického zařízení. Případ je v řešení Policie ČR.

Zmatená žena

Dne 29. 12. 2021 odpoledne jsme zajišťovali pomoc ženě, která v centru města oslovila kolemjdoucího muže. Protože však působila zmateným dojmem, muž se na nás obrátil se žádostí o pomoc. Jelikož byla žena schopna strážníkům uvést adresu svého bydliště, hlídka ji zde následně mohla předat rodinným příslušníkům.

Zapsala: **Bc. Jiřina Vacková**

Více na: ustinadorlici.cz/cs/mesto/mestska-policie-informuje



PARTICIPATIVNÍ ROZPOČET „PRO ÚSTÍ“

Žijete v Ústí a máte nápad, jak oživit naše město?

Přihlaste svůj projekt!

Projekty město podpoří **800 tisíci korunami**

Občané svým hlasováním rozhodnou, které projekty město zrealizuje

Projekt může přihlásit **každý občan**

Co konkrétně, záleží na vás, může to být chybějící
mobiiliář, oprava veřejného místa či objektu nebo výsadba zeleně

Příjem návrhů: od **1. ledna** do **28. února 2022**

Hlasování veřejnosti: od **1. května** do **15. června 2022**

Realizace vítězných projektů: **srpen až prosinec 2022** případně **2023**



více na www.ustinadorlici.cz

participuj [ou]



Z našich škol



Základní škola Bratří Čapků

Nové tablety

V rámci výzvy Šablony III jsme díky zapojení do aktivity Využití ICT ve vzdělávání v ZŠ mohli do naší školy zakoupit 20 kusů dotykových zařízení s operačním systémem Android a 20 kusů iPadů. Cílem je rozvoj digitálních kompetencí pedagogických pracovníků i žáků. Tablety zároveň umožní větší individualizaci vzdělávání a aktivnější zapojení žáků do procesu výuky.

Kateřina Kapounová

Fyzikální cirkus

V prosinci před Vánoci se zúčastnili žáci druhých tříd Fyzikálního cirkusu. Bavili se 13 zajímavými pokusy a hlavolamy v učebně fyziky. Mohli si vyzkoušet zapojovat jednoduché elektrické obvody, práci s magnety, skládání hlavolamů a další pokusy. Pomáhali jim žáci 7., 8. a 9. tříd tím, že jim vysvětlovali principy jednotlivých pokusů, a rozvíjeli tak své sociální dovednosti. Na závěr akce sami devátáci předvedli některé efektní pokusy.

Pavla Šeda Pražáková a Martin Tomik

Základní škola Komenského

Den otevřených dveří na Kometě

Dne 22. února 2022 od 14 do 18 hodin bude na budovách naší školy Den otevřených dveří. Zveme vás všechny, kteří se chcete do naší školy přijít podívat, rodiče, žáky – budoucí i bývalé...

Do budovy I. stupně v ulici Na Štěpnici – na „malou Kometu“ - zveme zejména budoucí prvňáky a jejich rodiče z ústeckých školek i blízkého okolí. Přijďte si prohlédnout prostředí naší školy, zeptat se na vše, co vás zajímá ohledně výuky, její organizace a kroužků.

Pro děti je připraveno zábavné putování školou, při kterém budou nejen poznávat nové prostředí, ale plnit i zábavné úkoly. Na konci cesty je čeká odměna, a kdo bude chtít, může si ve výtvarné dílně vyzkoušet svoji zručnost.

Na II. stupni v budově na ulici Komenského bude Den otevřených dveří ve znamení již tradiční akce „My se šestky nebojíme“. Ta je

určena hlavně pro žáky, kteří přestupují na „velkou Kometu“ z pátého ročníku naší školy, ale i ze škol v okolí. V učebnách budou připraveny různé aktivity se zaměřením na jednotlivé předměty. Průvodci budou naši žáci, kteří pomohou dětem a jejich rodičům s orientací po škole a s plněním úkolů.

Tým kvalifikovaných pedagogů bude připraven zodpovědět vaše případné dotazy a podat informace.

Mobilní rozhlas

Využíváte Mobilní Rozhlas pro občany města Ústí nad Orlicí?

Registrujte se zdarma na ustinadorlici.mobilnirozhlas.cz nebo prostřednictvím formuláře, který je k dispozici v informačním centru města.

Gymnázium

Dny otevřených dveří

Pořádáme je v náhradním termínu: pátek 11. 2. od 13 do 18 hod., sobota 12. 2. 2022 od 9 do 13 hod. Nabídneme informace o studiu a přijímacím řízení, program v odborných učebnách, prezentace školní činnosti. V případě nepříznivé epidemické situace umožníme alespoň individuální prohlídky školy s průvodcem v předem rezervovaném čase.

Pro aktuality sledujte gymuo.cz.

Sbírka ke Dni válečných veteránů

K mezinárodní akci se připojila i skupina žáků pod vedením Lenky Pražákové. Symbol vlčího máku zaplavil školu, pro projekt Paměť národa se podařilo vybrat 3268 korun.

Přehled soutěží

Mezinárodní soutěž Fyziklání online u nás organizoval Radovan Růžička, tým 6. B (Kateřina Krajová, Viktor Adámek, Bartoloměj Osoha, Josef Blažek, Václav Novotný) skončil 7. v ČR,

tým 3. A se umístil na 30. místě. V Bobříku informatiky si Vojtěch Šolc (8. B) zajistil postup do celostátního finále.

Divadelní soubor Veselé zrcadlo vedený Lenkou Janyšovou se zúčastnil celostátní přehlídky Nahlížení Bechyně 2021 s inscenací Simon. Řečnická soutěž Demosthenes 2021 u nás našla 25 soutěžících. Družstvo futsalistů obsadilo 4. místo v okrese. V krajském kole soutěže Chráněná území Pardubického kraje se Sára Šumová (4. B) a Barbora Vítková (5. B) s dalšími dělily o 1. místo. Proběhla školní kola olympiády anglické, německé, matematické, fyzikální a ekonomické.

Lyžujeme

Sekce Tv naplánovala (a mezitím snad již probíhají) lyžařské kursy hned pro šest tříd (Dolní Morava, Říčky).

Mgr. Pavel Holásek

Na průmyslové obory se hlase právě nyní. Čas máte do 1. března

Lednové „talentovky“ má ústecká umprumka úspěšně za sebou, na jaře ji ale čekají další kola zkoušek. V úterý 1. března je totiž uzávěrka přihlášek do maturitních i učebních neumeleckých oborů.

Ti, kdo chtějí nejstarší střední školu ve městě v budoucnu navštěvovat, by tak neměli s vyplněním potřebných dokumentů otálet.

Mechanici a nástrojaři se neztratí

Zájem o kvalifikované mechaniky i nástrojaře je v posledních letech veliký a neslábne ani vlivem pandemie, v konkurenci dalších oborů ovšem nemají ty technické situace zrovna snadnou.

Firmy i školy tak čelí nedostatku „mladé krve“. „Studium učebních i maturitních oborů přitom určitě perspektivní je, naši nástrojaři mohou dosáhnout na krajská stipendia, šikovně mechaniky se zase prostřednictvím stipendií snaží získat přímo konkrétní firmy,“ říká ředitel SŠUP Zdeněk Salinger a dodává: „Studium těchto oborů navíc nemusí být nutně ryze mužská záležitost, v nedávné minulosti jsme měli i několik úspěšných absolventek.“

Rostoucí zájem o reklamní obor

Do portfolia umprumky náleží také průmyslový obor Reklama a propagace, který je určen zejména zájemcům o grafickou tvorbu, kteří nemají tolik výtvarného nadání jako jejich spolužáci z příbuzného uměleckého oboru.

„Studium zaměřené na oblast marketingu jsme dříve nabízeli ve dvou variantách, které jsme

postupně sjednotili. V posledních dvou letech jsme zaznamenali vyšší zájem studentů, tento trend bychom rádi udrželi,“ konstatuje Zdeněk Salinger.

Široké spektrum uplatnění absolventů dokládají některé známé tváře z let nedávno minulých, například mediální asistent města Česká Třebová Jiří Holý či programový producent, dramaturg a novinář Martin Synek.

Celostátní přijímačky i letos

Pokud se podaří i nadále udržet školy v plném provozu, platí termín podání přihlášek do 1. března, dva řádné termíny 12. a 13. dubna, náhradní pak před polovinou května. „Parametry jednotného přijímacího řízení jsou zatím shodné s loňskými, tedy testy z českého jazyka a matematiky. Pokud dojde k nějakým změnám, měly by být s dostatečným předstihem zveřejněny,“ ubezpečuje ředitel SŠUP.

Mgr. Jan Pokorný

VOŠ a SŠ zdravotnická a sociální

Vyšší odborná škola a střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí hledá zaměstnance na pozici uklízečky. Práce je vhodná pro ženy, muže, studenty a důchodce na celý úvazek (pracovní doba 10:30 - 19 hodin, pondělí – pátek), hlavní pracovní poměr. Nástup možný ihned. Zájemci se mohou hlásit osobně i telefonicky na čísle 465 521 292 nebo 728 596 346.

ZUŠ Jaroslava Kociana

Třídní hudební besídka

hudebního oboru

út 1. 2. | 17.00 hodin | koncertní sál

Žáci p. uč. Lenky Lipenské – akordeon

Třídní hudební besídka

hudebního oboru

st 2. 2. | 17.00 hodin | koncertní sál

Žáci p. uč. Jany Ženkové – zpěv

Hudební besídka žáků

hudebního oboru

po 7. 2. | 17.00 hodin | koncertní sál

Třídní hudební besídka

hudebního oboru

út 8. 2. | 16.30 hodin | koncertní sál

Žáci p. uč. Jiřího Tomáška – kytara

Školní kolo soutěže ZUŠ

čt 10. 2. | 17.00 hodin | koncertní sál

Hra na bicí nástroje

Třídní hudební besídka

hudebního oboru

po 14. 2. | 16.30 hodin | koncertní sál

Žáci p. uč. Daniely Bouškové – housle

Absolventský koncert

čt 17. 2. | 18.00 hodin | koncertní sál

Barbora Brožovská – kytara

Štěpánka Kučířková – kytara

Koncert nejmenších muzikantů I.

po 21. 2. | 17.30 hodin | koncertní sál

Koncert nejmenších muzikantů II.

