

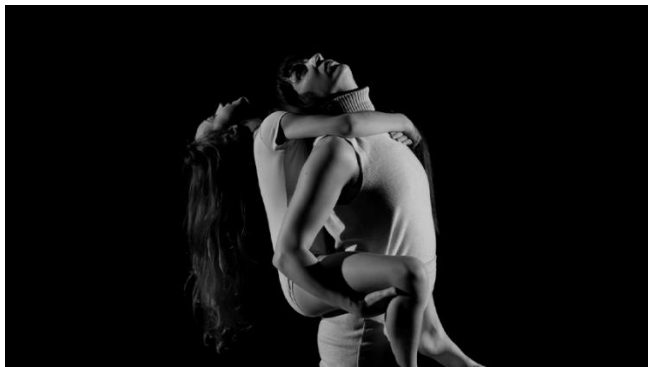


## PREDSTAVE:

### MEDUSA

Martina Granić

24.03.2023., 20:00h, ZPC



### ZAGRLEJAJI

Ksenija Zec

24.03.2023., 20:00h, Gradsko Kazalište Požega



### BEŠTIJA

Josipa Štulić

25.03.2023., 20:00h, ZPC



## OSTALA DOGAĐANJA:

### Aplauz: Tombola Edition

Pozivamo Vas na drugi event u organizaciji Zaklade Jasna Vuljević koji će se održati **u petak 24.3. u Kulturnom centru Multimedija** (Kranjčevićeva ulica 16a, Zagreb) **od 20 h.**

Event počinje tombolom u kojoj će zainteresirani moći sudjelovati donacijom od minimalno 5 eura. Mnogo naših kolega doniralo je svoj rad i vještine kao poklon za ovu tombolu te im ovim putem još jednom zahvaljujemo! Cilj tombole je upoznati širu publiku s djelovanjem i radom plesnih umjetnika\_ca te prikupljanje dodatnih sredstava za sljedeće aktivnosti Zaklade. Nakon igre slijedi koncert glazbenog dua Cura & Dečko koji su dugogodišnji podržavatelji plesne zajednice. Nakon koncerta nas DJ Hvala Sven vodi dalje u večer, a voditeljica i moderatorica čitavog eventa je Lucija Barišić.

Prikupljena sredstva će biti usmjerena u natječaj za financijsku potporu roditeljima umjetnicima u polju suvremenog plesa i pokreta koji je trenutno u tijeku: [\*\*NATJEČAJ ZA POTPORU PLESNIM UMJETNICIMA.\*\*](#)

Ukoliko želite podržati djelovanje Zaklade Jasna Vuljević, željeni iznos možete uplatiti na IBAN UPPU PULS: **HR8223400091100231050**, PBZ. U svrhu uplate potrebno je upisati: **Donacija za Zaklada Jasna Vuljević, APLAUZ! Tombola Edition.**

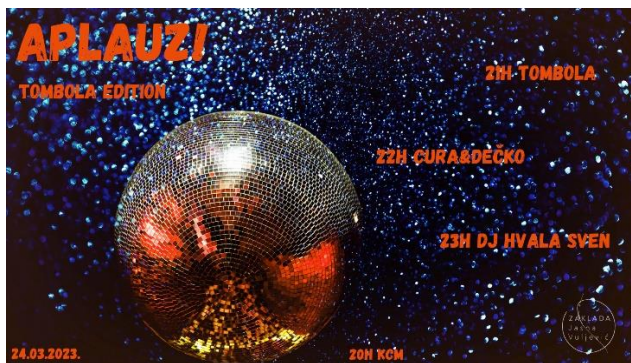
Molimo Vas da posjetite Instagram i Facebook stranicu Zaklade, lajkate, dijelite i pozovete drage poznanike, obitelji i prijatelje da učine isto te i na taj način podržite vidljivost i rad Zaklade.

<https://www.facebook.com/zakladajasnnavuljevic>

<https://instagram.com/zakladajasna>

Veselimo se druženju,

Upravni odbor Zaklade Jasna Vuljević.



