


Mesačník mesta Vrútky bezplatne do každej domácnosti* ročník 21

VRÚTOČAN

2/2010



ŠTÁTNE VYZNAMENANIE AJ DO VRÚTOK
45-ROČNÁ ZÁKLADNÁ ŠKOLA HANY ZELINOVEJ
ROK 2009 V ČÍSLACH KNIŽNICE AJ MATRIKY
HOKEJBALISTI A KOLKÁRI HODNOTILI
POZVÁNKA NA FAŠIANGOVÝ PLES

Základná škola Hany Zelinovej - kaleidoskop spomienok



Tradične-netradične v škole



Akadémia pri príležitosti 40. výročia školy



Otvorenie ihriska s umelým povrchom



V škole v prírode



Miss Základnej školy 2007



Prezentácia zdravej výživy



Na výlete za umením



Akadémia pri príležitosti 40. výročia školy

VRÚTOČAN * Vydáva: Mesto Vrútky * Adresa redakcie: Ul. 1. čs. brigády 14, 038 61 Vrútky *
Tel.: 043/428 12 03 * e-mail: pullmannova@vrutky.sk * Nevyžiadané rukopisy a fotografie redakcia
nevracia * Stanoviská v jednotlivých článkoch môžu a nemusia odrážať stanovisko redakcie *
Zodpovedná redaktorka Ing. Helena Pullmannová * Jazyková redaktorka Elena Režná * Za redakčnú
radu: Ing. Ján Mlynár, Božena Blahušáková * Grafická úprava: redakcia * Uzávierka dopisovateľských
materiálov do 17. dňa v mesiaci * Tlač: Neoprint Plus, Za mostom, Vrútky * Číslo reg.: 260/1991 *
Foto na obálke: Fašiangová nálada v centre Vrútok * Foto: HP

ŠTÁTNE VYZNAMENANIE AJ DO VRÚTOK



Presne pred rokom sme v článku „Sláva versus pokora“ písali o významnej pocte, ktorej sa dostalo mes-tu Vrútky a rímskokatolíckej farnosti sv. Jána Krstiteľa: Svätý Otec Benedikt XVI. ocenil život a dielo nášho rodáka Rudolfa Pullmanna a udelil mu najvyššie vyznamenanie Svätej stolice udeľované laikom – Komandér rádu sv. Gregora Veľkého. Dnes mmôžeme opäť písať o našom rodákovi a krajanovi ...

Prezident Slovenskej republiky Ivan Gašparovič odovzdával 7. januára v his-

torických priestoroch Slovenskej národnej rady v Bratislave najvyššie štátne vyznamenania. Medzi dvadsiatimi ocenenými z rôznych oblastí vedeckého, kultúrneho a spoločenského života bol aj Vrútočan – vynikajúci lekár, univerzitný profesor, autor monografií, mimoriadne skromný človek s veľkým srdcom.

Prof. MUDr. RNDr. Rudolfovi Pullmannovi, PhD., bol udelený

Rad Ľudovíta Štúra II. triedy

„za mimoriadne zásluhy o rozvoj vedy, osobitne klinickej biochémie“.

Na slávnostnom podujatí boli prítomní predseda NR SR Pavol Paška, premiér Robert Fico, exprezidenti Michal Kováč a Rudolf Schuster, generálny prokurátor Dobroslav Trnka, podpredsedovia parlamentu, členovia vlády, zástupcovia cirkví a diplomatického zboru.

Prezident Ivan Gašparovič v príhovore ako prvý zablahožehal laureátom a zdôraznil, že vyznamenané osobnosti sú jasným dôkazom, že ak človek veľmi chce, nechýba mu pevná vôľa a vytrvalosť, zdo-lá všetky prekážky a svoj cieľ určite dosiahne. Svojou pracovitosťou a vôľovými vlastnosťami človek vykoná vždy veľké veci... V príhovore ďalej podčiarkol, že je veľkým šťastím pre túto krajinu, že sa vždy mohla a môže spoľahnúť na vzácných ľudí, žijúcich a pracujúcich v duchu najvyšších morálnych hodnôt, nadradených častokrát nad vlastné záujmy, že v našej vlasti žije veľmi veľa schopných, šikovných a talentovaných ľudí. Je to vzácny atribút, ktorý Slovensku v minulosti pomohol nájsť správnu cestu a pomáha mu naďalej...

Za vyznamenané osobnosti sa poďakoval prezident Slovenskej rektorskej konferencie Vladimír Bálaš. Okrem iného zdôraznil, že Slovensko potrebuje kvalitných absolventov všetkých typov škôl, že udelené štátne vyznamenania sú pre ocenených výzvou „byť vo svojom odbore ešte lepší“.

Pánu profesorovi Pullmannovi blahoželáme k udeleniu štátne-mu vyznamenania. Mesto Vrútky je hrdé na svojho rodáka.

H. Pullmannová



PRIVÍTALI SME

Nikolas ŽIARA
Michaela KÓTELEŠOVÁ
Karolína MARKOVIČOVÁ
Paulína MARKOVIČOVÁ
Simona MEDLOVÁ
Šimon ČAMBOR

POVEDALI SI ÁNO

Juraj NEUMANN a Gabriela GURÍNOVÁ

OPUSTILI NÁS

Štefan DOBOŠ	71-ročný
Mária HUSÁROVÁ	68-ročná
Ivan MARČEK	67-ročný
Vladimír VOJTKO	66-ročný
Milada VELITŠOVÁ	49-ročná

ROK 2009 V ČÍSLACH MATRIKY

Roku 2009 sa vo Vrútkach narodilo 63 detí, čo je o 15 menej ako roku 2008.

Na večnosť odišlo 78 občanov Vrútok.

Na trvalý pobyt sa prihlásilo 165 občanov a z trvalého pobytu vo Vrútkach sa odhlásilo 154 občanov. Tu je rozdiel 11 občanov v prospech Vrútok.

Celkový prírastok bol 2009 bol 228 občanov, úbytok 232 občanov.

K 31. 12. 2009 mali Vrútky 7 390 obyvateľov.

Roku 2009 bolo vo Vrútkach uzatvorených 52 sobášov, z toho 24 civilných a 28 cirkevných.

ZPOZ pripravil pre nových občanov 3 uvítania do života, pre jubilujúcich spoluobčanov 3 posedenia a pre občanov ktorí nás opustili, 24 občianskych pohrebov.