út 22. 2. | 17.30 hodin | sál ZUŠ

Třídní hudební besídka

hudebního oboru

st 23. 2. | 17.00 hodin | sál ZUŠ

Žáci p. uč. Evy Felgrové – klavír

Pěvecký večer

čt 24. 2. | 17.00 hodin | koncertní sál

Absolventský koncert žáků II. stupně p. uč. Hany Bauerové – zpěv

Výstava žáků výtvarného oboru

čt 24. 2. | 17.30 hodin

Vernisáž se uskuteční v Městské knihovně, kde si budete moci výstavu prohlédnout do 30. 4.

Absolventský koncert

pá 25. 2. | 18.00 hodin | koncertní sál

Ondřej Diviš – klavír, zpěv



Senior klub Ústí nad Orlicí

Níže uvedené akce se uskuteční pouze v případě, že to situace a rozhodnutí vlády dovolí a s omezeními podle platných opatření. Bude-li vyžadován test, potvrzení o očkování - zařizuje si ho účastník akce sám a je povinen ho mít u sebe, stejně tak i mít nasazený respirátor či udržovat rozestupy.

Běžky nebo pěšky

čt 10. 2. | 13.30 hodin

Směr výletu bude určený dle počasí. Sraz je ve 13.30 hodin u CSP (bývalý Penzion). Akci zajišťují p. Králík a p. Bednářová.

Průserý na cestách a jak je přežít

st 16. 2. | 19.00 hodin

Ve spolupráci s Klubcentrem Vás zveme na cestopisnou přednášku Michaely Hrdé v Roškově divadle. Hlásit se můžete ve Sladkovně 1. a 8. 2. od 10.00 do 12.00 hod. Cena pro člena po předložení průkazky 70,- Kč. Peníze si přineste přesně. Akci zajišťuje p. Ešpandr.

Prohlídka městského muzea

čt 17. 2. | 13.00 hodin

Sraz před muzeem ve 13.00 hodin. Prohlídka výstavy „Od žihadla k medu“ v muzeu a v Galerii pod radnicí si prohlédneme výstavu „Škola je i zábava“. Člen má vstup zdarma, nečlen 15,- Kč přímo na místě. Akci zajišťuje p. Rabová.

Bowlingový turnaj ČČK v Radavě

pá 18. 2. | 9.50 hodin

Sraz na místě v 09.50 hod. Hlásit se můžete ve Sladkovně 1. a 8. 2. od 10.00 do 12.00 hod. Akci doprovází p. Bednářová.

Tři přání pro Popelku – Senior kino

st 23. 2. | 14.30 hodin

Film má český dabing. Hlásit se můžete ve Sladkovně 1. a 8. 2. od 10.00 do 12.00 hod. Cena pro člena po předložení průkazky 40,- Kč. Peníze si doneste přesně. Pouze vstupenky do přízemí. Akci zajišťuje p. Ešpandrová.

Plavání nejen pro členy Senior klubu

pá 25. 2. | 14.00-15.30 hodin

Plavání spojené se cvičením ve vodě a vstupem do relaxačního centra v KPB. Pro členy vstup na průkazku 60,- Kč, nečlen 80,- Kč, neobyvatel ÚO 90,- Kč. Peníze si přichystejte přesně. Akci zajišťuje p. Králík. Potvrzení o bezinfekčnosti doneste s sebou, přijďte nejpozději ve 13.50 hod.

STÁLE PROBÍHÁ PRŮZKUM

Provádíme telefonický průzkum zájmu a přihlášení na týdenní pobyt na Slovensku v Hokov-

cích v Parkhotelu, s odjezdem z Ústí nad Orlicí v sobotu dne 5. 3. a návratem dne 12. 3. V ceně doprava luxusním autobusem, týdenní pobyt s plnou penzí, (výběr ze tří jídel/, lékařská prohlídka a 10 procedur. Snídaně v neděli zdarma, volně přístupný plavecký bazén, 2 x sauna, převážně dvoulůžkové pokoje s televizí. Cena 6090,- Kč pro člena SK, pro nečlena a neobyvatele ÚO 6190,- Kč. Odjezd od CSP, bývalý „Penzion“, případně další možné zastávky budou teprve určeny.

Zájemci necht se předběžně hlásit na telefon předsedy 734398390, který zodpoví i Vaše dotazy. V případě dostatečného zájmu bude 10. 2. zamluven termín a každý z dosud přihlášených bude do 13. 2. vyzvolněn telefonicky o podmínkách konání či o nekonání akce. Výběr peněz a závazné přihlášení je v úterý 15. 2. od 12.30 hod. do 13.00 hod. Sraz všech ve 12.30 hod. na Sladkovně. Akci zajišťuje p. Ešpandr a p. Ešpandrová. Pojedeme pouze v případě, že to bude bezpečné!

Upozornění na výběr udržovacího příspěvku

Služby, předně za účelem výběru udržovacího příspěvku ve výši 200,- Kč jsou na Sladkovně od 10.00 - do 12.00 hodin.

1. 2. pro členy s příjmením H až K,
8. 2. pro členy L až R.
15. 2. pro členy S až Z.

Každý člen obdrží malý praktický dárek. Peníze si doneste přesně, také bryle a průkazku člena SK.

Na březen 2022 chceme připravit:

- 25. 3. – plavání, p. Bednářová
- cestopis, p. Štěch
- Senior kino, p. Králík
- 17. 3. – Výroční členská schůze, p. Ešpandr a výbor od 14.15 hod.
- 31. 3. – vycházka do údolí Sejfů s cílem restaurace U louže, p. Štěchová, p. Štěch
- 5. 3. až 12. 3. – Hokovce, p. Ešpandr, p. Ešpandrová
- 10. 3. – Lázně Poděbrady a sklárny Krystal Bohemia, (celodenní), p. Štěchová, p. Rabová

Těšíme se na setkání s Vámi.

JUDr. Zdeněk Ešpandr
předseda výboru Senior klubu

KONTAKTY NA VÝBOR SK:

JUDr. Ešpandr 734398390, p. Štěchová 731601548
p. Rabová 734188853, p. Ešpandrová 734188855
p. Štěch 722475129, JUDr. Králík 722475132
Ing. Bednářová 605834042

CSP města Ústí nad Orlicí

Zprávičky z týdenního stacionáře

Úvodem zpráviček mi dovolu je jménem klientů i zaměstnanců týdenního stacionáře popřát všem občanům pevné zdraví a krásný, pohodový rok 2022.

Ve stacionáři jsme si v prosinci užívali adventní čas.

Přijel za námi Kamion vánočních dáreků, který vyjíždí každoročně z firmy Šmídl s.r.o. Žamberk. Obdaroval nás dárečky a pokračoval ve své cestě. Na vánoční besídce jsme přivítali pana místostarostu Jiřího Precílika a pí Pavlu Bartošovou ze sociálního odboru MěÚ. Oba si pro nás připravili překvapení. Pan Precílik krásný a výborný dort a pí Bartošová dárkové tašky. Novinkou bylo rozbalování dárečků, které nám donesli anonymní dárci ze stromu přání. Prosil jsme o dvanáct dáreků a všechna přání byla splněna! Všem dobrým lidem, kteří plnili naše přání patří velké poděkování.

V prosinci jste nás mohli potkat a zakoupit si výrobky klientů stacionáře na farmářských trzích na Nové louži. Velice nás potěšil úsměv, zájem a milá slova kupujících.

Svaz postižených civilizačními chorobami z.s. ZO Ústí n.O.

Pozvánka na divadelní představení Žitkové bohyně.

Kam, kdy: VČD Pardubice, středa 9. února 2022 v 18.00 hodin.

Cena: člen 250 Kč, nečlen 300 Kč. Odjezd autobusu: Hylváty 14.45 hod., Dukla 14.50 hod., Družba 14.55 h. Letohradská v 15 hod., nádraží ČSAD 15.05 hod.

Přihlášky a platba: pouze ve čtvrtek 3. února od 10 – 11.30 hod. v Klubu důchodců – Sladkovně nebo tel. na č. 737378815 a 731052128

Na Vaši účast se těší
členové výboru ZO SPCCH

YouTube kanál Ústí nad Orlicí

Na webové adrese [youtube.com/mestouu](https://www.youtube.com/mestouu) najdete různé reportáže a videoohlednutí za všemi nejdůležitějšími akcemi, které se ve městě děly.

Lidé se díky kamerám ve městě cítí bezpečněji

Vyhodnocení ankety

Prinášame výsledky ankety k Mestskému kamerovému dohľadovému systému, ktorou pripravila Komise prevencie kriminality. Ankety sa zúčastnilo 235 respondentů. Väčšina z nich (55,1 procenta) sa väčšinou cíti v Ústí nad Orlicí bezpečne a nemyslí si, že by jim zde hrozilo nějaké nebezpečí.

Necelá čtvrtina respondentů uvedla, že ohrožení cítí v některých lokalitách. Při specifikaci místa šlo hlavně o městskou část Hylváty (22,2 procent odpovědí), shodně 13,3 procenta nasbíraly Podměstí a městská část Dukla.

Odpovědi, proč se občané v dané lokalitě cítí méně bezpečně, byly různé, poukazovali na přítomnost lidí bez domova, pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek, sociálně slabších a minoritních skupin. Zmiňován byl hluk, agresivní jedinci, řidiči nerespektující dopravní značení a předepsanou rychlost jízdy, zarostlá a tmavá místa nebo absence veřejného osvětlení a malá četnost kontrol policie.

Městský kamerový systém hodnotí většina respondentů jako účinný nástroj pro posílení bezpečnosti a veřejného pořádku ve městě.

podporuje jeho rozšíření i do dalších lokalit. Téměř tři čtvrtiny respondentů by uvítaly dohled kamer v místě svého bydliště. Z ankety vyplývá, že v místech monitorovaných kamerami se lidé cítí bezpečněji. Nejvíce si je lidé přejí tam, kde vnímají bezpečnostní problémy, například na Podměstí nebo v Hylvátech. „Výstupy z ankety nám poslouží pro další rozhodování, společně s městskou policií budeme připravovat rozšíření městského kamerového systému o nové body tam, kde si o ně lidé říkali nejčastěji,“ dodal místostarosta města Jiří Preclík.