## Poziv na protest samostalnih umjetnika na Markovom trgu

U srijedu, 22. ožujka 2023. od 13 do 15 sati, s početkom u 13 sati, na Markovom trgu u Zagrebu održati će se Protest samostalnih umjetnika za veći mirovinski koeficijent 1,8.

Samostalnim umjetnicima je tokom posljednjih 14 godina nanesena velika materijalna šteta zbog izrazito niskih mirovina. HZSU - Hrvatska zajednica samostalnih umjetnika sada traži koeficijent izračuna mirovina od 1,8 posto, čime bi se barem donekle ispravila nepravda koja je učinjena profesionalnim samostalnim umjetnicima, čije je umjetničko stvaralaštvo i profesionalno javno djelovanje po kvaliteti, originalnosti, kreativnosti i stručnom dostignuću zamjetan doprinos hrvatskoj kulturi i umjetnosti.

Mole se sve strukovne udruge, ljubitelji umjetnosti, umjetnici i predstavnici medija da dodju podržati protest i umjetnike iz HZSU-a.

Za sve upite medija, mediji su dobro došli i na facebook grupu samostalnih umjetnika i organizatora prosvjeda:

<https://www.facebook.com/groups/581322472829267>

Lijep pozdrav,

mr. art Krešimira Gojanović  
HDLU Zagreb  
098 429 278



1,8  
**PROTEST**  
SAMOSTALNI UMJETNICI  
ZA VEĆI  
KOEFIKIJENT  
Srijeda 22. 3. 2023.  
13 - 15 h  
Markov trg, Zagreb

(autor Davor Pavelić)

## Slušanje plesa: gošća Andreja Jeličić

U emisiji "Slušanje plesa" na Trećem programu Hrvatskoga radija, u petak, 10. ožujka od 18:00 ugošćujemo Andreju Jeličić i razgovaramo o baletnoj terminologiji, stilovima poučavanja klasičnoga baleta i povezivanju baletne tradicije s najsuvremenijim plesno pedagoškim metodama.



## RADIONICE I TRENINZI:

### DINAMIČNA HATHA YOGA – DANIJEL DUBIČANAC

TRENING

PON i SRI

09:00h – 10:00h, ZPC



### VIA BODY – ALEXANDRA MADSEN

TRENING

PON – PET 20.03. – 24.03.2023.

10:00h – 11:30h, ZPC



## Feldenkrais u Voćarskoj

Ponedjeljkom i srijedom od 17:30h - 18:30h  
Mjesni odbor, Voćarska cesta 71, mala dvorana  
Predbilježbe na: [feldenkraisvocarska@gmail.com](mailto:feldenkraisvocarska@gmail.com)

### Što su lekcije Feldenkrais ATM?

(ATM, Awareness through Movement / Svjesnost kroz pokret)  
Metoda Feldenkrais ne bavi se „vježbanjem“ u klasičnom smislu riječi. Tijekom jednosatnih grupnih lekcija, vođeni glasovnim uputama praktičara Feldenkrais, polaznici s pozornošću i svjesnošću istražuju tijelo i pokret kako bi se naučili gibati s najmanje napora, a maksimalno učinkovito s puno lakoće i užitka. Usmjeravanjem pažnje, bez uporabe snage, primjenom principa „manje je više“ i uočavanjem suptilnih razlika, tijekom lekcije se rješavamo nefunkcionalnih, ponekad i štetnih obrazaca kretanja zamjenjujući ih onim funkcionalnim, osnažujućim i lijepim. Nakon lekcije se osjećamo osvježeno i opušteno, a nerijetko i sami sebe iznenadimo posturom i novootkrivenim motoričkim sposobnostima.

### Kome je namijenjena metoda Feldenkrais?

Svima onima koji žele unaprijediti kvalitetu vlastitog života stjecanjem više zadovoljstva u svim aktivnostima, kako profesionalnim tako i privatnim. Koristi nam u preveniranju slabljenja fizičkih sposobnosti, pomaže nam održati ili vratiti fleksibilnost, poboljšati ravnotežu i koordinaciju.