OPRAVA

Mesto bude hospodáriť s vyrovnaným rozpočtom

V predchádzajúcom čísle Vrútočana – 1/2010 sme uviedli v článku s rovnakým titulkom, že „mestský rozpočet na rok 2010 je vyrovnaný v čiastke 49 060 230 eur“. Toto číslo neuvádza správnu finančnú čiastku, pretože sa doň dostala jedna 0 navyše. Skutočný rozpočet mesta Vrútky na rok 2010 je vo výške 4 960 230 eur. Nebudeme sa vyhovárať na tlačiarenských ani počítačových škriatkoch. Chyba sa stala v redakcii. Ospravedľňujeme sa všetkým čitateľom aj finančnému odboru mestského úradu. Na nami uvedenú čiastku rozpočtu si budeme musieť niekoľko rokov, možno desaťročí počkať.

Za porozumenie ďakujeme.

H. P.

KALENDÁR A RÁMCOVÝ PLÁN ČINNOSTI MESTSKÉHO ZASTUPITEĽSTVA VO VRÚTKACH NA ROK 2010

KALENDÁR ZASADNUTÍ MSZ

9. 2. 2010 – utorok o 10. hod.
20. 4. 2010 – utorok o 10. hod.
22. 6. 2010 – utorok o 10. hod.
24. 8. 2010 – utorok o 10. hod.
24. 9. 2010 – Slávnostné MsZ
pri príležitosti Dní mesta
26. 10. 2010 – utorok o 10. hod.
14. 12. 2010 – utorok o 10. hod.

Poznámky:

- Miestom konania zasadnutí MsZ je Mestský úrad Vrútky – sobášna miestnosť budovy Mestského úradu, Matušovičovský rad č. 4, 038 61 Vrútky.
- O 15. hod. majú občania možnosť predniesť svoje sťažnosti, pripomienky a postrehy k činnosti primátora mesta, poslancov MsZ, prednostu MsÚ a hlavného kontrolóra.
- Termín slávnostného zasadnutia MsZ je orientačný, dátum konania sa upraví podľa termínu Dní mesta.

RÁMCOVÝ PLÁN ČINNOSTI MSZ

MsZ – 9. 2. 2010

Správa o plnení uznesení MsZ
Plány činností komisií MsZ na rok 2010
Informácie o činnosti hlavného kontrolóra mesta za rok 2009.
Informácia o vybavovaní sťažností, podnetov a pripomienok podaných občanmi na
Plnenie programu hospodárskeho a sociálneho rozvoja Mesta Vrútky za rok 2009
Príprava jarmoku remesiel
Rôzne
Diskusia
Interpelácie
Návrh na uznesenie
Záver

MsZ – 20. 4. 2010

Správa o plnení uznesení MsZ
Plán verejnoprospešných prác na obdobie jar – jeseň 2010
Správa o dokončení opráv miestnych komunikácií a chodníkov
Vyhodnotenie sezóny mestského kúpaliska za rok 2009, príprava sezóny na rok 2010
Vyhodnotenie sezóny futbalového klubu FC Vrútky a príprava sezóny na rok 2010

Správa o stave zamestnanosti a miere nezamestnanosti na území mesta Vrútky v roku 2009.

Správa o činnosti mestskej polície Vrútky za rok 2009

Vyhodnotenie kultúrnej činnosti v meste Vrútky, knižnice Hany Zelinovej a časopisu Vrútočan za rok 2009 vrátane ekonomických ukazovateľov

Správa o zrealizovaných projektoch a predkladaných žiadostiach o spolufinancovaní z fondov EU za rok 2009 a na rok 2010

Rôzne

Diskusie
Interpelácie
Záver

MsZ – 22. 6. 2010

Správa o plnení uznesení MsZ
Audit
Stanovisko hlavného kontrolóra mesta k záverečnému účtu mesta za rok 2009
Správa o inventarizácii a stave majetku mesta Vrútky k 31.12. 2009
Záverečný účet mesta
Tvorba fondu rezerv a jeho použitie roku 2010
Čerpanie rozpočtu za 1. štvrťrok 2010
Vyhodnotenie zimnej údržby za obdobie 2009/2010
Výročná správa o meste Vrútky za rok 2009
Informácia o posúdení predložených oznámení funkcií, zamestnaní, činností a majetkových pomeroch verejných funkcionárov mesta Vrútky
Plnenie volebného programu primátora a poslancov MsZ za rok 2009
Rôzne
Diskusia
Interpelácie
Návrh na uznesenie
Záver

MsZ – 31. 8. 2010

Správa o plnení uznesení MsZ
1. pracovný návrh rozpočtu mesta na rok 2011
Vyhodnotenie vykurovacej sezóny 2009/2010
Operačný plán zimnej údržby mesta v období rokov 2010 a 2011
Príprava verejných schôdzí s občanmi a podnikateľmi mesta Vrútky
Informácia o príprave podujatí organizovaných v rámci Dní mesta

Návrhy na udelenie pamätných listov, čestného občianstva mesta Vrútky, Ceny mesta Vrútky a Ceny primátora mesta Vrútky

Rôzne

Diskusie
Interpelácie
Návrh na uznesenie
Záver

September: slávnostné mestské zastupiteľstvo

Program : úvodné slovo, príhovor primátora, kultúrny program, odovzdanie ocenení, poďakovanie a príhovor ocenených, kultúrny program, záverečný príhovor primátora, záver

MsZ – 26. 10. 2009

Správa o plnení uznesení MsZ
Čerpanie rozpočtu za I. polrok 2010
2. pracovný návrh rozpočtu na rok 2011
Správa o pripravenosti na zimné vykurovacie obdobie rokov 2010/2011
Vyhodnotenie Dní mesta
Rôzne
Diskusia
Interpelácie
Návrh na uznesenie
Záver

MsZ – 14. 12. 2010

Správa o plnení uznesení MsZ
Návrh rozpočtu na rok 2011
Čerpanie rozpočtu za 1. až 3. štvrťrok 2010
Rámcový plán pracovných zasadnutí a MsZ na rok 2011
Plán činnosti hlavného kontrolóra mesta na 1. polrok 2011
Vyhodnotenie činnosti škôl a školských zariadení na území mesta Vrútky za školský rok 2009/2010
Kultúrny kalendár mesta Vrútky na rok 2011
Vyhodnotenie činnosti poslancov a pracovných komisií za rok 2010
Rôzne
Diskusia
Interpelácie
Návrh na uznesenie
Záver

Program rokovania MsZ bude aktuálne doplnený na základe pracovných rokovaní poslancov MsZ.