-DP-

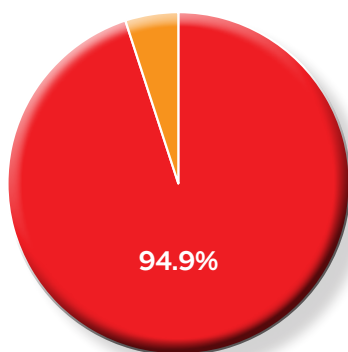
Vaše nejčastější odpovědi na anketní otázky jsou v grafickém vyhodnocení reprezentovány velikostí slov.

Proč se v dané části města cítíte méně bezpečně?



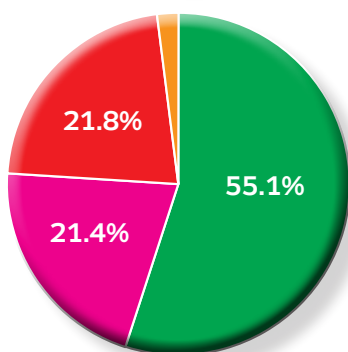
V jaké části města byste si představovali rozšířit městský kamerový systém?





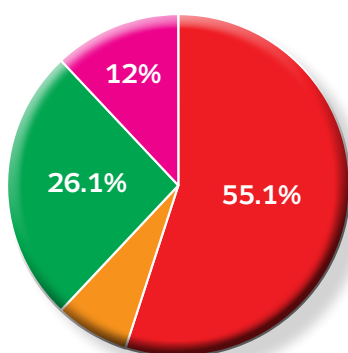
Uvedte, jaký je váš vztah k městu Ústí nad Orlicí

- 94.9%** bydlím v Ústí nad Orlicí
- 5.1%** do Ústí nad Orlicí dojíždím (práce, škola apod.)



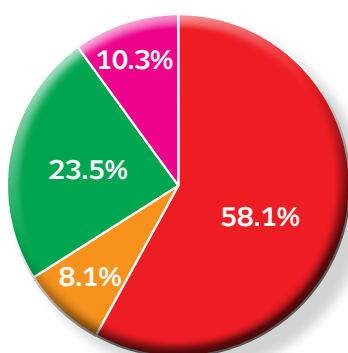
Jak vnímáte pocit bezpečí nebo ohrožení ve městě Ústí nad Orlicí? Cítíte se ve městě bezpečně?

- 21.8%** ano, v Ústí nad Orlicí se cítím zcela bezpečně
- 55.1%** spíše ano. Myslím, že mi v Ústí nad Orlicí většinou nebezpečí nehrozí
- 21.4%** spíše ne. V některých místech nebo někdy se skutečně cítím ohrožen(a)
- 1.7%** ne, v Ústí nad Orlicí se necítím bezpečně



Hodnotíte městský kamerový systém jako nástroj posílení bezpečnosti ve městě Ústí nad Orlicí?

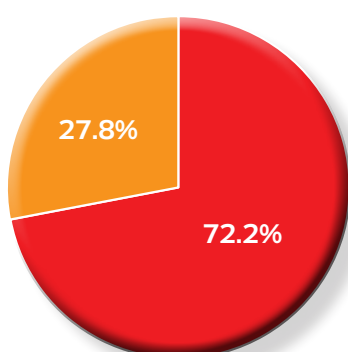
- 55.1%** ano, v Ústí nad Orlicí se cítím zcela bezpečně
- 26.1%** spíše ano. Myslím, že mi v Ústí nad Orlicí většinou nebezpečí nehrozí
- 12%** spíše ne. V některých místech nebo někdy se skutečně cítím ohrožen(a)
- 6.8%** ne, v Ústí nad Orlicí se necítím bezpečně



Podporujete rozšíření městského kamerového systému v Ústí nad Orlicí?

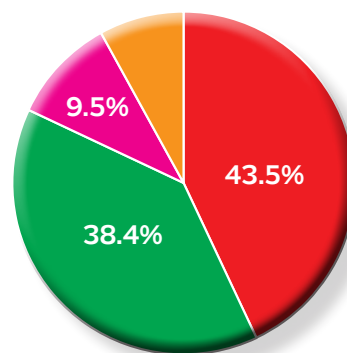
- 58.1%** ano
- 23.5%** spíše ano
- 10.3%** spíše ne
- 8.1%** ne

Přál(a) byste si rozšířit městský kamerový systém k místu vašeho bydliště?



- 72.2%** ano
- 27.8%** ne

Cítíte se v území monitorovaném kamerami bezpečněji?



- 43.5%** ano
- 38.4%** spíše ano
- 9.5%** spíše ne
- 8.6%** ne



Více informací na ustinadorlici.cz a **IC města**, tel.: 465 514 271.

Pokud pořádáte kulturní, sportovní či jinou společenskou akci v Ústí nad Orlicí a blízkém okolí (např. Kerhartice, Hylváty, Černovír, Knapovec, D. a H. Houžovec) můžete využít bezplatného uvedení této akce v Ústeckých listech a na webových stránkách města.

1. února	I	I Od žihadla k medu/ výstava / do 20. 3.	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	I	I Škola je i zábava! / výstava / do 20. 2.	I Galerie pod radnicí	I muzeum-uo.cz
	I	I Rok 2021 na akcích ČČK / fotovýstava / do 28. 2.	I Český červený kříž	I cckuo.cz
	I 9.00 hodin	I Kavárnička	I MC Medvídek	I medvidekuo.cz
	I 17.00 hodin	I Třídní hudební besídka / akordeon	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	I 18.00 hodin	I Rychlým krokem loňským rokem / vernisáž / výstava do 28. 2.	I Malá scéna	I msuo.cz
	I 19.30 hodin	I Bezruký Frantík / divadlo	I Roškotovo divadlo	I klubcentrum.cz
2. února	I 17.00 hodin	I Třídní hudební besídka / zpěv	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	I 17.00 hodin	I L. Mátl: Novodobí ústečtí betlémáři / přednáška	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	I 18.00 hodin	I Literární postavy K. Světlé / přednáška	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
	I 19.30 hodin	I Jakub Smolík / koncert	I Roškotovo divadlo	I klubcentrum.cz
3. února	I 9.00 hodin	I Od muzea k muzeu / prohlídky expozic	I Český červený kříž	I cckuo.cz
	I 19.00 hodin	I Hranice odvahy / film	I Malá scéna	I msuo.cz
	I 19.30 hodin	I Moonfall / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
4. února	I 19.00 hodin	I Petr Váša: Fyzické básnictví	I Malá scéna	I msuo.cz
	I 19.30 hodin	I Moonfall / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
5. února	I 17.00 hodin	I Mimořádná událost / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	I 19.30 hodin	I Duna / film 3D	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
6. února	I 10.00 hodin	I Já, Baryk / pohádka	I Malá scéna	I msuo.cz
	I 17.00 hodin	I J. Koller: Příběh obyčejného kluka / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	I 19.30 hodin	I Mimořádná událost / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
7. února	I 10.00 hodin	I Bookstart Mini / pro děti do 3 let	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
	I 16.00 hodin	I Bookstart Junior / pro děti od 4 let	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
	I 17.00 hodin	I Hudební besídka žáků hudebního oboru	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	I 19.30 hodin	I Kino naslepo	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
8. února	I 16.30 hodin	I Třídní hudební besídka / kytara	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	I 19.30 hodin	I Slepice na zádech / divadlo	I Roškotovo divadlo	I klubcentrum.cz
9. února	I 18.00 hodin	I Fridrich von der Trenck / přednáška AVČ	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
	I 19.30 hodin	I Kingsman: První mise / film	I Kino Máj	I wklubcentrum.cz
10. února	I	I Farmářské trhy	I Mírové náměstí	I k-trhy.cz
	I 13.30 hodin	I Běžky nebo pěšky / turistika	I Senior klub	I tel.: 605 834 042
	I 16.00 hodin	I Předjarní čtení / pro děti do 8 let	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
	I	I Život a doba spisovatele K. Čapka / výstava do 29. 5.	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	I 17.00 hodin	I Školní kolo soutěže ZUŠ / bicí	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	I 17.00 hodin	I J. Voleská: Vynálezy bratří Stránských / přednáška	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	I 17.00 hodin	I Tajemství staré bambitky 2 / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	I 19.30 hodin	I Tajemství staré bambitky 2 / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	I	I	I	I
11. února	I 9.00 hodin	I Pečeme, vaříme / mandlová srdce	I Český červený kříž	I cckuo.cz
	I 13.00-18.00 hodin	I Den otevřených dveří	I Gymnázium	I gymuo.cz
	I 19.00 hodin	I V baru s kapelou Skelet	I Malá scéna	I msuo.cz
	I 19.00 hodin	I H. Holeček a P. Marcel / koncert	I Divadelní klub	I klubcentrum.cz
12. února	I 9.00-13.00 hodin	I Den otevřených dveří	I Gymnázium	I gymuo.cz
	I 17.00 hodin	I Můj soused Totoro / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	I 19.30 hodin	I Smrt na Nilu / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz

Kalendář akcí a událostí

13. února	17.00 hodin	I Tajemství staré bambitky 2 / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	19.30 hodin	I Uncharted / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
14. února	16.30 hodin	I Třídní hudební besídka / housle	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	19.30 hodin	I Srdce na dlani / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
15. února	18.00 hodin	I Jan Blažej Santini / přednáška	I Malá scéna	I msuo.cz
16. února	15.00-17.15 hodin	I Poznej řemeslo-Objev umění / pro děti	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	19.00 hodin	I Průserý na cestách a jak je přežít / cestopis	I Roškotovo divadlo	I klubcentrum.cz
17. února	13.00 hodin	I Městské muzeum, Galerie pod radnicí / prohlídka expozic	I Senior klub	I tel.: 734 188 853
	15.00 a 16.00 hodin	I Škola je i zábava! / promítání pohádek	I Galerie pod radnicí	I muzeum-uo.cz
	18.00 hodin	I Absolventský koncert	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	19.00 hodin	I Přípitek / film	I Malá scéna	I msuo.cz
	19.30 hodin	I Margrete - Královna severu / film *	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
18. února	10.00-12.00 hodin	I Bowling pro seniory / Radava	I Český červený kříž - Senior klub	I cckuo.cz
	16.30-19.30 hodin	I Shibori s L. Kaplanovou / workshop	I DDM Duha	I ddm-usti.cz
	19.30 hodin	I V létě ti řeknu, jak se mám / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
19. února	10.00-12.00 hodin	I Hýbanky pro maminky s dětmi	I MC Medvídek	I medvidekuo.cz
	15.00 hodin	I Obušku z pytle ven / pohádka	I Roškotovo divadlo	I klubcentrum.cz
	19.30 hodin	I Vem si mě / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
20. února	16.30 hodin	I Spider-Man: Bez domova / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	19.30 hodin	I Srdce na dlani / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
21. února	17.30 hodin	I Koncert nejmenších muzikantů I.	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	19.30 hodin	I Smrt na Nilu / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
22. února	17.30 hodin	I Koncert nejmenších muzikantů II	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	18.00 hodin	I Hitler versus Picasso / cyklus Film a umění	I Malá scéna	I msuo.cz
	18.00 hodin	I Motory našich předků / přednáška / Dílna AVČ	I Městská knihovna	I knihovna-uo.cz
23. února	10.00 hodin	I Měňárna	I RC Srdíčko	I tel.: 604 313 249
	14.30 hodin	I Tři přání pro Popelku / Senior kino	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	15.30 hodin	I Šikovné ručičky / dílna / batika a hedvábí	I jídelna CSP, Penzion	I cckuo.cz
	17.00 hodin	I Třídní hudební besídka / klavír	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	19.30 hodin	I Uncharted / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
24. února		I Farmářské trhy	I Mírové náměstí	I k-trhy.cz
	17.00 hodin	I Pěvecký večer, absolventský koncert žáků II. Stupně	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	17.00 hodin	I V. Bílek Fadrná: Život Karla Bíny / přednáška	I Městské muzeum	I muzeum-uo.cz
	17.30 hodin	I Výstava žáků výtvarného oboru / vernisáž / výstava do 30.4.	I Městská knihovna	I zusuo.cz
25. února	14.00-15.30 hodin	I Plavání nejen pro členy Senior klubu	I KPB Ústí n.O.	I tel.: 722 475 132
	18.00 hodin	I Absolventský koncert	I ZUŠ J. Kociana	I zusuo.cz
	19.00 hodin	I Kulhavý mezek aneb Výbuch na jičínském zámku / Orlická Thálie	I Malá scéna	I msuo.cz
	19.30 hodin	I Belfast / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
26. února	17.00 hodin	I Tajemství staré bambitky 2 / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	19.30 hodin	I V létě ti řeknu, jak se mám / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
27. února	17.00 hodin	I Mimořádná událost / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
	19.30 hodin	I Moonfall / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz
28. února	10.00 hodin	I Jak správně využít bylinky? / workshop pro rodiče	I RC Srdíčko	I tel.: 604 313 249
	19.30 hodin	I J. Koller: Příběh obyčejného kluka / film	I Kino Máj	I klubcentrum.cz



Český červený kříž

Senior doprava ČČK – TAXÍK MAXÍK

Senior doprava ČČK je určena seniorům, osobám zdravotně oslabeným a rodičům s dětmi k návštěvě lékaře, úřadu, na nákup, kadeřnici... Senior dopravu ČČK lze objednat v pracovní den před plánovanou jízdou (v den jízdy bez záruky) na tel. 774 412 117. Senior doprava ČČK je provozována každý pracovní den od 7.00 do 15.30 hodin. Permanentky jsou k dostání u řidiče Senior dopravy, na OS ČČK - Kopeckého 840, Informačním centru města Ústí nad Orlicí (budova radnice) a v Nákupním centru NOVÁ LOUŽE – provozovna čistírny. Senior doprava ČČK je provozována za podpory města Ústí nad Orlicí, Pardubického kraje a Nadace Charty 77.

CENTRUM PRO ŽIVOT

Vzdělávací, relaxační a volnočasové centrum pro seniory a nejen pro ně, akce jsou určeny široké veřejnosti. Bližší informace o akcích Centra pro život na cckuo.cz. Změna programu Centra pro život vyhrazena.

Rok 2021 na akcích ČČK

1.–28. 2. | výstava fotografií

Prohlídku výstavy lze sjednat individuálně na tel.: 775 112 998 nebo v době přítomnosti zaměstnanců OS ČČK, Kopeckého 840 a při akcích centra. Vstup zdarma.

Od muzea k muzeu

3. 2. | prohlídky expozic

V průběhu roku společně navštívíme 12 muzeí v našem regionu. Jako první to bude Městské muzeum v Ústí nad Orlicí, kde na nás

čeká i výstava Od žihadla k medu. Přihlásit se můžete na tel.: 775 112 998 nebo každé pondělí od 9.00 do 15.30 hodin na OS ČČK (ořacovací středisko). Sraz je v 9.00 hodin před budovou Městského muzea v Ústí nad Orlicí. Pro přihlášené účastníky je vstup zdarma.

Pečeme, vaříme

11. 2. | 9.00 hodin

Výroba pečených mandlových valentýnských srdcí se uskuteční v budově OS ČČK Ústí nad Orlicí, Kopeckého 840. Káva i vstup zdarma.

Senior bowling

18. 2. | 10.00-12.00 hodin

Společné setkání seniorů při hře v bowlingu se bude konat v Bowlingu RADAVA. Nesoutěžní hra je určena jednotlivcům i družstvům, nutná je rezervace na tel.: 775 112 998. Pro hráče s rezervací je akce ZDARMA (omezený počet účastníků).

Šikovné ručičky – batika a hedvábí

23. 2. | 15.30 hodin

Akce se uskuteční v jídelně Centra sociální péče města Ústí nad Orlicí (ulice Na Pláni 1434, budova Penzionu). Vstup je zdarma, hradí se pouze spotřebovaný materiál. Akce se koná ve spolupráci se Speciální základní školou, mateřskou školou a praktickou školou v Ústí nad Orlicí.

PRO ČLENY ČČK

Valná hromada MS ČČK Ústí nad Orlicí

25. 2. | 16.00 hodin

Zhodnocení roku 2021. Setkání se bude konat v budově OS ČČK Ústí nad Orlicí, Kopeckého

840. Změna termínu možná dle aktuálního vývoje mimořádných opatření.

SOUSEDSKÁ KNIHOVNA

Je přístupná veřejnosti a je určena všem, kteří hledají domov pro staré i nové knihy, rádi čtou a chtějí budovat sousedské vztahy. Můžete si půjčit knižku bez průkazky, bez upomínek a v jakoukoliv denní dobu.

Nejen, že si knížky můžete zapůjčit, ale i vložit do prosklené skříňky. Pokud knížku nevrátíte, je to vaše věc. Žádný postih za to neexistuje. Knižnička je umístěna na zahradě u budovy OS ČČK, Kopeckého 840, Ústí nad Orlicí.

ČISTÍRNA, PRÁDELNA, OPRAVNA OBUVI, PRODEJ ÚKLIDOVÝCH PROSTŘEDKŮ

v nákupním centru NOVÁ LOUŽE.

PROVOZNÍ DOBA: pondělí, středa, pátek od 13.00 do 17.00 hodin.

MINI HOTEL NOVÁ LOUŽE

Přijede Vám návštěva a nevíte, kde přenocují? Nabízíme vám krátkodobé ubytování ve dvou- a čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, TV, internetem. Bližší informace a objednání ubytování na tel.: 775 765 659.

ÚKLIDOVÉ SLUŽBY

Bližší informace a objednání úklidové služby na tel.: 773 001 088.

Centrum pro zdravotně postižené a seniory

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s., Detašované pracoviště Ústí nad Orlicí nabízí tyto služby:

Sociální rehabilitace

Jednou z činností sociální rehabilitace je bezplatné školení na PC, které probíhá individuálně na předem sjednaných schůzkách. Jedná se o základní obsluhu počítače, vysvětlení internetu včetně komunikace, ovládání základních kancelářských programů. Dále služba zahrnuje nácvik různých činností a dovedností, zprostředkování kontaktů se společenským prostředím a další. Sociální rehabilitace je určena zdravotně postiženým od 19 do 64 let a seniorům v nepříznivé sociální situaci.

Odborné sociální poradenství

Pomůžeme Vám v orientaci v systému sociálního zabezpečení, při sepisování žádostí, námitkách, odvolání. Naše pomoc spočívá také v podpoře při hledání vhodného pracovního místa, sepsání strukturovaného životopisu. Služba je

určena osobám se zdravotním postižením bez omezení věku a seniorům v nepříznivé sociální situaci i jejich blízkým. Služba je bezplatná.

Osobní asistence

Osobní asistenti pomáhají uživatelům zvládat každodenní běžné činnosti v jejich přirozeném prostředí. Osobní asistence se sjednává dle individuálních potřeb a požadavků uživatele. Je poskytována dětem od 1 roku až po seniory nad 80 let v nepřetržitém provozu.

Cena za služby: do 18 let – 70,- Kč/hodinu, od 18 do 6 hodin a o víkendu 120,- Kč/hodinu. Nad 18 let – 80,- Kč/hodinu, od 18 do 6 hodin a o víkendu 130,- Kč/hodinu.

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek pro děti a dospělé

Osobám se zdravotním postižením, po úraze či v rekonvalescenci nabízíme k zapůjčení kompenzační pomůcky. Nabídku pomůcek rozšiřujeme, aktuální informace poskytnou zaměstnanci Centra.

Poděkování městu Ústí nad Orlicí

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje o.p.s., detašované pracoviště Ústí nad Orlicí děkuje Městskému úřadu v Ústí nad Orlicí za poskytnutí dotací v roce 2021.

V rámci dotací byly podpořeny služby: osobní asistence, sociální rehabilitace a odborné sociální poradenství, půjčovna kompenzačních a rehabilitačních pomůcek pro osoby se zdravotním postižením a seniory.