### Što vam treba za Feldenkrais?

Za sudjelovanje u lekcijama Feldenkrais ne treba vam nikakvo predznanje. Primjerene su svima bez obzira na fizičke sposobnosti ili dob. Grupe mogu primiti do 12 polaznika.

Ponesite udobnu odjeću, prostirku ili dečicu i ležite se s nama te prosljedite informaciju svima zainteresiranima!

Vaše praktičarke Feldenkrais:

Ana Jelušić i Olinka Vištica



## Podsjetnik! Poziv na 'Razgovore o pretpostavkama, uvjerenjima i navikama koje kruže u prostoru plesa'

U sklopu umjetničkog istraživanja Lane Hosni, **Događaj uobičajenog**, kojeg trenutno provodi, poziva vas da još **do kraja mjeseca sudjelujete u razgovorima!** Radi se o strukturiranim sesijama 'jedan na jedan' u kojima razgovaramo o pretpostavkama, predrasudama, navikama, uvjerenjima, tendencijama, nepisanim pravilima ..... koji se vrte u prostoru plesa i više ili manje očigledno utječu na način na koji ga doživljavamo/proživljavamo. Dosad se odvijalo 40-ak razgovora čime je kvota istraživanja zapravo ispunjena, no u slučaju da vas zanima tema a niste uspjeli/e ugovoriti svoj termin do sada, bilo bi mi drago da se priključite istraživanju, pogotovo ako inače ne razgovaramo često:) Za članice i članove koji ne žive u Zagrebu moguće je dogovoriti online sastret!

**12. i 13.04.** će se odviti javna prezentacija istraživanja i predstavljanje interaktivne bojanke u kojoj su sudjelovale neke od sugovornica i suistraživačica. Više informacija uskoro!

Više o razgovorima:

U razgovorima radimo svojevrsan update o tome gdje smo danas u odnosu na dosadašnja uvjerenja, pretpostavke, predrasude, uvjetovanja, navike i tendencije s kojim smo se susreli u iskustvu edukacije/djelovanja/konzumiranja (plesne) umjetnosti te na koji način su i dalje prisutna/utjelovljena u načinima na kojima se bavimo tijekom danas.

Razgovaramo o stvarima koje stoje u zraku a tiču se našeg odnosa s plesom (bile one željene ili ne željene), o stvarima o kojima se ne priča dovoljno ili uopće, o stvarima o kojima se priča često ali voljele/i bi pričati i dalje.

Razgovori se odvijaju jedan na jedan uz asocijativne karte, osobne su prirode i svaki se razvija u individualnom smjeru.

Motivacija je čuti i skenirati kretanja trenutnih promišljanja i potreba unutar djelovanja u području plesne umjetnosti. Motivacija je prepoznati koliko se individualno iskustvo poklapa s općim i što mi oko toga možemo. Motivacija je razgovarati razgovora radi.

Isječci iz razgovora (uz dopuštenje sugovornika) ostaju zapisani u "sumiranoj zbirci pretpostavki, uvjerenja i predrasuda koje kruže u zajedničkom prostoru plesa, bilo željenih bilo neželjenih".

Razgovori kao dio istraživačke prakse počeli su se razvijati u sklopu kolektivne inicijative Koreografija empatije i nastavili u sklopu rezidencije Dance Hub u Budimpešti u sklopu LLB EU projekta. U ovom trenu razgovori se odvijaju kao dio umjetničkog istraživanja Događaj uobičajenog financijski podržanog od strane Ministarstva kulture i medija RH.

Za sudjelovanje u razgovoru javite se na [lane.hosni@hotmail.com](mailto:lane.hosni@hotmail.com), nakon čega ćemo dogovoriti termin sastanka.

## SomaHut susreti u ožujku 2023.

Susreti se održavaju subotom od 17,00 do 19,00 sati u prostoru MO Šestine, Šestinski trg 10 i online (18.3.)

