

Zostávame doma

Nariadenie o **zákaz**e organizovať a usporadúvať hromadné podujatia športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy, ktoré vydal Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky 23. marca 2020, ešte **stále platí**. Toto opatrenie je jedným z dôležitých nástrojov na zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19, spôsobeného koronavírusom (SARS-CoV-2) v Slovenskej republike.

Kam v Trenčíne máj 2020

„Budem tvojím Rómeom, buď moja Júlia“



Pod oknom zahral 27. apríla 2020 husľový virtuóz Filip Jančík ľuďom vo vnútroblokoch Halalovka a Duklianských hrdinov, na Šoltésovej ulici (pri Rozkveti) a na Piaristickej ulici, kde svoj minikoncert venoval predovšetkým 120 klientom Sociálnych služieb mesta Trenčín.

V týchto dňoch mal cestovať po Slovensku s koncertným turné. Pre koronavírus ho však musel presunúť na september a v situácii, kedy nám chýba umenie, kultúra a spoločnosť iných ľudí ako nikdy predtým, rozhodol sa priniesť svoje vystúpenia priamo pod okná na slovenské sídliská. Hlasy ľudí, ktorí ho chcú počuť vo svojom meste, zbiera cez webstránku podoknom.sk.

V Trenčíne hral Filip Jančík na 4 miestach kratučké koncerty po 3 skladby. „*Srdečne vám všetkým ďakujem za úžasnú atmosféru, ktorú ste spoločne vytvorili. Boli ste skvelí!*“ – napísal na facebookovú stránku Kultúrno-informačného centra Trenčín.

Kým väčšina ľudí pri milom hudobnom prekvapení pookriala, jeden občan zo Sihote kontaktoval mestskú políciu a sťažoval sa

na hluk. „*Polícia je povinná každý podnet prešetriť, takže prišla skontrolovať, či hluk naozaj nie je extrémny. Zistili, že nie, ale to sa už Filip Jančík balil a presúval na ďalšie miesta v Trenčíne,*“ povedala vedúca Kultúrno-informačného centra Janka Sedláčková.

„*Bola to krásna chvíľka, ale tri pesničky boli akurát dost, takéto potešenia zatiaľ nemôžu byť dlhšie, stále musíme byť opatrní, aby sme sa vedeli dostať čo najrýchlejšie do normálu. Dovtedy nech nás tie trojpesničkové koncerty hrejú v duši,*“ doplnila.

Napriek tomu sa na sociálnych sieťach okamžite objavili veľmi zlé reakcie na mestských policajtov s informáciou, že prišli koncert zrušiť.

Na Sihoti teda nešlo v žiadnom prípade o zrušenie koncertu. Talentovaný 27-ročný husľový virtuóz k tomu napísal: „*Rád by som sa policajtov zastal. Nerušili vystúpenie ani nepokutovali. Chcel by som mestu, ako aj mestskej polícii, poďakovať za perfektnú spoluprácu. Ak nás chcete vidieť opäť, napíšte na www.podoknom.sk.*“

(RED) FOTO: Z. G.

KULTÚRA BEZ TOHO, ABY STE VYŠLI Z DOMU

■ Pravidelné online vysielanie na zije.klubluc.sk prezentuje interpretov z oblasti hudobného, divadelného alebo multižánrového umenia. Prvým podujatím bol koncert Jerguša Oravca 17. apríla. Odvtedy uviedli inscenáciu Komunál Divadla Dogma, špeciálne online vydanie Whiskyho cestovateľského kina a ďalšie podujatia, ktorých záznam nájdete na stránke zije.klubluc.sk v archíve. Najbližšie je na 8. mája naplánovaný koncert Niny Kohoutovej a 22. mája vynikajúca komédia Divadla Kontra „*Nenávidím*“. Podujatia môžu ľudia podporiť dobrovoľným vstupným.

■ Podujatia Choices sa tiež presunuli z Vážky do online priestoru. Sledovať ich môžete zo svojej obývačky na facebooku VOICES, kde sú aj záznamy z už odvysielaných rozhovorov. Prvý bol s psychológom Matúšom Bakytom o skrytej sile introvertov. Druhý so sociológom Janom Pěvrátikom o kultúrnej sociológii a prepájaní sociálnej vedy s komunikáciou značiek. Tretí nás čaká 19. mája s Radomírom Masarykom, prorektorom Univerzity Komenského v Bratislave, o zmenách vo vyučovaní, priebehu záverečných a prijímacích skúšok a budúcnosti dištančného vzdelávania.