PONUKA PRIESTOROV NA PRENÁJOM

Mesto Vrútky ponúka na prenájom nebytové priestory – kancelárie v budove „B“ Mestského úradu vo Vrútkach na II. nadzemnom podlaží o celkovej výmere 189,35 m² vrátane chodieb a sociálnych zariadení. V súčasnosti ide o 5 kancelárií. Cena za m² nebytového priestoru je vo výške min. 37 €, za sociálne zariadenia a chodby min. 6,6 €. Zaujímavosť môžu písomné žiadosti poslať na adresu Mestský úrad Vrútky, Matušovičovský rad č. 4, 038 61 Vrútky, resp. e-mailom na adresu vrutky@vrutky.sk do 26. 2. 2010 s označením obálky „Prenájom B budova“.

ZÁPIS PRVÁKOV



V januári sa na všetkých základných školách konajú zápisy budúcich prvákov na povinnú školskú dochádzku. V Základnej škole Hany Zelinovej vo Vrútkach budúcich prváčikov čakala rozprávková krajina štyroch ročných období. V jednej triede rodičia vyplňali povinné dotazníky a zatiaľ ich deti prechádzali rozprávkovým rokom.

Na prvom stanovišti si dieťa vybralo menovku v tvare ovocia, ktorú pani učiteľka doplnila menom dieťaťa. Rozprávkové bytosti – žiaci vyšších tried – odprevadili budúceho prváčika na poschodie – k ďalším stanovištiam. V krajine „Jar“ deti pomenúvali zvieratká, ovocie, pani Jar si preverila ich komunikáciu a rečové danosti. V „Lete“ deti skúmali a pomenúvali geometrické tvary, veľkosti, množstvá, číslice. V „Jeseň“ poznávali farby, pani Jeseň si preverila ako dieťa drží ceruzku a ako ňou dokáže kresliť. Pani „Zima“ so snehuliakmi vítała deti v zasneženej krajine. Deti mali možnosť hádzať snehovými guľami, hrať si hokej. Pani „Zima“ si preverila ich koordináciu pohybov.

Po takomto prvom stretnutí so školou sa terajší škôlkarski veľkáči určite budú tešiť do ozajstnej školy.

H.P.



OKIENKO ZDRAVIA

V dnešnom príspevku by som chcela spomenúť niektoré potraviny a vitamíny, ktoré si môžete dopriať sami, ak máte pocit, že niektorý zo symptómov **depresie** už máte. Kým si v budúcich príspevkoch rozoberieme niektoré druhy depresie, začnite si do vášho jedálnička pridávať odporúčané potravinové doplnky a vitamíny.

Osoby trpiace depresiou majú tendenciu prejsť sa sladkosťami (čokoláda, múčniky) s veľmi nízkou výživnou hodnotou. Takisto môžu mať chuť na potraviny obsahujúce nasýtené tuky, ktoré sa nachádzajú v klobásach a iných mäsových výrobkoch. Takýto druh stravy zhoršuje depresiu a človek sa dostáva do začarovaného kruhu.

Ak je túžba po sladkosťach príliš veľká, lepšie je zvoliť sušené ovocie, med alebo melasu, pretože tieto poskytujú rôzne vitamíny a minerály potrebné pre metabolizmus cukrov. Jednoducho pripravené celozrnné potraviny, strukoviny, orechy a zeleniny dodávajú vitalitu a energiu, ktorej sa hodnotou nevyrovňajú ani zložitejšie jedlá.

Konzumujte: ovos, pšeničné klíčky, mandle, vlašské orechy, para orechy, kešu orechy, píniové oriešky, avokádo, špenát, pivovarské kvasnice, materskú kašičku, vitamíny B₁, B₆ a C, lecitín, peľ, železo a omega 3!

Obmedzte: cukor, nasýtené tuky, povzbudzujúce nápoje a alkohol!

Najbežnejšie a najviac dosiahnuteľné sú práve **vlašské orechy**. Sú bohaté na esenciálne mastné kyseliny, ktoré sa priamo zúčastňujú na metabolizme v neurónoch. Ďalej obsahujú lecitín, fosfor a vitamín B₆, čo je pre liečbu veľmi dôležité. Zlep-

šujú duševnú výkonnosť, navracajú silu a rovnováhu nervovej sústavy, preto by nemali chýbať v strave študentov a duševne pracujúcich.

Tí, ktorých trápi podráždenosť, depresia, stres alebo nervové vypätie, by mali zjesť za hrst' orechov denne, najlepšie na raňajky. Okrem depresie sú vhodné aj pri problémoch s neplodnosťou a sexualitou. Konzumácia vlašských orechov zvyšuje mužskú potenciu a sexuálnu reakciu žien. Veľmi zaujímavé sú aj **sľnečnicové semienka**, obsahujú toľko vitamínu B₁ ako pšeničné klíčky. Tí, ktorých trápi stres, depresia, nespavosť alebo nervozita, nájdú v týchto semienkach skutočného pomocníka.

V skratke: Mozog na svoju bežnú činnosť potrebuje len dve látky: kyslík a glukózu. Na jeho vyššie funkcie, ako je myslenie, pamäť a sebaovládanie, sú nevyhnutné ďalšie živiny.

Vitamíny skupiny B najviac ovplyvňujú zdravé fungovanie mozgu a nervovej sústavy. Nedostatok vitamínu B₁ zapríčiňuje podráždenosť a depresiu, deficit vitamínu B₆ nervozitu a únavu.

Minerály priamo pôsobia na činnosť neurónov. Napríklad nedostatok horčíka (magnézia) spôsobuje nervozitu, úzkosť a svalové kŕče. Na druhej strane nadmerná konzumácia cukru a určitých prísad, ako sú potravinové farbivá, ovplyvňuje nervovú sústavu a mení správanie.

Život bez depresie praje

PharmDr. Ľudmila Holková

Pod čiarou

Pokus obmedziť slobodu iného človeka vás vždy pripraví o vlastnú slobodu.

E. a J. Hicks

ZÁKLADNÁ ŠKOLA HANY ZELINOVEJ VO VRÚTKACH 45-ROČNÁ



výchovno-vyučovacie procesy prispôbiť novým požiadavkám, ktoré vyplývajú zo zmien v spoločnosti. Za najväčšiu zmenu v pedagogickej a ekonomickej oblasti možno považovať prechod školy na právnu subjektivitu roku 2002.

Zo súčasnosti školy

Školu navštevuje 403 žiakov v 18 triedach, z toho 8 na 1. stupni a 10 na 2. stupni.