Ovi susreti su mjesto i vrijeme za: dijeljenje i produbljanje iskustva i znanja o tijelu i pokretu, afirmaciju specifičnosti i benefita somatskog rada kroz različite registrirane pristupe i metode, otvaranje prema različitim osobnim praksama koje se oslanjaju na somatsko iskustvo.

**25.3. Lana Hosni**, plesna i vokalna umjetnica: Istraživanje glasa i pokreta

Cjeloviti raspored potražite na: [somahut.org](http://somahut.org)  
Za primanje i dijeljenje informacija vezanih za somatsku praksu pridružite se grupi: [SomaHut – FB GRUPA](#)  
SomaHut susreti su inkluzivni i otvoreni za sve zainteresirane, bez obzira na dob, dosadašnje iskustvo, mogućnosti i ograničenja u kretanju.  
Zbog organizacijskih razloga, molimo da se prijavite na [somahut.mmk@gmail.com](mailto:somahut.mmk@gmail.com)  
Preporučeni iznos donacije za sudjelovanje iznosi 8 eura, odnosno prema mogućnostima.

Ova serija SomaHut susreta organizirana je kao dio programa SomaHut 2023 Multimedijalne kolibe u suradnji s udrugom Priroda kretanja.

**Ako imate pitanja ili prijedloga za daljnji rad i suradnje, pišite nam na [somahut.mmk@gmail.com](mailto:somahut.mmk@gmail.com). Ukoliko ne želite primati informacije o SomaHut događanjima, molimo vas da nam to javite na isti email.**



## Poziv na javni natječaj Zaklade Jasna Vuljević

Zaklada Jasna Vuljević izlazi s prvim javnim natječajem: Natječaj za financijsku potporu roditeljima/skrbnicima umjetnicima u polju suvremenog plesa i pokreta. Radom Zaklade prvenstveno se želimo fokusirati na socijalno osjetljiva pitanja i edukativne programe svih koji su zbog specifičnosti zanimanja trenutno u nemogućnosti obavljanja iste. Ovaj put potporu dodjeljujemo roditeljima/skrbnicima koji itekako znaju biti u neizvjesnoj poziciji. Pravo na financijsku potporu ostvaruju roditelji/skrbnici umjetnici članovi strukovnih udruga HZSU, UPUH ili UPPU PULS.

**Rok za podnošenje prijave je 30.04.2023., a rezultati će biti objavljeni 15.05.2023.**

Ovdje se nalazi link na upitnik i detaljnije o samom natječaju:

### [NATJEČAJ ZA POTPORU PLESNIM UMJETNICIMA](#)

Šaljemo vam i link s prvog eventa u Botaničaru koji se uspješno održao 16.09.2022. te se ovim putem zahvaljujemo svima koji su bili.

<https://ravnododna.com/lovely-quinces-sara-renar-i-ivana-starcevic-na-dobrotvornom-koncertu-zaklade-jasne-vuljevic-16-rujan-botanicar/>

Molimo vas da posjetite Instagram i Facebook stranicu Zaklade, lajkate, dijelite i pozovete drage poznanike, obitelj i prijatelje da učine isto te i na taj način podržite vidljivost i rad Zaklade :)

<https://www.facebook.com/zakladajasnnavuljevic>

<https://instagram.com/zakladajasna>

Srdačno,  
upravni odbor Koraljka Begović, Una Štalcar Furač, Martina Tomić, Petra Valentić i Eni Vesović



# Modularna škola travanj – listopad 2023. Nomadska plesna akademija Hrvatska I TALA PLE(j)

## Što?

Modularna škola je pilot projekt edukativnog programa u polju izvedbenih umjetnosti i suvremenog plesa. Kroz višemjesečne module otvorit ćemo prostor za suradnju, razmjenu znanja i iskustava, prostor za rad i mentorstvo te povezivanje s lokalnom i regionalnom plesnom zajednicom.

## Za koga?

Namijenjena je pojedincima zainteresiranim za autorski rad, razvijanje vlastite prakse te širenje suradnji u polju izvedbenih umjetnosti i suvremenog plesa.