■ Upútavky na tieto a mnohé ďalšie live koncerty, divadelné predstavenia alebo čítania online nájdete na facebooku Kultúrno-informačné centrum Trenčín.

Výstavy a knihy zatiaľ iba online

Múzeá, galérie, knižnice a výstavné siene by sa mohli za určitých podmienok otvoriť pre verejnosť v tretej fáze uvoľňovania opatrení, najskôr 3. júna. Dovtedy sa tieto inštitúcie snažia spájať so svojimi návštevníkmi aspoň na sociálnych sieťach.

■ Galéria Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne pripravila rôzne online aktivity, ktoré zverejňuje na webe, instagrame a FB galérie. Aktuálne výstavy „*Tomáš Žemla do-poli/ na-poli*“ a „*Bienále plastiky sochy malého formátu*“ prezentuje postupne prostredníctvom fotografií a videa. Pokračuje v „*Abecede umelcov zo zbierok GMAB*“ predstavením jednotlivých autorov

zo zbierkového fondu galérie. Kreatívne a edukačné využitie voľného času je cieľom úloh Ateliéru Majsta Galerka v programe ONLINE ATELIÉR. Prostredníctvom jednoduchých zadanií si môžu v pohodlí domova tvoriť nielen deti, ale aj rodičia.

■ Verejná knižnica Michala Rešetku v Trenčíne sprístupnila v apríli pre čitateľov službu elektronickej výpožičky zdarma.

Exkluzívny výber vyše 9 tisíc e-knží knižnica ponúka prostredníctvom aplikácie eReading, ktorá je kompatibilná so zariadeniami s operačným systémom Android a iOS. Môžete si ju zdarma stiahnuť v službe Google Play alebo App Store. Podrobný návod na využívanie e-výpožičiek vo VKMR nájdete na www.vkmr.sk. Na mládežníckom facebooku DetiVKMR sú týždenne nové témy a v nich nové zaujímavosti a aktivity. Atmosféru kultúrnych podujatí vo VKMR si môžete pripomenúť cez facebook Knižnica Trenčín alebo cez youtube kanál VKMR.

(RED)

Noc literatúry 2020 bude vyzeráť inak



Známe európske kultúrne podujatie, ktoré približuje verejnosti netradičným spôsobom súčasnú európsku literatúru prostredníctvom série verejných čítaní, bude od 13. do 22. mája online.

Hoci sa tento raz neprejdeme po netradičných miestach v meste, kde by sme našli známe osobnosti, herečky a hercov, o zážitok z literatúry celkom neprídeme. Úryvky z diel európskych autorov si budeme môcť vypočuť na facebookovej stránke Noc literatúry. Od 13. mája budú na nej postupne uverejňované videá s načítanými ukážkami textov.

Karin Olasová bude napríklad čítať z knihy Ivany Dobrakovovej „Matky a kamionisti“, ktorá v roku 2019 získala Cenu Európskej únie za literatúru. Štefan Martinovič prečíta zo satiry o utečeneckej kríze v Európe od autora Timura Vermesa „Hladní a syti“. V podaní

dvojice hercov Lucia Hurajová a Marek Majeský si budeme môcť vypočuť manželský dialóg z románu „Zviazani“, ktorého autorom je jeden z najpopulárnejších talianskych súčasných spisovateľov Domenico Starnone. Tešiť sa môžete na desať literárnych diel v podaní dvanástich vynikajúcich interpretov. Buď si ich budete pozerať postupne počas desiatich dní, alebo si ich užijete naraz, keď už budú publikované všetky videá. Môžete ich lajkovať, komentovať alebo zdieľať pre vašich priateľov. Koordinátorom Noci literatúry na Slovensku je české centrum Bratislava. Sledujte na FB Noc literatúry 2020.

(E. M.)

Noc múzeí a galérií sa presúva na november

Už po šestnásty raz v histórii podujatia mala tretia májová sobota patriť múzeám a galériám v Európe, aby sa otvorili návštevníkom v netradičnom čase s pestrou programovou ponukou. Noc múzeí a galérií 2020 pre koronakrízu z pôvodného termínu 16. mája presunuli na 14. novembra 2020.