V škole pracuje 30 pedagogických pracovníkov. Odbornosť vyučovania je 86,15 %.

Kvalitu vzdelávania zvyšujú aj odborné učebne: hudobnej výchovy, fyziky a chémie, školské dielne, učebňa cudzích jazykov a dve učebne informatiky, ktoré boli vybudované a zariadené počítačovou technikou vďaka projektu Infovek. Od školského roka 2003/2004 je škola napojená na internet.

V tomto školskom roku pribudla počítačová učebňa aj na 1. stupni.

Výchovu detí k zdravému životnému štýlu podporujú projekty zamerané na zdravú racionálnu výživu, starostlivosť o životné prostredie školy:

* Škola podporujúca zdravie,

* Prevencia,

* Výchova k manželstvu a rodičovstvu,

* Environmentálna výchova.

Súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu sú aj pobyty v škole prírody, lyžiarske a plavecké výcviky. Učitelia zaviedli do vyučovania výchovné programy zamerané na ochranu zdravia, prevenciu drogových závislostí a výchovu k rodičovstvu.



Žiaci školy dosahujú v rôznych súťažiach výrazné úspechy. V Turčianskych hrách mládeže v celkovom hodnotení škola získava vždy iba prvé alebo druhé miesto.

Ďalšie výrazné úspechy získavajú žiaci v literárnych súťažiach. V minulom školskom roku v literárnej súťaži Európa v škole postúpila práca žiačky Kataríny Bizikovej do celoslovenského kola. V súťaži Paulínyho Turiec sa našim žiakom tiež darilo. Práca Natálie Hankovej sa umiestnila na 1. mieste.

Naším žiakom sa darilo aj v prednese poézie a prózy v anglickom jazyku. Jessica Jančová získala v okresnom kole 3. miesto a v okresnom kole olympiády v anglickom jazyku žiačka Júlia Zacharidesová obsadila tiež 3. miesto.

V ostatných rokoch sa na škole uskutočnilo aj množstvo rekonštrukčných prác: výmena okien na všetkých budovách, nová dlažba v školskej jedálni, vymalovanie priestorov vo všetkých budovách školy, výmena radiátorov v budove 1. stupňa.

Projektová činnosť žiakov motivuje k tvorivosti a samostatnosti. Okrem uvedených projektov podporujúcich zdravý životný štýl škola dlhodobo pracuje na projekte Infovek.

Na základe možnosti nového vzdelávacieho programu boli ako priority našej školy stanovené výučba informatiky, cudzích jazykov a telesnej výchovy. Tieto predmety sa na našej škole postupne stanú nosnými predmetmi pedagogického procesu.

Mgr. Margita Gregorová



Slávnostná akadémia pri príležitosti 45. výročia základnej školy sa bude konať 19. marca 2010 v Kine 1. máj vo Vrútkach

Štyridsaťpäť rokov v živote človeka je vek, keď už môže bilancovať. Štyridsaťpäť rokov v živote školy je tiež pekný vek na bilancovanie.

Našu školu 40 rokov poznali pod menom Základná škola na Ul. Čachovský rad vo Vrútkach. Od 5. septembra 2005 nesie naša škola čestný názov Základná škola Hany Zelinovej. Dostala meno po rútockej rodáčke a spisovateľke.

Z histórie školy

Základnú školu na Ulici Čachovský rad začali stavať roku 1963. Zabrala vtedy priestory Teofilovho a Ružového dvora. Brány školy sa otvorili 6. decembra 1964 a jej prvým riaditeľom sa stal RNDr. Ján Kaňuk. Roku 1972 došlo k rozdeleniu dvanaásťročnej školy na strednú všeobecnovzdelávaciu školu a základnú deväťročnú školu, ktorej riaditeľkou sa stala Libuša Ondrusová, po roku 1989 Mgr. Kamila Vráblová, roku 1992 Mgr. Alica Kotianová a od roku 1994 do 2009 Mgr. Ivan Hajko. V tomto školskom roku je na poste riaditeľa školy PaedDr. Milena Demková.

Formovanie školy prešlo mnohými vývojovými etapami a zložitými obdobiami, pod ktoré sa podpísal každý z jej riaditeľov, snažiac sa

MESTSKÁ KNIŽNICA HANY ZELINOVEJ VRÚTKY ROK 2009 V ČÍSLACH

Knižný fond spolu **31 934 zväzkov kníh** v celkovej hodnote **81 754,28 €**.

Beletria 12 0407 zväzkov, náučná lit. 12 373 zväzkov, beletria pre deti 4 741 zväzkov, náučná literatúra pre deti 2 413 zväzkov.

Za rok 2009 bolo získaných **667 kníh** (kúpou 421 zv., darom 236 zv., inak 10 zv.) s nákladmi **2 778,16 €**

Počet úbytkov knižničných jednotiek za rok, z dôvodu dlhodobého nevypožičania titulov a ich preradenia do príručného depozičného skladu bol **4 654 zv.**

Počet titulov periodík v čitárni **26 ks**.

Počet výpožičiek (knihy a periodiká) **47 947**.

Počet návštevníkov a používateľov **16 640** (z toho **4 861** v detskom oddelení).

Počet registrovaných čitateľov **1 526** (z toho **488** v detskom oddelení).

Priemerná denná návštevnosť **71** čitateľov

Priemerné denné výpožičky **200**

Počet návštevníkov a používateľov Internetu **1 421** (z toho **241** v detskom oddelení).

Počet poskytnutých faktografických a dokumentografických informácií 2663 z toho 954 v detskom oddelení.

Spracovanie 360 článkov o meste Vrútky do regionálnej databázy.

Spracovanie polročného súpisu článkov za prvý polrok nachádzajúce sa na www.vrutky.sk.

Redakčné spracovanie a vydanie periodika detského oddelenia **Knihčasík**.

Prestahovanie detského oddelenia do nových priestorov knižnice.

Práca v automatizovanom systéme Clavius.

Inštalovanie On-line katalógu knižného fondu knižnice na www.vrutky.sk.

Počet zamestnancov 3,5.

Vzdelávacie a kultúrno-výchovné podujatia: 79 s počtom 1 711 účastníkov, napríklad:

informačné hodiny, besedy na stredných školách, odborný seminár Vrútocká rodáčka Hana Zelinová, podujatia Roku Hany Zelinovej, dramatická skupina Sivá húska, Kráľ detských čitateľov, Týždeň slovenských knižníc, Andersenova noc, Klub Čitko, zážitkové čítanie Guľko Bombuľko, Čokoládový strom, Knižničné prázdniny, ľudová slovesnosť, čitateľský maratón, slávnostné otvorenie detského oddelenia Sivá Húska a Mikuláš v knižnici, Zvieratká v knihách, Ako vzniká rozprávková knižka, slávnostné odovzdávanie čitateľských preukazov a pasovanie za čitateľov knižnice.

