

INFORMÁCIE.RADY.PROGRAM.ZAUJÍMAVOSTI

ZRAZU

„Duša napomáha telu. Je to jediný vták, ktorý klietku podopiera.“

Victor Hugo



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

LETNÉ
DVOJČÍSLO
7/8 2021





TELO

Vzťah človeka k jeho telu je komplikovaný ako každý iný vzťah. Je aj rovnako recipročný: čo dám svojmu telu, to mi vráti a o čo ho ukrátime, to mi tiež vráti.

Z každej strany sa na nás priam valia rady ako sa o svoje telo starať – cvičenie, zdravá strava, iný typ cvičení a ešte zdravšia strava. Mali by sme sa otužovať, piť menej alkoholu a kávy, brať menej liekov, chodiť skôr spať a skôr ráno vstávať. Mali by sme... Zároveň počúvame a čítame aj o tom, že naše telo máme mať radi, nech je akékoľvek.

A popri tom všetkom máme vyzerať krásne a cítiť sa dobre.

Dá sa to vôbec?

Letné dvojčíslo ZRAZU prináša rozhovor s predstaviteľkami projektu TELOHA. Hovorili sme o tanci, kde je telo prostriedkom vyjadrovania aj o slobode, ktorú tanec prináša. Prevedieme vás minivýstavou, kde hlavnú rolu hrá (staré) telo. A ponúkneme vám program Staromestského kultúrneho leta: divadlá, koncerty, výstavy, cvičenia, prechádzky, program pre deti, besedy... a všetko na živo.

Vítajte v letnom Starom Meste!



rozhovor
TELOHRA / 3

písačky pána Jozefa
AKO SME PALIČKY KRSTILI / 9
AKO SME VIBRAMY SROTOVALI / 10

príspevky čitateľov
VÝLETNÍCI / 11
VÝSTAVA: TELO. JE, AKÉ JE. / 12

program / pozvánka na výstavu
NESKORO, ALE PREDSA! / 18

program / Staromestské kultúrne leto
KONCERTY / 21
VÝSTAVY / 22
BESEDY U PISTORIHO / 23
RÔZNE / 23
STAROMESTSKÁ KNIŽNICA / 24
LETNÁ ČITAREŇ / 24
CVIČENIE POD STROMAMI / 25
CVIČENIA SENIOROV / 26

program / workshopy
CVIČENIE CAA / 27

informácie / 28
kontakty / 29



Telohra

Nina Pacharová: Telohra

KONCEPT TELOHRA VZNIKOL AKO VZDELÁVACÍ PROJEKT POD ZÁŠTITOU OBČIANSKEHO ZDRUŽENIA MIMOOS, SPOJENÍM MLADEJ GENERÁCIE PEDAGOGIČIEK A PEDAGÓGOV, KTORÍ SA INTENZÍVNE VENUJÚ ROZVOJU V OBLASTI SÚČASNÉHO TANCA A AKTÍVNE PÔSOBIA NA POLI SÚČASNÉHO TANEČNÉHO UMENIA A PERFORMANCIE. O POHYBE A SLOBODE SME SA ROZPRÁVALI S PREDSTAVITEĽKAMI PROJEKTU **TELOHRA**.

Od októbra 2018 nadviazal hlavný tím Telohry v komunikácii s členmi a spolupracujúcimi pedagógmi s mimoOs spoluprácu so Staromestským centrom kultúry a vzdelávania Školská 14, kde otvorili pravidelné hodiny pre deti a dospelých. Cieľom týchto hodín je posunúť súčasný prístup k pohybu bližšie k verejnosti. Učiť sa hravo, kreatívne a efektívne ako vedome pristupovať k telu.

Na hodinách s deťmi pracujú s pohybom, tancom, rytmom, improvizáciou, skúsenosťami z rôznych tanečných techník, hlasom, kreativitou, hravosťou. Snažia sa priniesť zdravý, deťom prirodzený pohyb a tanec individuálnejším prístupom.

Na hodinách pre dospelých rozoberajú a spracovávajú cez pohyb rôzne témy týkajúce sa efektívneho využitia tela, nových pohybových princípov či tanečných foriem a zároveň riešime tanec v kontexte iných druhov umenia. Lekcie sú inšpirované technikou súčasného tanca, tanečnou improvizáciou, bojovými umeniami a inými formami či technikami, ktoré môžu byť inšpiráciou pre pohyb.