## Gdje?

U izvedbenom prostoru TALA PLE(j)S-a u Zagrebu, na Radničkoj cesti 27 (u sklopu Tvornice Katran) održavat će se radionice i intenzivi, a u određenim periodima bit će omogućen i prostor za rad.

Na kraju programa je dan "Otvorene Scene" unutar kojeg će polaznici imati priliku prezentirati svoj rad u različitim formatima.

## Kada?

Modul 1: 28.04. - 30.04.

Modul 2: 29.05. - 02.06.

Modul 3: 26.06. - 28.06.

Modul 4: 10.07. - 13.07.

Vaš modul (rezidencija): 15.07. - 15.08.

Modul 5: 14.09. - 15.09.

Otvorena scena: 30.09 i 01.10.

## Uz koga?

Mentori:

Irma Omerzo, Rok Vevar, Jasna Vinovrški, Jasmina Založnik.

Predavači:

Marijana Cvetković, Saša Fistrić, Davis Freeman, David Hernandez, Aleksandra Janeva Imfeld, Larisa Lipovac Navojec, Roberta Milevoj, Škvadra, Biljana Tanurovska Kjulavkovski, Zrinka Užbinec, Jasmina Založnik, Marin Živković, Jasna Žmak.

## Kako se prijaviti?

Prijavu sa životopisom, kratkim motivacijskim pismom i prijedlogom projekta pošaljite na [ndacroatia@gmail.com](mailto:ndacroatia@gmail.com), zaključno s 27.03.2023.

Prijaviti možete projekt na kojem već radite, praksu koju želite preispitati i produbiti ili novu ideju koju želite realizirati.

**Objava rezultata bit će 03.04.2023.**

Program je besplatan, a broj polaznika je ograničen.

Modularna školu vidimo kao prostor za razmjenu znanja i iskustava, prostor za međusobnu podršku i otvaranje pitanja u suradnji s drugim sudionicima nezavisne scene u Hrvatskoj i inozemstvu pa će njen finalni oblik ovisiti o samim sudionicima.

Program će omogućiti i razmjenu s umjetnicima iz programa "Puzzle 7" u suradnji sa "Stanicom-servisom za suvremeni ples" iz Beograda.

Program je ostvaren uz podršku Gradskog ureda za kulturu Grada Zagreba, Ministarstva kulture i medija Republike Hrvatske, Nomadske plesne akademije, TALA PLE(j)S-a te projekata (Non) Aligned Movements i Life Long Burning.



## PETICIJA za koeficijent mirovina samostalnih umjetnika

**U srijedu 22.3.2023. s početkom u 13h na Markovom trgu** (Zagreb) organiziran je Prosvjed samostalnih umjetnika. Informacije: [linktr.ee/umjetnicki.koeficijent](https://linktr.ee/umjetnicki.koeficijent)

Uz dolazak na prosvjed, molimo potpišite ovu kolektivnu izjavu podrške kako bismo kao profesionalni umjetnici i umjetnice napokon izborili dostojanstvenu starosnu mirovinu koja je antirecesijskim mjerama 2009. srozana gotovo UPOLA ISPOD GRANICE SIROMAŠTVA.

## [PETICIJA za koeficijent mirovina samostalnih umjetnika](#)

— Samoorganizirana skupina umjetnika\_ca i članova\_ica HZSU

# OVDJE MOŽE BITI OBAVIJEST ZA VAŠU PREDSTAVU/ RADIONICU

Drage članice i članovi,

Podsjećamo vas da pravovremenim slanjem informacija i obavijesti na mail Udruge [uppu.puls@gmail.com](mailto:uppu.puls@gmail.com) osiguravate da se vaše predstave, izložbe, radionice nađu u našem tjednom newsletteru te tako pomažete u širenju i dijeljenju raznih informacija sa cijelim članstvom.

Molim vas da informacije o događajima šaljete na vrijeme. Informacije poslone u istom tjednu kada se događaj odvija nažalost neće biti uvrštene u newsletter.