PRÍRASTKY REGIONÁLNEJ LITERATÚRY A REGIONÁLNYCH AUTOROV ZA ROK 2009

Belák, B.: **Kamenné vráta**. Povesti z povodia Bebravy. Žilina, KC

Kronika mesta Vrútky 2006

Kleňová, Mária: **Čo sa na UTV naučíš, v kuchyni akoby si našiel**. Martin, b. v. (recepty a návody na racionálnu výživu absolventov UTV VŠP v Nitre)

Kľukatý let motýľov. Zborník Literárneho klubu H. Zelinovej, Vrútky, MsÚ

Takáč, Ladislav: **Za slnkom slobody**. B. m., b. v. (Výprava za tajomstvami a pozoruhodnými príbehmi zo života zemianskeho rodu Kordovcov)

Tuma, Milan: **Čaša plná lásky**. Žilina, Knižné centrum (zbierka básní)

Hlušková, Libuša: **Historické a regionálne prvky v prozaickom diele Hany Zelinovej**. Diplomová práca. Žilina, ŽU

Opáleková, A.: **Raná tvorba Hany Zelinovej**. Diplomová práca. Trnava, Usv.CaM

MESTSKÁ KNIŽNICA HANY ZELINOVEJ KNIŽNÉ NOVINKY – FEBRUÁR 2010

BELETRIA

Connely, M.: Temná ozvena

Fieldingová, J.: Zátiešie

Lehan, D.: Prekliaty ostrov

Moran, M.: nefertari

Morrisonová, T.: Milosrdenstvo

Mossová, K.: Hrobka

Palmer, M.: Druhý verdikt

Rozner, J.: Sedem dní do pohrebu

Šikulová, V.: Domček jedným ťahom

DETSKÁ BELETRIA

Čapkova, B.: Ako som dostal sestru

Dale, J.: Mrkvička a Ďobko (dvojazyčné príbehy)

Dale, J.: Odvážna princezná

Funkeová, C.: Atramentová krv, 2. časť trilógie

Funkeová, C.: Atramentová smrť, 3. časť trilógie

Goodmanová, A.: Eon – zaklínač drakov

Gordon, R.: Voľný pád v podzemí, 3. diel série

Hlušiková, M.: Neznášam, keď ma hladkajú po hlave

Witcher, M.: Nina alchymistka: Cesta časom

NÁUČNÁ LITERATÚRA

Hečková, J.: Dejepis

Horáková, K.: Umenie zdravo žiť

Sedlák, I.: Dejiny slovenskej literatúry, I. a II. diel

DARY VYDAVATEĽSTVA KALLIGRAM Z EDÍCIE KNIŽNICA SLOVENSKEJ LITERATÚRY

Bílik, R.: Historický žáner v slovenskej próze

Hamada, M.: Poézia slovenskej katolíckej moderny

Mikulová, M.: Božena Slančíková-Timrava: Prózy

Prušková, Zora: Bednár, A.: Sklený vrch

Součková, M.: Hronský, J. C.: Prózy

Škoviera, D.: Latinský humanizmus

JUBILUJÚCI SPISOVATELIA A VÝBER Z ICH TVORBY VO FONDE KNIŽNICE

4. 2. 1820 – **BOŽENA NEMCOVÁ** – česká spisovateľka, zberateľka rozprávok – 190. výročie narodenia. **BA-BIČKA**, Bratislava: Mladé letá 1986 – kniha pre malých aj veľkých o dôvere v ľudí, lásku a život. V knihe sa začítate do stránok plných dobroty, šlachetnosti, prenesiete sa na Staré bielidlo medzi jednoduchých, ale zaujímavých ľudí

6. 2. 1905 – **JAN WERICH** – český herec a dramatik – 105. výročie narodenia. **KDYŽ UŽ ČLOVĚK JEDNOU JE...** Praha: Litera Bohemica 1995 – kniha spomienok na veľikána českého divadla.

10. 2. 1890 – **BORIS PASTERNAK** – ruský spisovateľ, básnik a prekladateľ – 120. výročie narodenia a 50. výročie úmrtia. **DOKTOR ŽIVAGO**, Praha, Naše vojsko 1990 – román zobrazuje zložitý a tragický život ruskej inteligencie v období Októbrovej revolúcie. Postava doktora Živaga je autobiografickou postavou. Román má aj úspešnú filmovú podobu.

12. 2. 1983 – **MATEJ ZAŤKO** – regionálny autor – slovenský spisovateľ pre deti a mládež – 27. výročie úmrtia. **Z CHALÚPKY NA ÚVETRÍ**, Martin: Rímskokatolícky farský úrad 2000 – kniha spomienok katolíckeho kňaza, spisovateľa, prekladateľa a výtvarníka, ktorý pôsobil na Vrútkach v rokoch 1969 až 1974 ako správca fary. Zomrel v Priekope a pochovaný je na cintoríne vo Vrútkach.

17. 2. 1955 – **ŠTEFAN KRČMÉRY** – slovenský básnik, literárny historik a kritik – 55. výročie úmrtia. **PUKNUTÉ HUSLE**, Liptovský Mikuláš: Tranoscius 1995 – kniha spomienok manželky Hely Krčméryovej, ktorá zaznamenáva pohnutý život tejto vedúcej postavy nášho literárno-kultúrneho života.

21. 2. 1940 – **ONDREJ NAGAJ** – regionálny autor – básnik – 70. výročie narodenia. **VERŠÍKY O ZVIERATKÁCH**, Žilina: Knižné centrum 2009 – kniha básní o zvieratkách ilustrovaná regionálnym výtvarníkom Jánom Vrabcom pre prvý vekový stupeň detí.

Spracovala **I. Patúšová**

BABSKÁ STREDA

Záujemkyne, ktoré si chceli preveriť svoju šikovnosť a naučiť sa robiť zaujímavé ozdoby na torty, zákusky a studené misy sa stretli v stredu 20. januára v Energocentre vo Vrútkach. Bolo ich niekoľkokrát viac ako organizátorky očakávali. My sme zastihli šikovné ženy v tvorivej atmosfére výroby rôznych ozdôb. Nálada bola výborná, každá žena mala veľa otázok a organizátorky nestíhali odpovedať. Oslovili sme pani **Elenu Mažgútovú**, ktorá nám po tejto zaujímavej akcii dala podrobné informácie o Občianskom združení Trinásta koknata.