Eva Jiřincová, sociální pracovnice

Obrátit se na nás můžete:

osobně: Čs. armády 1181, Ústí nad Orlicí (vysoká budova RC Aktiva, 3. poschodí), telefonicky: 465 525 324, 775 693 985, 775 693 983, e-mailem:

eva.jirincova@czp-pk.cz,

zlata.spakova@czp-pk.cz

Více informací naleznete na czp-pk.cz

Informace z občanské poradny

Od 1. 1. 2022 dochází k řadě legislativních změn. Přinášíme Vám stručný přehled:

Pěstounské dávky - lidé, kterým pěstounskou péči nezprostředkoval krajský úřad (babičky pečující o svá vlastní vnoučata, tety, starší sourozenci apod.), již nebudou mít nárok na odměnu pěst. jako dosud, ale novou dávku – příspěvek při pěstounské péči, který je výrazně nižší. Ostatním pěstounům zprostředkovaným krajským úřadem dosavadní odměny stoupnou.

Zvýšení minimální mzdy

Minimální mzda se od ledna zvyšuje z 15 200 Kč hrubého na 16 200 Kč. Minimální hodinová mzda se tak zvýšila z 90,50 Kč na 96,40 Kč.

Příspěvek na bydlení

Zvýšení normativních nákladů na bydlení otevírá cestu k čerpání příspěvku více domácnostem

a zvyšuje se i částka, kterou mohou lidé od úřadu práce dostat. Úprava je reakcí na zvyšování cen energií a měla by nízkopříjmové domácnosti ochránit před energetickou chudobou.

Příspěvek na péči

Příspěvek pobírají od úřadu práce lidé závislí na péči jiné osoby ve čtyřech stupních podle míry své závislosti. Ve dvou nejvyšších stupních se nově již nebude rozlišovat, zda je osoba v zaopatření nějakého ústavu nebo o ni pečují blízcí a výše příspěvku bude v obou případech jednotná.

Exekuce

Dochází k drobnému zvýšení nezabavitelné části mzdy. Lidem s exekucními srážkami ze mzdy nebo platu tak měsíčně zůstane více. Zaměstnavatel, který srážky provádí a posílá exekutorovi, si z nich nově může ponechat 50 Kč měsíčně právě na náklady spojené s jejich prováděním.

Větší ochrana spotřebitele

Novela energetického zákona posiluje práva spotřebitelů v boji s tzv. energošmejdů – zprostředkovateli energií, kteří pod záminkou různých slev lákají především seniory k podpisu nevýhodných smluv, účasti na aukcích energií apod.

Důchody

K navýšení důchodů od ledna dochází každoročně, letos to bude v průměru o 805 Kč. Důchodci si v tomto roce nejspíš polepší hned dvakrát – další valorizace se očekává v červenci.

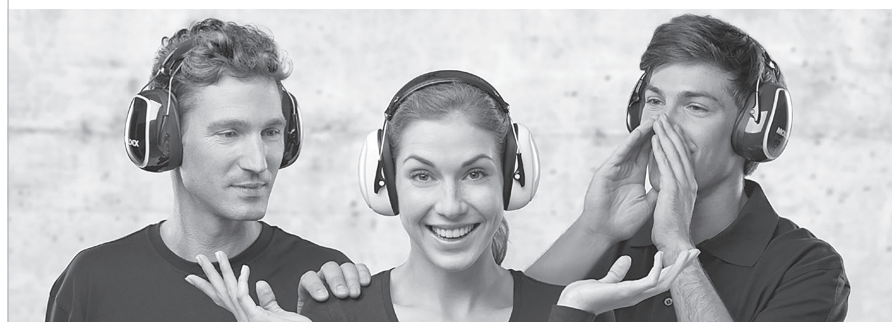
Otcovská dovolená

Novopečení tatínci mohou využít delší otcovskou dovolenou – místo původního jednoho týdne až 14 dní. O nárok již nepřijdou otcové předčasně narozených dětí, jejichž potomci musí po narození trávit delší čas v nemocnici. Nově bude možné vybrat si otcovskou dovolenou po propuštění dítěte z nemocnice.

Inzerce

MOLDEx

PROFESIONÁLNÍ OCHRANA DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ A SLUCHU



Staňte se součástí našeho sehraného týmu!

Aktuálně nabízíme zaměstnání na pozicích:

TECHNOLOG - seřizovač vstřikovacích lisů (m/ž)

Podmínkou přijetí je minimálně 5-letá praxe na pozici technologa vstřikovacích lisů nebo seřizovače v oblasti výroby plastů.

MECHANIK (m/ž)

Požadujeme výuční list ze strojního oboru a zkušenost s obsluhou frézy a soustruhu. Pozice je vhodná také pro absolventy.

Své zaměstnance si hýčkáme zajímavými bonusy.

Nástup možný ihned.

Pro více informací kontaktujte personální oddělení:
tel. 465 519 015, 465 519 014, prace@moldex.cz

moldex.cz

Ošetřovné a dlouhodobé ošetřovné

Zmírňují se podmínky nároku na tyto dávky - na ošetřovné nově dosáhnou i příbuzní, kteří nežili s ošetřovanou osobou ve společné domácnosti. U dlouhodobého ošetřovného již postačí délka předcházející hospitalizace 4 dny namísto dosavadních 7 dnů. U nevyčíslené nemocnosti již předchozí pobyt v nemocnici není podmínkou nároku na dlouhodobé ošetřovné.

Zdravotní pojištění

S navýšením minimální mzdy se od ledna zvyšuje i pojistné na zdravotní pojištění, které si hradí samoplátcí – osoby bez zdánlivých příjmů (např. lidé, kteří se po skončení zaměstnání nezaevidují na úřadě práce). Namísto 2052 Kč půjde nově o 2187 Kč měsíčně.

Občanská poradna

ul. 17. listopadu 69, 562 01, Ústí nad Orlicí
Marcela Náhlíková (vedoucí), tel.: 734 281 415
email: poradna@uo.hk.caritas.cz

Stomatologická pohotovost

5.–6. 2. | MDDr. Eva Duchečková
Litomyšlská 590, ČT, tel.: 606 704 599

12.–13. 2. | MUDr. Martin Formánek
Masarykova 1071, ČT, tel.: 731 784 643

19.–20. 2. | MDDr. Jiří Hájek
Čelakovského 610, V. Mýto, tel.: 465 420 400

26.–27. 2. | MUDr. Dana Polzerová
Třebovská 140, ÚO, tel.: 465 524 087



Rodinné centrum Srdíčko

PROVOZNÍ DOBA

Dle epidemiologické situace, změna programu vyhrazena. Sledujte náš FB a webovky. Začátky programů v cca 10.00-10.30 hodin, pobytové 30 Kč (1 dítě), 40 Kč (více dětí), možnost měsíční permanentky: 150 Kč (1 dítě), 200 Kč (více dětí).

Herna, prográmek pro děti, tvoření (i) pro prcky
po | 8.30-12.30 hodin

Herna, výtvarná dílna (především) pro dospělé
st | 8.30-12.30 hodin

Herna, prográmek pro děti, zpívanky a říkanky
pá | 8.30-12.30 hodin

Výroba svíček | st 2., 9. a 16. 2. | 10.00 hod.
Svíček není nikdy dost, vyrobte si nějakou sami. Cena dle spotřeby materiálu.

Klub deskových her – každý pátek
Odpolední program se uskuteční po předchozí domluvě v Zambaru, přízemí, vchod ze dvora. Kontakt: Bc. Dan Dostrašil, tel.: 603913885.

Kurz výchovy dětí
ne 13. a 27. 2. | 16.00 hod. | sál 1. patro
Lektoři Bc. Daniel Dostrašil, Mgr. Marcela Dostrašilová, Ing. Tomáš Pinkas, Eliška Pinkasová DiS. Na motivy kurzu Nickyho a Sily Leeových z Anglie, pro rodiče dětí od 0 -10 let, celkem 5 setkání po 14 dnech s kávou a něčím malým k zakousnutí, hlídání dětí po domluvě. Přihlášky na mail rdsrdicko@jbuo.cz, dotazy na tel.: 603976036 nebo 603913885. Dotovaná cena celého kurzu (v ceně malé občerstv. a mat.) je 500 Kč/účastn. (vhodná je účast celého rodičov. páru) plus případně příspěvek na hlídání dětí 40 Kč za dítě. Další setkání se budou konat v březnu a dubnu. Více na: manzelskevcery.cz/content/view/vychovadeti

Měňárna | st 23. 2. | 10.00 hod. | sál 1. patro
Konec nakupování, pojďte měnit – výměna nejen dětského oblečení, přineste nepotřebné a odnesete potřebné.

Jak správně využít bylinky?
po 28. 2. | 10.00 hod. | herna RC
Workshop a beseda pro rodiče - Praktické rodičovství. Lektor Lenka Krejčí – budeme si povídat o tom, jak doma vhodně zpracovávat a používat bylinky.

Práci Rodinného centra Srdíčko podporuje MPSV, Pardubický kraj a město Ústí nad Orlicí.

Mgr. Marcela Dostrašilová
tel. 604313249, 603976036,
e-mail: rdsrdicko@jbuo.cz, srdicko@jbuo.cz

Mateřské centrum Medvídek

Kavárnička
1. 2. | 9.00 hodin

Šátkování, těhotenství, porod, šestinedělí...
4. 2. | 10.00-12.00 hodin
Na e-mail marketa.medvidek@gmail.com můžete psát náměty na povídání.

Nemluvíátka, kojenci, batolátka
7., 14., 21. a 28. 2. | 9.00 hodin

Jóga pro děti
7., 14., 21. a 28. 2. | 16.05-16.50 hodin
Pro děti od cca 2 let. S sebou karimatku, volný oděv a pití, plyšovou hračku. Vstupné 50Kč za lekci. Hlaste se prosím předem na tel. č. 739424883.

Jóga pro dospělé
7., 14., 21. a 28. 2. | 17.00 hodin
Vstupné 60Kč za lekci. Nováčky v případě zájmu volejte na tel. č. 739424883.

Domškoláci sobě
9. a 23. 2. | 10.00-12.00 hodin
Rádi přivítáme všechny, kteří máte doma domškoláka nebo o alternativním vzdělávání přemýšlíte. Společně pak můžeme tvořit naše setkávání. Nechme se vést dětmi. Info a přihlášky na marketa.medvidek@gmail.com.