Nový termín potvrdil generálny riaditeľ Slovenského národného múzea Branislav Panis, ktorý povedal: „Osobitne sme radi, že jedno z najnavštevovanejších celoeurópskych kultúrnych podujatí na Slovensku, Noc múzeí a galérií, by sa v tomto roku predsa len malo uskutočniť. Od organizátorov Európskej Noci múzeí a galérií vo Francúzsku sme dostali

návrh na posunutie tejto akcie na 14. novembra 2020, s čím sme súhlasili. Všetci veríme, že v tomto termíne bude situácia ohľadom koronavírusu oveľa pokojnejšia. Slovenské národné múzeum, ako hlavný koordinátor podujatia, už pripravuje všetky kroky na úspešnú realizáciu podujatia.“

ZDROJ: KULTURA.PRAVDA.SK

Dvadsať rokov darujeme



Vernisáž výstavy fotografií z archívu Trenčianskej nadácie s názvom „Dvadsať rokov darujeme“ sa mala uskutočniť 1. apríla 2020 a v Mestskej veži v Trenčine mali fotografie zotrvať do 12. mája, ale živo t to zariadil inak. Kým sa vráti do bežných koľají, môžete sa s príbehom dvadsaťročného pôsobenia nadácie zoznámiť prostredníctvom fotografií online na webstránke a facebooku Trenčianska nadácia.

Všetko sa začalo v roku 2000 v Hostinci u Ondreja. Myšlienka pomáhať a podporovať tých, ktorí chcú urobiť niečo viac pre druhých, spojila nadšenú skupinku ľudí, založili Trenčianske neformálne združenie (1996), predchodcu nadácie a následne na to Trenčiansku nadáciu (2000). Boli to ľudia aktívni a nepokojní, premýšľajúci nad tým, ako podporiť dobré nápady rodiace sa v hlavách Trenčanov. Keď sa im podarilo vyhlásiť prvé grantové kolo, rozdeliť prvé finančné dary a dotácie, uvedomili si, ako veľmi veľa ľudí podobného zmysľania žije v Trenčine, a nielen tu, a ako účinne môže nadácia prispieť k zvyšovaniu kvality života vôbec.

Výstava „Dvadsať rokov darujeme“ chce byť poďakovaním práve týmto ľuďom. Vybrané fotografie zobrazujú príbehy, za ktorými sa skrýva ľudský um, nadšenie, obrovské množstvo ľudskej práce a jeden malý grant od Trenčianskej nadácie. Sprewádzajú dváka dvadsiatimi rokmi aktívneho života nadácie – úspešnou verejnou zbierkou na reštaurovanie rímskeho nápisu na hradnej skale z roku 179, výberom zo 753 komunitných projektov realizovaných v trenčianskom regióne v nezanedbateľnej

hodnote takmer 600 tisíc eur, novodobým trenčianskym Korzom, amatérskymi fotografickými súťažami, benefičnými aukciami, nezabudnuteľným Dňom klaunov s úspešnými zápismi do Knihy slovenských rekordov, nespočítateľným množstvom divadelných predstavení pre deti s vážnymi postihnutiami, dobrovoľníckym programom s írskym pôvodom Youth Bank – Mladí filantropi, charitatívnym knižným projektom Otvor srdce, daruj knihu a viacročnou zbierkou obľúbených predmetov Dobrý bazár. Stopa nadácie v trenčianskej komunite je už nezmazateľná a nadácia je kedykoľvek pripravená vytvoriť zázemie pre ďalšie filantropické počiny.

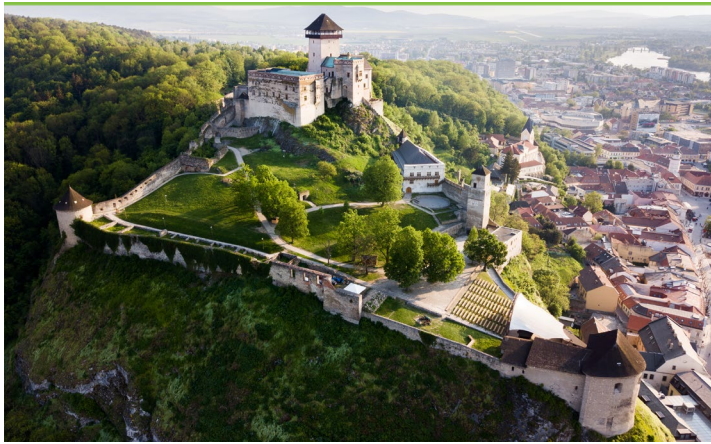
Trenčianska nadácia pri príležitosti svojho výročia odštartovala v novembri minulého roka hru pod názvom „Od novembra do novembra“, v rámci ktorej súťažiaci hľadajú indicie, zbierajú farebné náramky s písmenkom a z nich majú v závere súťaže zostaviť hľadané slovo. Jej vyvrcholenie by malo byť v novembri tohto roka, na kedy nadácia naplánovala narodeninovú oslavu. Ako to napokon dopadne, ukáže vývoj situácie. Sledujte facebook a web Trenčianska nadácia.