Občianske združenie **TRINÁSTA KOMNATA** vzniklo v novembri 2005 ako výsledok aktivity troch žien, ktoré sa rozhodli spestriť a obohatiť život aj druhým. Veď predsa cestou po trinástich schodoch, za trinástimi dverami sa skrýva niečo nové-neznáme, čo sa môžeme naučiť a čo nás posunie ďalej.

Činnosť OZ je pestrá: návštevy kina, divadla, kultúrnych podujatí, rôznych prednášok či športovanie (bowling, brušné tance) sú zaujímavejšie, keď tam môžeme ísť s priateľkami a navzájom sa obohacovať o svoje názory a poznatky. Témy ako zdravý životný štýl, feng šuej, numerológia, astrológia a pod. majú čoraz viac záujemcov.

Vo vrútockom Energocentre, Švermova 10, ktoré sa stalo pre nás „domovským prístavom“, začíname pre stály záujem už štvrtý kurz paličkovania. Najbližšie 24. 2. 2010. Záujemkyne sa môžu prihlásiť už teraz. V prípade, že nemajú potrebné veci na paličkovanie, pomôžeme im ich zabezpečiť.

Rozhodli sme sa pravidelnejšie stretávať sa na takzvaných „babských stredách.“

Posledná akcia, ozdobovanie zákuskov a tórt, sa ukázala ako dobrá voľba

a stretla sa s veľkým záujmom. „Vedieť viac, naučiť sa niečo nové“ – s týmito pocitmi prišli ženy 20. januára do Energocentra. Táto téma ženy tak zaujala, že mnohé zo záujemkyň sa ani nedostali dnu. Museli sme ženy rozdeliť na viac skupín.



A tie šťastnejšie, na ktoré sa dostalo, sa naučili ako sa z marcipánovou hmotou pracuje, kde sa dá zohnať, ako sa k sebe prikladá lupienok k lupienku, až je z toho hotová ružička, alebo ako pozorne s pomocou „tvorítka“ vlastnoručne vznikne prvá margarétka. Naučili sa, ako sa marcipánom poťahuje celá torta. Účastníčky štebotali, zoznámili sa a vymenili si osobné skúsenosti. Veď ktorá žena by sa aspoň raz nepokúsila piecť a ozdobiť tortu!?

Po ukončení tejto témy máme v úmysle usporiadať podobnú akciu zameranú na zdobenie studených mís. Odporúčame sa vopred prihlásiť, aby sme vedeli zabezpečiť dostatočnú miestnosť a dosť surovín, resp. dať na seba kontakt.

Na jar a v lete plánujeme trojdňové pobyty na chate. „Babinec“ bude zameraný na zdravý životný štýl a pohyb (joga, brušné tance, pohyb v prírode), zdravá strava, saunovanie, prechádzky v prírode.

V lete plánujeme 7 až 10 dňový pobyt v Gargane (Taliansko) so zameraním na zdravé seberealizovanie (za prístupné ceny).

Informácie a prihlášky: 0903 273 464
0908 277 626
0903 511 873

mailová adresa:
oz13.komnata@gmail.com

Za rozhovor sa poďakovala

H. Pullmanová

VRÚTOCKÍ KOLKÁRI HODNOTILI UPLYNULÚ SEZÓNU – ROK 2009

Muži v extralige skončili na 7. mieste a po jesennej časti družstvo zimuje na štvrtej priečke. V základnej zostave družstva štartovali Miroslav Ruttkay, Marián Ruttkay, Peter Marček, Stanislav Kupčok, Ladislav Kovács, Robert Vereš, Jozef Adamčík, posily z druhých oddielov – hosťovanie Anton Juris (Trstená), Marek Chrenko (Trenčín).

Družstvo žien v extralige sa umiestnilo po prvýkrát na treťom mieste s možnosťou zúčastniť sa na Európskom pohári NBC – CUP, ktorý sa konal v Apatine (Serbia) za účasti 19 družstiev. Aj keď naše ženy neuspeli, aspoň prvýkrát zbierali medzinárodné skúsenosti v eurosúťaži. V základnej zostave boli Alexandra Marčeková, Martina Bažíková, Mária Tomková, Lenka Krištofová, Kvetka Šmalová, Katarína Ďurčeková. Za družstvo v súťažnom ročníku ešte štartovali Martina Ďurčeková, Elena Gorgoszová, Michaela Háyeková, Anna Ihnátová.



V súťaži jednotlivcov si najlepšie počínali **Miroslav Ruttkay** (na foto), ktorý obhájil titul majstra Slovenska v kategórii seniorov nad 50 rokov, a **Lenka Krištofová** (na foto), ktorá na TOP 12 žien zvíťazila a za sebou nechala reprezentantky Slovenska, z toho šesť pôsobiacich v zahraničí (Rakúsko).

Na tohtoročných majstrovstvách kraja (2010) kolkársky oddiel Vrútok získal štyri tituly: v mužskej kategórii Robert Vereš s výkonom 619 kolov (v Sučanoch), medzi ženami Lenka Krištofová s výkonom 555 kolov, medzi juniormi Ján Jagnešák s výkonom



540 kolov (vo Vrútkach) a medzi seniormi nad 50 rokov Miroslav Ruttkay s výkonom 552 kolov (Trstená). Všetci štyria automaticky postupujú na majstrovstvá Slovenska.



Foto: archív P. Garaja

Pod hlavičkou TJ Lokomotíva Vrútky súťažia v slovenskej lige aj nevidiaci a slabozrakí, ktorí sa roku 2009 stali víťazmi slovenskej ligy. V základnej zostave štartovali Pavol Garaj, Patrik Vicen, Heňa Vicenová, Milo Vojvoda, Peter Vojvoda, Štefan Kubaš a Božena Gettová.

Kolkársky oddiel TJ Lokomotíva Vrútky organizuje pravidelne Martinskú olympiádu za účasti Martina, Vrútok a ďalších obcí Turca. Tento rok sa uskutoční 19. a 22. 2. Okrem toho sa vo vrútockej kolkárni konajú turnaje zdravotne postihnutých, turnaje amatérov, turnaje pedagógov v rámci okresu, turnaj novinárov a primátorov...