Hýbanky pro maminky s dětmi
18. 2. | 10.00-12.00 hodin
Aktivita je určena především pro maminky s dětmi v nosítku nebo šátku. Pokud už své

děťátko nenosíte a máte o aktivitu zájem, přijďte také.
Vstupné 40 Kč. Info a přihlášky na marketa.medvidek@gmail.com. Pokud není uvedeno jinak, vstupné do herny je 30 Kč za dospělou osobu.

Každý pracovní den Vám po předchozí domluvě rády pohlídneme děti v Dětském klubu Fialka.

PROVOZNÍ DOBA

Nemluvíátka, kojenci a batolátka, volná herna
po | 9.00-12.00 hodin

Jóga pro děti a dospělé
po | 16.05-18.00 hodin

Volná herna
út, čt | 9.00-12.00 hodin

Volná herna, přednášky, besedy
st, pá | 9.00-12.00 hodin

Volná herna
út-čt | 14.00-16.00 hodin

Za finanční podpory města Ústí nad Orlicí, Pardubického kraje, Konzumu a úžasných dárců.

Míla Crhonková, tel: 732681858,
Katka Fišarová tel.: 605965463,
medvidekuo@seznam.cz, medvidekuo.cz,
FB – Mateřské centrum Medvídek,
Ústí nad Orlicí

Dům dětí a mládeže Duha

Od února máme pro vás připravený nový kroužek – Nejen deskové hry – který je určený dětem od 8 do 14 let.

Zahrajeme si deskové, karetní, kostkové a další typy her. Hry, které rozvíjejí komunikaci, postřeh a strategické myšlení. Děti se naučí trávit čas kvalitním způsobem, užijí si spoustu legrace a obejdou se bez Internetu. Účastníci kroužku, který vede Pavel Winkler, se budou scházet ve středu od 15.00 do 17.30 hodin. Cena kroužku je 800 Kč. Přihlášky na kroužek je elektronicky na ddm-usti.cz ikona „Přihlašovací“.

Shibori s Lindou Kaplanovou
18. 2. | 16.30-19.30 hodin
Workshop, na kterém se seznámíte se shibori, což je japonská textilní technika. Cena workshopu je 100 Kč.

JARNÍ PRÁZDNINY

Příměstský tábor pro děti
28. 2.–4. 3. | 8.30-16.00 hodin
Program: lezení na stěně, minigolf, bazén, Kart arena Litomyšl, FLY ZONE v HK, 3D kino, bowling, Nerf. Cena: 1300 Kč (zahrnuje vstupné, jízdné, pojištění, 1x oběd).

Přihlašování na únorové akce – elektronicky na ddm-usti.cz ikona „Přihlašovací“ od 1. 2. 2022

LEZECKÁ STĚNA DDM Duha

Lezení pro veřejnost
út | 19.30-21.00 hodin
čt | 19.00-20.30 hodin
Vstupné: dospělý 70 Kč, dítě do 18 let 50 Kč.



Klubcentrum v Ústí nad Orlicí

Program Kina Máj

Moonfall | 3. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 140 Kč

Moonfall | 4. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 140 Kč

Mimořádná událost | 5. 2. | 17.00 hodin

Komedie, české znění, vstupné 140 Kč

Duna – 3D | 5. 2. | 19.30 hodin

Sci-fi, titulky, vstupné 150 Kč

Jan Koller: Příběh obyčejného kluka

6. 2. | 17.00 hodin

Dokument, vstupné 130 Kč

Mimořádná událost

6. 2. | 19.30 hodin

Komedie, české znění, vstupné 140 Kč

Kino naslepo | 7. 2. | 19.30 hodin

Drama? Dokument? Akční? Dobrovolné odchoďné

Kingsman: První mise

9. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 100 Kč

Tajemství staré bambitky 2

10. 2. | 17.00 hodin

Pohádka ČR, vstupné 140 Kč

Tajemství staré bambitky 2

10. 2. | 19.30 hodin

Pohádka ČR, vstupné 140 Kč

Můj soused Totoro

12. 2. | 17.00 hodin

Animovaný, dabing, vstupné 100 Kč

Smrt na Nilu

12. 2. | 19.30 hodin

Krimi, titulky, vstupné 130 Kč

Tajemství staré bambitky 2

13. 2. | 17.00 hodin

Pohádka ČR, vstupné 140 Kč

Uncharted

13. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 130 Kč

Srdce na dlani

14. 2. | 19.30 hodin

Komedie, české znění, vstupné 140 Kč

*Margrete – Královna severu

17. 2. | 19.30 hodin

Drama, titulky, vstupné 130 Kč

V létě ti řeknu, jak se mám

18. 2. | 19.30 hodin

Komedie, české znění, vstupné 130 Kč

Vem si mě

19. 2. | 19.30 hodin

Komedie, titulky, vstupné 140 Kč

Spider-Man: Bez domova – 3D

20. 2. | 16.30 hodin

Akční, dabing, vstupné 130 Kč

Srdce na dlani

20. 2. | 19.30 hodin

Komedie, české znění, vstupné 140 Kč

Smrt na Nilu

21. 2. | 19.30 hodin

Krimi, titulky, vstupné 130 Kč

Tři přání pro Popelku – Senior kino

23. 2. | 14.30 hodin

Pohádka, dabing, vstupné 60 Kč

Uncharted

23. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 130 Kč

Belfast

25. 2. | 19.30 hodin

Drama, titulky, vstupné 130 Kč

Tajemství staré bambitky 2

26. 2. | 17.00 hodin

Pohádka ČR, vstupné 140 Kč

V létě ti řeknu, jak se mám

26. 2. | 19.30 hodin

Komedie, české znění, vstupné 130 Kč

Mimořádná událost

27. 2. | 17.00 hodin

Komedie, české znění, vstupné 140 Kč

Moonfall

27. 2. | 19.30 hodin

Akční, titulky, vstupné 140 Kč

Jan Koller: Příběh obyčejného kluka

28. 2. | 19.30 hodin

Dokument ČR, vstupné 130 Kč

* přístupné od 15 let

Programová nabídka Klubcentra

Bezruký Frantík

1. 2. | 19.30 hod. | Roškovoto divadlo

Černo-černá komedie podle skutečného příběhu se soustřeďuje na vypjaté chvíle Frantíkova života, v nichž tvrdohlavý člověk usiluje o vymanění se z daného osudu i prostředí. Na pozadí novodobých českých dějin tak Frantík čeká veliký zápas o lidskou důstojnost.

Inscenace Divadla Pod Palmovkou získala nominaci v Cenách divadelních kritiků za Poprvé uvedenou českou hru v roce 2019 a Jakub Albrecht získal Cenu za mužský herecký výkon.

Divadelní předplatné, zbývající vstupenky v předprodeji a hodinu před začátkem představení u pokladny divadla. Vstupné 350 Kč.

Jakub Smolík

2. 2. | 19.30 hod. | Roškovoto divadlo

Tradiční zábavně koncertní vystoupení současné umělecko-interpretační osobnosti, která svými písněmi oslňuje zejména něžnou část publika. Vstupné 380 Kč.

Fred Apke: Slepice na zádech

8. 2. | 19.30 hod. | Roškovoto divadlo

Muž zapomněl na její narozeniny. Je to dostatečný důvod k vraždě? Bláznivá groteska o šílenství, k němuž vás dožene manželství. Hrají: T. Dyková, V. Dyk, R. Klučka. Česká premiéra, vstupné 680 Kč.

Honza Holeček & Pavel Marcel

11. 2. | 19.00 hod. | Divadelní klub

Klubový koncert. Vstupné 140 Kč.

Průserý na cestách a jak je přežít

16. 2. | 19.00 hod. | Roškovoto divadlo

Příběh cestovatelky Michaely Hrdé o tom, jak se naučila cestovat sama, nalehko a za hubičku. Cestovatelská přednáška. Vstupné 90 Kč.

Obušku z pytle ven

19. 2. | 15.00 hod. | Roškovoto divadlo

Klasická pohádka na motivy K. J. Erbena, tentokrát v muzikálovém podání. Vstupné 90 Kč.

Předprodej:

Informační centrum města Ústí nad Orlicí, budova radnice, tel.: 465 514 271.

KLUBCENTRUM, Lochmanova 1400.

Rezervační a prodejní systém on-line na klubcentrum.cz

Info: KLUBCENTRUM v Ústí nad Orlicí, tel.: 735 746 521, info@klubcentrum.cz

Městská knihovna

PhDr. Ivo Říha, PhD.:

**Literární postavy Karoliny Světlé:
„kreační ideály“**

2. 2. | 18.00 hodin

Přednáška literárního historika.

Bookstart Mini

7. 2. | 10.00 hodin

Hrajeme si na doktora, pro děti do 3 let

Bookstart Junior

7. 2. | 16.00 hodin

Hrajeme si na doktora, pro děti od 4 let

Na obě akce je nutné se nahlásit na mail iveta.sedova@knihovna-uo.cz, nebo ve FB skupině.

Dušan Špitálský:

Příběhy obyčejných dobrodruhů II.

9. 2. | 18.00 hodin

Friedrich von der Trenck (1727-1794). Pruský hrabě Monte Christo. Přednáška z cyklu Akademie volného času.

Předjarní čtení

10. 2. | 16.00 hodin

Čtení a povídání o prvních jarních kytičkách, výroba papírových kytiček. Vhodné pro děti do 8 let. Prosíme o příspěvek 10 Kč na materiál. Na akci je třeba se předem přihlásit na dětském oddělení (tel.: 737 327 432).

PhDr. Radim Urbánek: Motory našich předků

23. 2. | 18.00 hodin

Přednáška z cyklu Dílna Akademie volného času.

Poslední večere | 24. 2.–30. 4. | výstava

Výstava prací žáků výtvarného oboru ZUŠ J. Kociána. Vernisáž se uskuteční 24. 2. v 17.30 hodin a výstavu si v Městské knihovně můžete prohlédnout do 30. 4.

UPOZORNĚNÍ

Během pololetních prázdnin (4. 2.) bude dětské oddělení otevřeno od 9.00 do 14.00 hodin. V době jarních prázdnin (28. 2.–6. 3.) bude dětské oddělení otevřeno od 9.00 do 14.00 hodin

Mgr. Zdeňka Honzátková
knihovna-uo.cz

Program Akademie volného času

Městská knihovna pořádá v tomto roce již 12. ročník Akademie volného času, která zahrnuje cyklus osmi vzdělávacích přednášek pro nejširší veřejnost.