ZDROJ: TNN

**ARCHÍVNE
OKIENKO**

Prečítajte si najnovšiu časť Archívneho okienka, teraz výnimočne vydanú v plnom znení v novinách, a to skôr, ako bude zverejnená na www.trencin.sk.

Vlastníctvom Trenčína sa hrad stal opustený a chátrajúci



Po dlhé stáročia bol hrad na trenčianskej skale nielen dominantou Považia, ale mnohokrát aj sídlom najmocnejších veľmožov, dokonca kráľov a kráľovien. V 20. storočí však bola jeho sláva dávno zašlá a na mesto sa z výšky pozerali už iba smutné ruiny.

Začiatok úpadku hradu možno datovať už v 17. storočí, kedy sa jeho majitelia Iľešáziovci podľa vtedajšieho trendu presunuli z neútulného stredovekého hradu do nového sídla, reprezentatívneho Dubnického kaštieľa. Hrad ďalej obývala vojenská posádka, krátky čas slúžil ako väzenie.

Plány na prestavbu v roku 1790 skrížil veľký požiar, pri ktorom hrad vyhorel. Viac sa neopravoval a zmenil sa na neutešenú zrúcaninu. V nasledujúcom období sa z niekdajšej rezidence najmocnejších šľachticov krajiny stalo obľúbené miesto vychádzok Trenčanov.

ruiny neohrozovali mesto, avšak na rozsiahlejšiu rekonštrukciu nepomýšľali.

Posledná majiteľka z rodu Sina, Ifigénia d'Harcourt v roku 1905 darovala hrad mestu Trenčín. Tak sa symbolicky skončil stáročia trvajúci boj medzi mestom a hradom (resp. jeho majiteľmi), ktorý sa opustený a chátrajúci, stal vlastníctvom Trenčína.

V roku 1924 dostal hrad do prenájmu Klub čs. turistov. Ten uskutočnil v nasledujúcich rokoch viacero opravných prác v hradných palácoch aj vežiach, avšak o komplexnú prestavbu ešte nešlo.



V roku 1835 predal Štefan Iľešázi, posledný príslušník slávneho rodu, svoje panstvo, vrátane Trenčianskeho hradu barónovi Sinaovi. On a jeho potomkovia sa postarali o najnutnejšie práce, aby hradné

Začiatkom 50. rokov sa hrad zo správy Okresného múzea v Trenčíne dostal pod pamiatkové oddelenie Poverenia školstva, vied a umení. V tomto období sa pristúpilo k obnove Bratislavského hradu a rovnaké

snahy boli vyvíjané aj pri Trenčianskom, aj keď tu sa najprv uvažovalo iba o konzervácii.

V roku 1952 boli následkom víchrice silno poškodené strechy Matúšovej a Hodinovej veže a v prípade Matúšovej aj zábradlie, čo bezprostredne ohrozovalo bezpečnosť návštevníkov. To bol ďalší podnet pre spustenie záchranných prác.

Oprava sa uskutočnila v roku 1954 a v ďalších rokoch postupne nasledovali ďalšie časti hradu, medzi nimi napríklad delová bašta, ktorá svojím stavom priamo ohrozovala hotel Tatra (dnes

Podpísaný Štefan Pozdišovský, vtedy riaditeľ Okresného múzea v Trenčíne, v ňom podáva správu Okresnému národnému výboru v Trenčíne o tabuľke pod reliéfom Jána Jiskru: „Reliéf bol zhotovený pre maďarských hrdinov, padlých v I. svetovej vojne. Po prvrate bol prispôsobený a mal znázorniť Jána Jiskru z Brandýsa, ale tabuľku s letopočtom nechali na mieste. Tým sú návštevníci privádzaní do omylu. Keďže majiteľom uvedených vecí je Miestny národný výbor v Trenčíne, ráčte nariadiť, aby tabuľku s letopočtom odstránil. Tým bude vec vy-



Elizabeth) a ďalšie budovy.