BARBORA JANÁKOVÁ JE SPOLUZAKLADATEĽKOU, RIADITEĽKOU A ORGANIZÁTKOU TELOHRY. BAŠKA JE AJ PREDSEDNÍČKOU ZDRUŽENIA MIMOOS. ABSOLVOVALA VŠMU (2016), ANGAŽUJE SA NA NEZÁVISLEJ TANEČNEJ SCÉNE AKO TVORKYŇA, INTERPRETKA TANEČNÝCH DIEL A LEKTORKA TANEČNÝCH HODÍN PRE DOSPELÝCH.

Prečo tanečná pedagogika – aký význam má učiť ľudí tancovať a prečo je dôležité učiť ich, že tanec nie je iba valčík či hip-hop?

Baška: Na hodinách ponúkam podnety k pohybu a účastníčky/ci si selektujú, na čo sa chcú v daný deň zamerať. Prichádzajú z rôznych pracovných prostredí a mojou úlohou je vnímať v akom sú momentálnom nastavení. V súčasnosti sme zahltení podnetmi a selekcia alebo schopnosť sústrediť sa je veľmi náročná. Hovorím sama za seba.

Tanečná pedagogika akej sa venujem je o otázkach, stále sa rozvíja. A práve tie otázky ma stimulujú ku kreativite. Čiže napríklad spomínaný valčík alebo hip-hop sú definované ako tanečný štýl. Poznáme ich veľmi dobre, z počutia alebo sme ich dokonca tancovali. Na Telohre si môžem to, čo poznám transformovať do niečoho nového, môžem sa z hip-hopu či valčíku inšpirovať k ďalšiemu pohybu.

Prečo tancujete? Čo tanec dáva vám osobne?

Baška: Vďaka tancu sa mám radšej, ale pomáha mi aj myslieť kriticky. Niekedy až príliš. Keď sa hýbem, cítim sa slobodnejšia a obratnejšia v myslení.

Naučila som sa, že tanec nemusí byť len veselým zážitkom a učí ma pokore k druhým. Tanec je spoločenskou aktivitou, čiže keď s niekým tancujem, mám pocit, že niekam patrí, ale zároveň som úprimne sama so sebou.

Pre mnohých ľudí je vo vyjadrovaní, v komunikácii, základom slovo.

V tanci slovo nie je. Nechýba vám?

Baška: V súčasných tanečných predstaveniach alebo tanečnej performancii sa už dlho používa slovo ako výrazový prostriedok aj v spojení s pohybom.

Keď mám s niekým konflikt, tak väčšinou je to z nedorozumenia v konverzácii. Keď sme vo fyzickom kontakte alebo v tanečnom dialógu, sme trochu zraniteľnejší a pokornejší. Čiže podľa mňa v pohybe, v tanci riešime skôr to, čo sa práve deje než to, čo kto urobil alebo urobí. Tým, že sme v prítomnosti a v pohybe, máme menej predsudkov.

Aké nesprávne postoje, návyky či bloky majú ľudia ohľadom svojho tela a slobody pohybu?

Baška: Komplexná otázka, na ktorú sa ťažko stručne odpovedá. Nesprávne návyky sa usádzajú v tele od skorého detstva a postupne sa nabaľujú. Telo znesie veľa (smiech).

V každodennosti na naše telo často krát zabúdame a sme, jednoducho povedané, viac vo svojej hlave alebo sa pohybujeme v naučených pohybových vzorcoch.

Ako môžu aktivity Telohry pomôcť prekonať tieto nesprávne návyky či bloky?

Baška: My sa v rámci našich hodín Telohry snažíme vytvárať priestor na opätovné prinavrátenie sa k svojmu telu a jeho efektívnej alebo príjemne podnetnej mobilite, opätovnom rozpočítaní alebo upriamení pozornosti

na seba. Témy a ich rozpracovanie na hodinách si lektorky a lektori tvoria samé/sami na základe ich aktuálneho záujmu alebo osobného zamerania.

Môže sa k telohre pridať ktokoľvek alebo má vekové či iné hranice?

Baška: Na tanec nie je nikdy neskoro, práve vďaka otvorenej forme akú Telohra prináša sa dokáže každý naučiť niečo nové o sebe, slobodne si zatancovať, prejsť sa pohybom, rytmicky sa

natriasať, alebo zapotiť, natiehnuť či prebudiť a prepojiť myslenie s pohybom.