Pozývame vás na súťaže v kolkoch, ktoré môžete vidieť vo vrútockej kolkárni

Extraliga muži

- 13. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky – Spišská Nová Ves
- 20. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky – Inter Bratislava B
- 7. 3. 2010 o 10. hod. susedské derby Vrútky – Sučany
- 27. 3. 2010 o 10. hod. Vrútky – Veľký Šariš

Extraliga ženy

- 13. 2. 2010 o 14. hod. Vrútky – Veľký Šariš
- 27. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky – Podbrezová
- 13. 3. 2010 o 10. hod. Vrútky – Zlaté Klasy

I.liga muži

- 6. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky B – Prešov
- 20. 2. 2010 o 14. hod. Vrútky B – Veľký Šariš B
- 6. 3. 2010 o 10. hod. Vrútky B – Plešivec
- 20. 3. 2010 o 10. hod. Vrútky B – Jelšava

Dorastenecká liga

- 7. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky – Trstená A
- 14. 2. 2010 o 13. hod. Vrútky – Podbrezová B
- 28. 2. 2010 o 10. hod. Vrútky – Fiľakovo

Stanislav Blahuta

Majstrovstvá Slovenska v kolkoch nevidiacich a slabozrakých jednotlivcov vo Veľkom Šariši

Výsledky:

- Kováčová A.** 374 – 6. miesto ženy (B1,2,3)
- Strakoš A.** 559 – 3. miesto muži B1
- Vicenová H.** 669 – 4. miesto ženy (B1,2,3)
- Gettová B.** 672 – 3. miesto ženy (B1,2,3)
- Vojvoda M.** 676 – 3. miesto muži B2
- Vojvoda P.** 608 – 9. miesto muži B2
- Kubaš Š.** 659+5%:33=692 – 2. miesto muži B2
- Garaj P.** 697 – 2. miesto muži B3

Podávači: Urban, Getta, Vicen, prítomní hráči

Na fotografii:

predný rad: Vicen P., Kováčová A.
stredný rad zľava: Kubaš Š., Vojvoda M., Getta J., Gettová B., zadný rad: Švach F., Garaj P., Vicenová H.

JESEŇ JE ZA NAMI, JAR BUDE ŤAŽKÁ...

Extraligová súťaž začala až 19. 9. 2009, tak sme si pred jej začiatkom spravili tradičný už 4. ročník Vrútockého pohára. Tento medzinárodne obsadený turnaj (pozvanie prijalo mužstvo z OPAVY) sa niesol v duchu 100. výročia športu vo Vrútkach, ako aj 10. výročia od založenia hokejbalového mužstva Kometa Vrútky. Turnaj v krásnom počasí prebiehal vo veľmi kvalitnom a pokojnom duchu, čo nám potvrdili všetky zúčastnené mužstvá. Komete tentokrát akosi hra nešla a skončila na 4. mieste. Liga sa konečne začala. Túto sezónu je v nej 11 mužstiev. Pre rôzne problémy napokon museli odstúpiť zo súťaže Piešťany a Čadca. Nahradili ich nováčikovia z Kežmarku a Pov. Bystrice. Prvý zápas – tradične proti Pruskému. Tento súper nám nesedí. Vždy sú to tvrdé súboje. Nebolo inak, ani teraz. Ťahali sme za kratší koniec. Prvá prehra – 4 : 1. V nedeľu predohrávka 22. kola a hneď viacnásobný majster z Bratislavy (Ružinov). Po sobotňajšej prehre nebolo veľa radosti, ale chlapci zabrali. Celý zápas bol ako na hojdačke. Svojím hattrickom Martin Kolčák určite veľkou mierou pomohol ku krásnemu víťazstvu 5 : 3. Prvé tri body sú doma. V treťom kole sme na našom ihrisku privítali súpera Profis Bratislava, ktorý sa na poslednú chvíľu prihlásil do súťaže. Nenechali sme nič na náhodu a už po 1. tretine sme viedli 3 : 0. Kontrolovanie zápasu a v tretej tretine (4 : 1) znamenalo výsledok 9 : 2. Pre nepárny počet mužstiev vždy jedno odychuje. V 4. kole sme to boli práve my. Je tu sobota 10. 10. a na ihrisku súboj so Žilinou. Celý zápas sme mali miernu prevahu, no nie a nie dať gól. Smola, aj také zápasy bývajú. Prehrali sme 1 : 2. Body budú asi chýbať! O týždeň Skalica. Súper sa nedostavil. Škoda. Body určite potešia, ale spôsob určite menej. 7. zápas v rade. Je tu derby s Izoglobal Martin. Bojovalo sa o každú loptičku. Strety hráčov boli tvrdé, ale korektné. Tieto stretnutia sú vždy zaujímavé. Prvá päťka zabrala naplno a je tu prvé historické víťazstvo (nad večným rivalom) na jeho pôde. Na výsledku 3 : 2 sa určite pričínili všetci, ale nemôžeme nespomenúť perfektné zákroky a istotu v bráne. (Vďaka ti, „JESO“!) O nováčikovi s Považskej Bystrice išli dobre chýry. Zápas bol v 1. tretine veľmi vy-

rovnaný, nikto nechcel spraviť chybu, ale potom sa predsa prejavili extraligové skúsenosti našich chlapcov. Ďalšie tri body doma a výsledok 6 : 2 hovorí svoje. Ďalší nováčik pred dvermi. O týždeň sme sa na víkend vybrali pod Tatry, do Kežmarku. Tvrdá hra Kežmarčanov nás trochu vyvádza z miery, no my sme sa snažili využívať ponúknuté šance v presilovkách, čo nám na sto percent vychádzalo. lišli sme si aspoň po bodík, vezieme domov tri. KK-VR 1 : 3. Paráda. V 10. kole nás čakal zápas so súperom, s ktorým dokážeme vždy hrať pekný kombinačný a hlavne zaujímavý, dramatický zápas. S Doprastavom Bratislava to bolo zas presne tak, ale tentokrát na náš účet. Druhá prehra doma 5 : 6 nás môže mrziť, lebo to mohlo byť aj naopak. A je tu zápas v Ružinove. Zápas v pohode, nepochopiteľná posledná tretina. Chlapci ju prehrali 3 : 0 a šanca na dobrý výsledok sa rozplynula. 22. 11. 2009 sme po dohode so Zvolenom dohrávali 1. kolo. Najprv zápas doma, potom o týždeň vo Zvolene (začala druhá polovica súťaže). V obidvoch zápasoch zabrala prvá päťka a rovnaké výsledky 6 : 1 pre Kometu znamenajú 6 bodov do tabuľky. 2. zápas, druhej polovice. Privítali sme Pruské. No teraz ten zápas vypadal úplne ináč, ako v Pruskom. Chlapci si zahrli, zastrieľali, vyšlo nám, čo sa dalo. Vrátili sme požičané. V tomto zápase možno vyzdvihnúť aj „mladého“ Šibika (2+1). Stav 7 : 3 bol nad očakávanie. Posledné kolo roku 2009 pre Kometu nebolo práve naj... Hralo sa v Bratislave s posledným PROFISOM. Čo sa stalo? Výsledku Profis-Vrútky 4 : 5 nikto nechcel veriť. Príchod Vianoc?! Podcenenie súpera na poslednom mieste?! Ešte že nám tie dva body nakoniec zachránil momentálne najproduktívnejší hráč extraligy (pozri www.hokejbal.sk) Martin Lihan (premenil samostatný nájazd). Koniec jesennej časti. Vďaka mládencom, celému realizačnému tímu, ako aj všetkým čo držali palce.