Prvotný zámer konzervácie bol časom prehodnotený a bolo rozhodnuté o postupnej komplexnej rekonštrukcii, ktorá pokračuje až dodnes – v súčasnosti sa pracuje na sprístupnení južného opevnenia od Breziny. Hradné priestory sa dnes využívajú najmä na muzeálne účely, konajú sa tu pravidelne rôzne odborné aj kultúrne podujatia a pulzuje tu život. Proces ktorý sa začal v 50. rokoch, úspešne pokračuje a veľkú zásluhu o záchranu najväčšej pamiatky Trenčína majú popri odborníkoch aj dobrovoľníci, ktorým jeho osud nie je ľahostajný.

riešená.“ Tabuľka s rokmi 1914 – 1917 bola na to odstránená.

■ Z MESTA POD ŠTÁT

Ďalším dokumentom, uloženým v Štátnom archíve Trenčín, je výpis zo zápisnice schôdzky Rady Miestneho národného výboru v Trenčíne z 21. októbra 1952. Rada vzala na známosť, že podľa výnosu Poverenia školstva, vied a umení bol hrad v Trenčíne vyhlásený za štátny kultúrny majetok, a tým vypustený zo vlastníctva mesta.

PRIPRÁVENÉ V SPOLUPRÁCI
SO ŠTÁTNYM ARCHÍVOM TRENČÍN

■ RÁČTE NARIADIŤ, ABY TABUĽKU ODSTRÁNILI

Za zmienku stojí reliéf vojvodu Jána Jiskru z Brandýsa na hradnej skale, niekedy mylne považovaný za Matúša Čáka Trenčianskeho. V Archívnom okienku na www.trencin.sk nájdete, čo nevidieť, aj fotografiu listu zo 14. augusta 1952.

Ďalšie zaujímavé informácie z histórie mesta Trenčín, vzácne historické dokumenty a artefakty, ktoré sa nachádzajú v trenčianskom archíve, nájdete na www.trencin.sk v Archívnom okienku. Ide o spoločný projekt mesta Trenčín a Štátneho archívu Trenčín. Nový príspevok v ňom pribúda pravidelne raz do mesiaca.

Dôležité kontakty

So svojou nepohodou či krízou neostávajúte sami. Povedzte o tom, ako sa cítite, svojim blízkym, ozvite sa pomáhajúcim odborníkom.

Si lekár, zdravotník, záchranár?
píš na prezdravotnikov@gmail.com

Si školák?

pošli sms s tvojím kontaktom na 0904 300 258, WhatsApp: 0904 300 258, píš na psycholog.trencin2020@gmail.com alebo na Facebook Messenger: Psy TN Janka – janka.psy

Máš menej ako 18 rokov?

volaj na Linku Detskej Istoty 116 111 non-stop alebo kontaktuj spoločnosť priateľov detí Li(e)nka 0907 401 749, odkazy@linkadeti.sk, Skype (linkadeti), pracovné dni v čase 14.00 – 20.00

Si dospelý akéhokoľvek veku?

volaj na Linku Nezábudka 0800 800 566 non-stop, ak uprednostňuješ online komunikáciu cez chat a e-mail Napíš na IPčko.sk 7.00 – 24.00

Si rodič?

píš na koronavirus@vudpap.sk, volaj na 0800 864 833 (9.00 – 18.00)

Si žena, ktorá zažíva násilie a potrebuje pomoc?

volaj na bezplatnú linku 0800 212 212 non-stop alebo OZ Žena v tiesni 0907 346 374, 0911 346 374 7.00 – 19.00 či krízovú linku Aliancie žien Slovenska 0903 519 550

Si senior?

volaj na linku Fóra pre pomoc starším 0800 172 500

ĎALŠIE ČÍSLA, KTORÉ SA MÔŽU ZISŤ

Polícia	158
Mestská polícia Trenčín	159
Hasiči	150
Linka tiesňového volania	112
Rýchla zdravotnícka pomoc	155
Infolinka o koronavíruse	0800 221 234
Regionálny úrad verejného zdravotníctva TN	0911 763 203
Úrad verejného zdravotníctva SR	0917 222 682
Porucha na verejnom osvetlení	0905 316 690
Matrika MsÚ Trenčín (prac. dni 8. – 11.)	032/6504 312, 032/6504 313
Kultúrno-informačné centrum (prac. dni)	0911 041 800
Linka pre odkázaných (prac. dni 8. – 11.)	0903 113 047, 0903 608 322