Přednášejícími jsou regionální lektori a tématy přednášek je historie Ústí nad Orlicí, slavní rodáci či osobnosti regionu. První z cyklu přednášek se uskutečnila 12. 1.

Přinášíme vám přehled připravovaných přednášek v rámci AVČ v roce 2022:

Dušan Špitálský:

Příběhy obyčejných dobrodruhů II.

9. 2. | 18.00 hodin

Friedrich von der Trenck (1727-1794). Pruský hrabě Monte Christo.

Pavel Kovář: Dá se přenést krajina?

9. 3. | 18.00 hodin

Na okraj knihy Přenesená krajina – český venkov v rumunském Banátu.

Martin Vídenský, Kateřina Hájková

13. 4. | 18.00 hodin |

Vykročení ze Stínu a Světlo naděje - autorské čtení.

Pavel Holásek: „Příroda jako divadlo podob – eidetická biologie Zdeňka Neubauera“.

11. 5. | 18.00 hodin

Marie Macková:

Hermunduři ve východních Čechách?

8. 6. | 18.00 hodin

Pověsti a legendy od Tacita po 20. století.

Marie Macková:

Rozverně povídání o kolku a jeho dějinách.

5. 10. | 18.00 hodin

Kateřina Hájková: „Viktor Emanuel Frankl

9. 11. | 18.00 hodin

Psychiatr, který bolestnou zkušenost holokaustu přetvořil v terapii smyslem“.

Městské muzeum

Vzpomínky na vilu

Hledáme pamětníky, kteří by se chtěli podělit o své vzpomínky a zážitky z prostředí Hernychovy vily od 40. let 20. stol. po působení ZUŠ. Své paměti můžete sepsat a přinést do muzea na pokladnu, popřípadě poslat emailem nebo po předchozí domluvě nás můžete navštívit k zaznamenání vašeho vyprávění. Email: skalicky@muzeum-uo.cz nebo bilek_fadrna@muzeum-uo.cz.

Život a doba spisovatele Karla Čapka

10. 2.–29. 5.

Osobnost Karla Čapka v mnoha rovinách. Výstava bude doplněna předměty, kterých se sám dotýkal.

Od žihadla k medu

do 20. 3. | výstava

Představení včelařova roku od úlů až po med.

Expozice betlémů

Od adventu až do Hromnic je znovuotevřena expozice papírových betlémů. Uvidíte čtyři betlémy, v nichž nejstarší části sahají až 170 let zpátky. Přijďte si prohlédnout velký vánoční, tříkrálový, hromniční nebo postní betlém.

Přednáškový cyklus

Mužský element v kraji Orlice

Ing. Ludvík Mátl:

Novodobí ústečtí betlémáři

3. 2. | 17.00 hodin

Jiří Knapovský, Josef Procházka, Jaroslav Herain

Mgr. Jana Voleská:

Vynálezy bratří Stránských

10. 2. | 17.00 hodin

Veronika Bílek Fadrná:

Pozoruhodný život Karla Bíny

24. 2. | 17.00 hodin

Poznej řemeslo – Objev umění

16. 2. | téma: Včelař

15.00-16.00 hodin | děti od 6 do 9 let

16.15-17.15 hodin | děti od 10 do 12 let

Vstupné 30 Kč

Kurz tradičních technologií II.

– motory našich předků

23. 2. | 18.00 hodin

Představení motorů používaných zejména v hospodářství aneb od žentoury po elektromotory - ve spolupráci s Městskou knihovnou v Ústí n. O. v rámci Akademie volného času přednáší Radim Urbánek.

GALERIE POD RADNICÍ

Škola je i zábava!

výstava | do 20. 2.

Ve spolupráci s Muzeem hraček Rychnov nad Kněžnou pro vás máme výstavu představující historii školství v obrazech.

Doprovodná akce k výstavě

Škola je i zábava! v Galerii pod radnicí

17. 2. | 15.00 a 16.00 hodin

Promítání krátkých filmů a pohádek pro děti

Objev umění – Poznej řemeslo

2. 2. | téma: Tisk, otisk, razítko

15.00-16.00 hodin | děti od 6 do 9 let

16.15-17.15 hodin | děti od 10 do 12 let

Vstupné 30 Kč

Malá scéna

Rychlým krokem loňským rokem

1.-28. 2. | Výstava

Fotoklub OKO pořádá autorskou výstavu Libuše Schindlerové. Vernisáž výstavy je 1. února v 18.00 hodin a výstava bude veřejnosti přístupná do 28. února.

Hranice odvahy | 3. 2. | 19.00 hodin

Vítěz letošního projektu LFŠ. Bezpochyby jeden z filmů roku s dětskou tematikou, o čemž svědčí Zlatý střevíček za nejlepší celovečerní film na Zlín Film Festivalu 2020 a Cena mladého diváka na Evropských filmových cenách 2021. Norsko, 2020, režie Johanne Helgeland. Vstupné 90 Kč, 70 Kč členové FK.

Petr Váša: Fyzické básnictví

4. 2. | 19.00 hodin

Vášovy večery fyzického básnictví nabízejí průřez historií tohoto originálního uměleckého žánru, spojujícího poezii, hudbu, divadlo a prvky výtvarného umění v neobvyklou syntézu. Petr Váša je stejně hercem, muzikantem i autorem slov. Vstupné 100 Kč.

Já, Baryk | 6. 2. | 10.00 hodin

Pohádka pro malé pejsky a velké pejskomily, vyprávěná srozumitelně, názorně, věrně a tak, jak to namoudouši je od švestek do žní. Jak se díky psu Barykovi vlašťovka dočkala jara, srnec nenaučil štěkat a bažant přežil letecký den. Pohádka je určena pro děti od 5 do 12 let. Týbrdo divadlo Pardubice. Vstupné 70 Kč, 50 Kč pro děti do 10 let.

V baru s kapelou Skelet

11. 2. | 19.00 hodin

Hudební večer v baru Malé scény. Honza Pokorný (zpěv, klávesy), Karel Blank (bass, zpěv), Vašek Havel (bicí), Markéta Svobodová (zpěv), Karel Bárta (kytara, zpěv). Vstupné dobrovolné.

Jan Blažej Santini | 15. 2. | 18.00 hodin

Cyklos Pel mel aneb Cesty umění v časech a místech

Máme mnoho vynikajících architektů, kteří postavili řadu velmi kvalitních staveb, ale jen jeden vymyslel nový sloh – barokní gotiku! A té bude přednáška věnována. Přednášející Mgr. et Mgr. Jitka Kuběnková. Vstupné 60 Kč, důchodci 50 Kč, studenti 40 Kč.

Přípitek

17. 2. | 19.00 hodin

Natočit dobrou a originální 'feel-good' komedii je náročná disciplína. Velmi neotřelá a hravá forma vyprávění a je tu přesně takový filmový zážitek, kvůli kterému stojí za to se vrátit do kina a pořádně si ho s ostatními užít. Ve francouzské komedii, září v hlavní roli Benjamin Lavernhe (Dokud nás svatba nerozdělí). Francie, 2020, režie Laurent Tirard. Vstupné 90 Kč, 70 Kč členové FK.

Hitler versus Picasso - cyklus Film a umění

23. 2. | 18.00 hodin

Chagall, Monet, Picasso, Matisse, Kokoschka. Nacisté je ve své době veřejně označili za „neschopné šarlatány“ a jejich díla zakázali. Co stálo za nacistickou obsesí výtvarným uměním a jaké poklady skrývaly tajné sbírky Hitlera a Göringa? A co se našlo teprve před pár lety za zdmi mnichovského bytu Cornelia Gurlitta, syna vůdcova sběratele? Itálie, Francie Německo, 2018, režie: Claudio Poli. Vstupné 85 Kč, členové FK 60 Kč.

Kulhavý mezek

aneb Výbuch na jičínském zámku

25. 2. | 19.00 hodin

Orlická Thálie

Hra se odehrává v období třicetileté války. Vypráví o partě potulných komediantů a vyjadřuje obdiv ke komediantství v jeho původní podobě, kdy jen posedlost divadlem umožňovala vydržet krutou dobu. Divadelní spolek bratří Mrštíků Boleradice. Vstupné 100 Kč.

Více na msuo.cz / změna programu vyhrazena / aktuálně na msuo.cz.



Já Baryk, Týbrdo divadlo Pardubice

Soubor C-Dance Vás vítá v novém roce!

Do nového roku vstoupil náš soubor s velkým množstvím nápadů na nové choreografie.

Začínáme tedy s nácvikem a jsme zvědaví, jak se Vám budou líbit díla našich novopečených choreografek. Nám se líbí moc!

Doufáme, že i Vy jste vkročili do roku 2022 pravou nohou, jako my.

Váš soubor C-Dance

Inzerce

Vladimír Lněnička

AUTODOPRAVA

Autodoprava po celé ČR do 2,5 tun

tel.: 602 419 472

ulice V Lukách 878 • 562 01 Ústí nad Orlicí

GALAND CZ

STAVEBNÍ FIRMA

RODINNÉ DOMY NA KLÍČ

STAVEBNÍ ČINNOST

REKONSTRUKCE DOMŮ A BYTŮ

+ 420 604 731 655
Galand CZ s.r.o., Žižkov 481
Ústí nad Orlicí 562 01
info@galand.cz | www.galand.cz

Koupím nebo dlouhodobě pronajmu garáž
v Ústí nad Orlicí. Cenu respektuji.
Telefon: 771 194 711.

Nová kniha v prodeji! Zemřeli, abychom žili
Váleční hrdinové a oběti válek na Československu. Více na zemreliabychomzili.cz.