„Zimujeme“ na 1. mieste.

Keď extraliga, tak určite aj mládežnícke kategórie **U-19 a U-16**. Ako sa darilo?

Kategória U-19, ktorá bola vytvorená namiesto U-18 (z nepochopiteľných dôvodov) začala sezónu 2009/10 so

siedmimi zástupcami Slovenska. Úvod prvých dvoch zápasov nám vôbec nevyšiel. Remízy 2 : 2 v Pruskom a potom doma s Ružinovom nevyjadrujú vôbec silu našich chlapcov. No ale... V treťom zápase so Žilinou sme hru po celý čas kontrolovali. Tu sa presadil hneď prvým hattrickom mladý Šibik. Stav VR-ZA 6 : 2. Je tu derby MT-KOMETA. Mužstvo Komety napriek tomu, že bolo v omladenom zložení, hralo perfektne. Po druhej tretine sme vyhrávali 4 : 2. Tretia tretina priniesla aj vďaka „pánu rozhodcovi“ totálny obrat. Vyrovnanie na 4 : 4 a následná bitka nám vôbec nepomohli. Prehra 6 : 4 veľmi bolí a bude určite mrziť. Ďalšie zápasy sme zvládli v úlohe favorita: VR-Čadca 5 : 2, VR-ZV 8 : 1, ZV-VR 1 : 6 (Šibík 4 góly), VR-Pruske 6 : 2, len v zápase s Ružinovom sme sa triasli o výsledok, ale predsa na 2 : 1 rozhodol S. Čavajda (tiež pravidelne nastupuje za mužov). **V tabuľke sme druhí**, držíme chlapcom palce, aby to dotiahli na titul.

Kategória U-16 tento rok hra turnajovým spôsobom. Turnaje sú rozdelené na štyroch miestach (Kežmarok, Zvolen Vrútky, Partizánske). Každý s každým dvojzápasovo, no a potom rozhodne umiestnenie v tabuľke. Prvý turnaj v Kežmarku: prvý zápas s Kežmarkom mali mládenci z Komety pod kontrolou 4 : 0. Ďalší zápas – tradičný rival z Martina. Zápas pre Kometu, začarovaná bránka Martina, no konečne, v poslednej tretine to tam padlo. Len 1 : 0, ale víťazstvo je naše. V treťom s Partizánskym sa už prejavila únavu nášho tímu (na súpiske bolo len 13 hráčov), ale stav 3 : 3 sme ustali a domov si vezieme **pozíciu druhého miesta**.

Takto v krátkosti môžeme zhodnotiť jesennú časť mužskej a mládežníckej extraligy.

Záverom môžeme ešte chceme podočkávať, že na základe hry, výsledkov, čiže podľa postavenia v tabuľke jesennej časti, si nás pozval na medzinárodný turnaj HBC PLZEŇ. V 1.ročníku PILSEN CUP sú veľmi kvalitné mužstvá (pozri www.kometa.estranky.sk), čo je oficiálna stránka KOMETY. Tu sa vždy dozviete viac.

P. Vojtas

Už sa fašiang kráti...

V utorok 16 februára 2010 od 15. hod. – pochôdzka fašiangového sprievodu centrom mesta
Od 16. hod. v kultúrnej sále Kriváň fašiangové zvykoslovie a fašiangové občerstvenie



1. U-19: zápas KOMETA – ČADCA
2. Víťaz 4. ročníka Vrútockého pohára SHC OPAVA
3. Brankár „JESO“

Relaxačno-masárske centrum JANKA

www.cms.maserka.webnode.sk

Objednávky:
0918 546 506
0902 525 979



Zľavy: každá tretia masáž - 30%

Pri väčšom počte klientov (min. 3 osoby) možnosť masáže v domácnosti klienta

Vrútky, Nábrežná 17 (bývalý Váhostav), 2. poschodie č. 212

Ponuka služieb:

Klasická masáž celého tela + reflexná masáž hlavy *
Klasická masáž chrbta, končatín, hrudníka, brucha
*** Medová detoxikačná masáž * Liečba medovými plátni** – lokálne prekrvenie, artróza, celulitída, obezita, kríče svalov
*** Liečba čakrovými sviečkami** – gyn. problémy, bolesti svalov, astma, žalúdočné problémy
*** Liečba ušnými sviečkami** – migrény, prechladnutie, liečba očného pozadia
*** Myofasciálne techniky** – odbolokovanie krčnej chrbtice
*** Reflexná masáž chrbta**
*** Diagnostika klienta * Irisdiagnostika** – diagnostika z oka
*** Hirudoterapia** – liečba pijavičkou lekárskou
*** Indická masáž hlavy** – antistresová masáž
*** Kozmetická lymfodrenáž tváre**
*** Lymfodrenáž celého tela** – manuálna
*** Shiatsu - masáž v sede cez oblečenie**
*** Japonská masáž tváre** – polodrahokamami
*** Anticelulitídna masáž** – Body-Basic
*** Aroma - masáž tváre**
*** Gelové nechty** – na všetky príležitosti

Mesto Vrútky

vás pozýva na

II.

FAŠIANGOVÝ PLES

v kultúrnej sále Kriváň

12. februára 2010

o 19. hod.

Hudobná produkcia

D. J.

Tibor Bosíni

Vstupenka je žrebovateľná v tombole

V cene vstupenky:

- prípitok * večera * víno
- káva * dezert
- kapustnica

V programe sa predstavia

Ivan Ožvát, člen Opery SND Bratislava

tanečný pár z OZ SUN DANCE ACADEMY Martin

tanečná škola TANDŽI

Vstupné 20 eur