Je v poriadku požiadať o pomoc

■ ABY NÁS NEPREVALCOVALI ÚZKOSTI A OBAVY, HOVORME O NICH

Pandémia, hygienické a karanténne opatrenia menia náš zabehnutý spôsob života. Pasujeme sa s problémami dlhodobej izolácie aj s obavami z budúcnosti nás i našich blízkych. Tieto pocity úzkosti môžu prerásť aj do fyzických prejavov, ako je stiahnutý žalúdok, zvýšený tlak, nespavosť či depresívne nálady. Situácia dolieha rovnako na všetkých – zdravotníkov, chorých aj zdravých, rodičov, deti aj seniorov, podnikateľov, zamestnancov aj zamestnávateľov. Je veľmi ťažké zachovať si duševnú rovnováhu a najšť vnútornú silu na pomoc sebe aj ostatným. Aby sme to všetko zvládli ako jednotlivci, rodiny aj celá spoločnosť, potrebujeme sa udržiavať v čo najlepšej fyzickej, ale aj psychickej kondícii.

■ ČO MÔŽEME PRE SVOJU PSYCHICKÚ ODOLNOSŤ ROBIŤ V ČASOCH, KEĎ SA CÍTIME CELKOM DOBRE?

■ Zostaňme v spojení s faktom, že táto situácia jedného dňa prejde.

■ Sústreďme sa na to, čo môžeme, nie na to, na čo nemáme dosah.

■ Pripomeňme si, že robíme najlepšie, ako vieme, a to samotné je dosť.

■ Zostaňme v spojení so svojimi blízkymi a priateľmi. Dodáva to pocit bezpečia a zmierňuje to stres. Organizujme online stretnutia.

■ Vytvoríme si denný režim, rutinu – spávajme v rovnakom čase, dodržiavajme čas na jedlo, prácu, odдых, online stretnutia s priateľmi.

■ Nájďme si čas na cvičenie, koničky, meditovanie, čokoľvek, čo nám robí radosť a nie je to povinnosť, udrží nás to v kondícii.

■ Obmedzme svoj prístup k médiám na raz alebo dvakrát denne. Sledovanie správ v nás udržiava napätie a pocit ohrozenia.

■ Zapojme sa do komunitnej pomoci. Po tom, ako sa postaráme o seba zistíme, či niečo nepotrebuje niekto z našich blízkych, susedov, priateľov.

■ Ak začíname pociťovať stres, hovorme o tom. Je to normálne zažívať obavy v situácii neistoty. Oslovme priateľov, blízkych alebo si urobme denník a píšme o tom.

■ CVIČENIA PRVEJ POMOCI

Každému z nás sa môže stať, že je v jednej chvíli zavalený a nevie ako ďalej. Nervozita stúpa, ruky chladnú, môžu sa chvieť, srdce je ako splašený kôň. Je to normálna reakcia našej psychiky a tela na situáciu ohrozenia, je však dobré, keď odznej. Sú aj chvíle, keď sa potrebujeme rýchlo upokojiť, pretože máme na starosti iných. Ale ako na to?

Zakotvenie v zmysloch – Nájďte si pohodlnú telesnú polohu. Niekoľkokrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite. Všimnite si, čo prežívate, a čo cítite v tele. Pomenujte pre seba 3 veci, ktoré okolo seba vidíte. Všimnite si, čo počujete (aké zvuky z okolia, vlastný dych...) a čoho sa dotýkate (kontakt so stoličkou, miesto dotyku nôh so zemou...). Takýmto spôsobom sa pevnejšie zakotvíte v prítomnosti a znížite tak mieru napätia.

Dychové cvičenie – Cieľom je spomaliť a dovoliť si relaxovať. Pohodlne sa usadte. Nadychujte sa nosom a v duchu pritom počítajte do 4. Potom dych zadržte taktiež na 4 doby a pomaly vydychujte ústami (na 7 dób). Doprajte si pri dýchaní pozvoľné tempo. Zopakujte niekoľkokrát.

Články, rozhovory a videá o duševnom zdraví a psychickej odolnosti v náročnom období nájďete na [webstránke dusevnezdravie.sk](http://webstránke.dusevnezdravie.sk).

AKO SA MÁTE?

Ako zvládnuť problémové situácie, ktoré pandémia priniesla, radia odborníci od 4. mája aj v novej relácii RTVS na Jednotke „Ako sa máte? – Čo sa dnes vraví o duševnom zdraví“. Celkom 19 častí pripravili v spolupráci s Ligou za duševné zdravie. Reláciu vysielajú počas pracovných dní vždy po Dámskom klube.