Knihu lze objednat nebo koupit na: Vladimír Hampl, U Rybníčka 1517, Č. Třebová, tel.: 603 204 430, vlhampl@gmail.cz



Rekreační služby a sportoviště Tepvos

Krytý plavecký bazén

Krytý plavecký bazén má právo na změnu provozních hodin pro veřejnost, na omezení relaxačního centra a ostatních atrakcí.
Raději se včas informujte na tel.: **734 353 475**

Omezení plaveckých drah:

po | 16:00 – 17:00 | 2 dráhy
út + čt | 15:00 – 19:00 | 2 dráhy

Nabízíme kurzy:

Plavání kojenců a batolat, tel.: 775 858 670
Plavání dětí s rodiči, tel.: 777 673 357
Plavecký kurz DELFÍN, tel.: 605 079 633

Valentýnská vodní noc

11. 2. 2022 | 21:00 – 23:00

tel.: 734 353 473, bazenusti.cz
Q. Kociana 382, 562 01 Ústí nad Orlicí

Centrum RIO

Alpinning, Indoor Cycling, TRX, Flowin,
Kruhový trénink, Fitbox.

Rezervace: tepvos.cz/rezervace;

tel.: 777 673 359, bazenusti.cz
Polská 1360, 562 01 Ústí nad Orlicí

Skatepark

Pondělí – pátek 15:00 – 20:00
Sobota – neděle 13:00 – 19:00

Více informací na bazenusti.cz nebo se informujte na: info@skateparkustinadorlici.cz

tel.: 728 886 598, bazenusti.cz
V Lukách, 562 01 Ústí nad Orlicí

Sauna

Pro aktuální informace sledujte naše webové stránky bazenusti.cz.

Po 15:00 – 21:00 společná
Út 13:00 – 21:00 ženy
St 13:00 – 21:00 muži
Čt 13:00 – 18:00 ženy
18:00 – 21:00 muži
Pá 13:00 – 21:00 muži
So 15:30 – 18:30 ženy
18:30 – 21:00 společná
Ne 14:00 – 21:00 společná
7. 2. 2022 Sanitární den

tel.: 728 886 598, bazenusti.cz
V Lukách, 562 01 Ústí nad Orlicí

Zimní stadion

St 16:00 – 18:30 veřejné bruslení
Pá 17:00 – 19:30 veřejné bruslení
So 13:30 – 16:00 veřejné bruslení
Ne 13:30 – 16:00 veřejné bruslení

Hokej pro příchozí:

Út 15:00 – 16:30 dospělí
St 14:00 – 15:30 děti do 15 ti let
Čt 15:00 – 16:30 děti do 15 ti let
17:00 – 18:30 dospělí

Aktuální info:

tel.: 734 353 473, bazenusti.cz
Q. Kociana 382, 562 01 Ústí nad Orlicí

EXPIRACE MĚSTSKÝCH KARET

Vzhledem k letošním omezením provozu středisek TEPVOS v závislosti na mimořádných opatřeních vlády týkajících se situace s covid-19 a nemožnosti využití služeb v plném rozsahu, v lednu 2022 **nebudou vynulována konta** a vymazány ze systému Městské karty s expirací k 31. 12. 2021.

Platnost kont těchto Městských karet se **prodlužuje do 31. 12. 2022.**

Vedení městské společnosti
TEPVOS

Krytý plavecký bazén – provozní doba únor

Den	Datum	Ranní plavání	Plavání pro veřejnost	Relaxační centrum
Út	1. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 20:00	15:00 – 20:00
St	2. 2.		17:30 – 21:00	17:30 – 21:00
Čt	3. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Pá	4. 2.	05:30 – 07:55	08:00 – 21:00	08:00 – 21:00
So	5. 2.		09:00 – 21:00	09:00 – 21:00
Ne	6. 2.		08:00 – 20:00	08:00 – 20:00
Po	7. 2.	SANITÁRNÍ DEN		
Út	8. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 20:00	15:00 – 20:00
St	9. 2.		17:30 – 21:00	17:30 – 21:00
Čt	10. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Pá	11. 2.	05:30 – 07:55	14:00 – 21:00	14:00 – 21:00
So	12. 2.		09:00 – 21:00	09:00 – 21:00
Ne	13. 2.		08:00 – 20:00	08:00 – 20:00
Po	14. 2.		15:00 – 21:00	15:00 – 21:00
Út	15. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 20:00	15:00 – 20:00
St	16. 2.		17:30 – 21:00	17:30 – 21:00
Čt	17. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Pá	18. 2.	05:30 – 07:55	14:00 – 21:00	14:00 – 21:00
So	19. 2.		09:00 – 21:00	09:00 – 21:00
Ne	20. 2.		08:00 – 20:00	08:00 – 20:00
Po	21. 2.		15:00 – 21:00	15:00 – 21:00
Út	22. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 20:00	15:00 – 20:00
St	23. 2.		17:30 – 21:00	17:30 – 21:00
Čt	24. 2.	05:30 – 07:55	14:30 – 21:00	14:30 – 21:00
Pá	25. 2.	05:30 – 07:55	15:30 – 21:00	15:30 – 21:00
So	26. 2.		09:00 – 21:00	09:00 – 21:00
Ne	27. 2.		08:00 – 20:00	08:00 – 20:00
Po	28. 2.		09:00 – 21:00	09:00 – 21:00



Foto: L. Prokeš

Běh na Andrlův chlum

V tradičním lednovém termínu se uskutečnil 49. ročník oblíbeného běhu do vrchu na Andrlův chlum. Letošního závodu se účastnilo 56 běžců v 11 kategoriích. Teplota pod nulou a tedy pevný povrch běžcům pomohlo se zdoláváním 2,5 km dlouhou trať s převýšením 209 metrů a cílem pod rozhlednou na Andrlově chlumu. Nejrychlejším závodníkem letošního ročníku se stal domácí junior David Bílek s časem 9 minut a 48 sekund. Druhý s časem 10 minut a 15 sekund skončil Jan Herda z SKP Nymburk, kategorie muži A. Bronzovou příčku obsadil Petr Zamal v kategorii muži B s časem 10 minut a 47 sekund. Jen o sekundu pomalejší, 10 minut a 48 sekund byla nejrychlejší žena Michaela Stránská z týmu ISCAREX Česká Třebová.

-LP-

Ústecký Aeroklub informuje

Aeroklub Ústí nad Orlicí pořádá nezávislou informační schůzku k základnímu výcviku bezmotorového létání.

V sobotu 12. února od 9.00 hodin se v klubovně v areálu letiště dozvíte podrobnosti. Další info podá Martin Kočí, tel.: 604 121 844, martinxe@seznam.cz, lkuo.cz - sekce škola.



Foto: L. Prokeš

STUDIOBART zve na cvičení

STUDIOBART- powerjóga, zdravá záda, tanec, fyzioterapie (Smetanova 470, pod Popradem). Srdečně zveme na víkendové netradiční lekce, rezervace na studiobart.cz/rezervace.

Těšit se můžete na SM systém, BOSU, válce nebo na workshop výroby lapače snů. Čekají Vás i zdravotní lekce, zaměřené např. na: pánevní dno, diastázu, hluboký stabilizační systém, chodidlo, hormonální jógu, funkční střed a jiné. Lekce s Tomášem Strnadem, seminář s Barborou HU. Dráža Bačkorová a její ashtanga, Monika Břizová a orgánová sestava, jóga pro oči - termíny na webu...

Volná místa na VINYASU A POWERJÓGU a na TAJ-JI A CHI-KUNG S PAVLEM BRÍZOU.

Otevřené lekce - powerjóga, pilates, vitality jóga, hathajóga, BOSU (CHYSTÁME), MINI-KURZ pro těhotné, jóga pro maminky po porodu, ranní nádech. Ranní nádech pro seniory 8:15 ve čtvrtek s Danou Holubářovou od 30. 9. Sledujte náš web www.studiobart.cz, či pište na info@studiobart.cz, rádi Vás budeme o novinkách informovat.

Více info na studiobart.cz, Markéta Skalická 602 245 393, Fb: Powerjóga v Ústí, Akrojóga v Ústí, Studiobart.

Cvičení ve Studiu Faynfit

Faynfit - nákupní Nová Louže Vás zve na pravidelné lekce Jumpingu (Jumping® Fitness je dynamická aktivita prováděná na speciálně vyvinutých, originálních Jumping® Fitness trampolínách), Deepworku (deepwork odpovídá pro vnitřního ducha, pomáhá objevovat vlastní limity a zlepšovat rovnováhu celého pohybového systému a zharmonizovat sebe i svou duši! Dynamický, funkční, skupinový celotělový trénink, který využívá pouze váhu vlastního těla. Tento atletický, jednoduchý trénink je vedený certifikovaným lektorem.

Koncepce vychází z principů Yin a Yang a jejich rozdílnými silami, kombinace v pohybu nádech a výdech, síla a relaxace, napětí a uvolnění. Velmi efektivně využívá 5 elementů, kterými jsou dřevo, oheň, země, kov a voda), Bosu (BOSU cvičení® je velmi oblíbený systém cvičení určený pro zpevnění svalů celého těla), Kruhového tréninku (lekce na kterých zpevníte a posílíte celé tělo), pilates (Pilates, je cvičební systém, který zlepšuje funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dýchání).

Cvičení Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna, Břišní pekáč a tabata (cvičení zaměřené na posílení břišního svalstva a tabata je kardiovaskulární trénink, který velmi rychle zlepšuje výkonnost), Total Body workout a nové kurzy Poledance - level 1 (Pole dance je skvělá metoda, jak účinně tvarovat tělo, získat vnitřní sílu a pocít svobody. Přijďte ho vyzkoušet i Vy!).

Těšíme se na vás!

Rezervace na faynfit.cz

Ústecké listy



Periodický tisk územně samosprávného celku

Vydává Město Ústí nad Orlicí

Sychrova 16, Ústí nad Orlicí

tel.: 465 514 313

e-mail: prazakova@muuo.cz

IČO: 279676

ustinadorlici.cz

Redaktorka: Zuzana Pražáková

Grafický návrh: Studio Divize Praha

Sazba, zlom, DTP: Jaroslav Prossa

Tisk: Grantis, s.r.o., tel.: 465 525 741

Cena: Zdarma

Uzávěrka ÚL 3/2022 je 10. 02. 2022

Číslo 02/2022 vychází 26. 1. 2022.

Roznáší Česká pošta

Měsíčník pro občany města Ústí nad Orlicí.

Vydává Město Ústí nad Orlicí.

MK ČR E100 39