Telohra je práca s ľuďmi a tá je vždy náročná. Ako sa na lekcie pripravujete a odbúravate napätie?

Baška: Snažím sa sama seba opýtať čo teraz potrebujem aby mi bolo lepšie? A keď si dokážem odpovedať a ešte to aj vykonať, tak mám príjemnejší deň, som aj príjemnejšia k svojmu okoliu.

SOŇA KÚDELOVÁ JE SPOLUZAKLADATEĽKOU TELOHRY. SPOLU S BARBOROU JANÁKOVOU VEDIE TELOHRU PRE DOSPELÝCH. ZÁROVEŇ JE KOORDINÁTKOU AKTIVÍT A PR MANAŽÉRKOU. SOŇA JE ABSOLVENTKOU KONZERVATÓRIA V BANSKEJ BYSTRICI A KATEDRY ESTETIKY NA UNIVERZITE KOMENSKÉHO V BRATISLAVE. JE SÚČASŤOU NEZÁVISLEJ TANEČNEJ SCÉNY, KDE TVORÍ UMELECKÉ DIELA POD ZÁŠTITOU SVOJHO ZDRUŽENIA CHAOSMOS A JE INTERPRETKOU VO VIACERÝCH TANEČNÝCH PRODUKCIÁCH.



Nina Pacherová: Telohra

Ako vyzerá Telohra pre dospelých?

Soňa a Baška: Hodiny pre dospelých vedú profesionálni a skúsení tanečníci z platformy mimoOs, Telohry a prizvaní/í lektorky/i. Dramaturgickým zámerom je ponúknuť účastníkom rozmanitosť v prístupoch k pohybu a práci s telom. Každý tanečník, tanečnica má svoju jedinečnosť a práve to považujeme za dôležité vyzdvihnúť. Lektori sa preto striedajú, pričom svoje metódy konzultujeme, aby sme na seba vzájomne nadväzovali.

Príležitostne oslovujeme aj externých lektorov, kolegyne, ktorí prinášajú súznenie s naším zámerom. Zároveň od roku 2018 organizujeme aj sériu workshopov Telo-Hlas-Komunita (v spolupráci s Evou Priečkovou), ktoré sú intenzívnym komunitným zážitkom. Zatiaľ sa nám podarilo zorganizovať tri série workshopov (Sonja Pregrad, Alessio Castellacci, Zuzana Žabková, Jaro Viňarský, Peter Šavel, Maja Hriešik a Lucia Kašiarová).

Aká veková skupina má najväčší záujem o Telohru pre dospelých – sú to prevažne mladí ľudia? Majú starší ľudia obavu zapojiť sa?

Soňa: Na naše hodiny chodí už pravidelne viac-menej stála skupina ľudí. Študenti, ale aj pracujúci ľudia (v rôznych oblastiach) vo veku 18 až 50+. Rozmanitosť nie je len v nás ale aj v nich. Je to krásne. Pamätám si na jeden veľmi úprimný a milý mail, o tom, že *“rád by som sa zapojil, ale trochu mám obavu či to zvládnem, nie som si istý...”* V ten deň som Telohru viedla ja a mala som ťažký deň. Nie je to vždy ľahké nastaviť sa do kludu a s prehľadom viesť skupinu nových ľudí tanečnou, pohybovou hodinou, ktorá má priniesť zážitok do vnútra. Odpísala som teda veľmi úprimne, že sa cítim rovnako, ale že to spolu zvládneme, že sme v tom spolu. Napokon to bolo veľmi príjemné a Viťo k nám chodí pravidelne :)

Ľudia mávajú stres, nie sú zvyknutí, boja sa že nemajú skúsenosti, ale pravdou je, že sa zameriavame na tie nové skúsenosti, na to, čo sa odohrá tu a teraz a ako sa v tom cítiť príjemne a bezpečne.

Každý môže nájsť odvahu, a zatiaľ vždy potom prišla tá dôvera, za čo sme úprimne vďační.

Ako je to s laikmi – môže si prísť zatancovať niekto, kto sa tancu nevenuje? Čo mu Telohra môže dať, prečo by to mal skúsiť?

Soňa: Telohra je aj pre laikov, alebo pre ľudí, ktorí sa doteraz nezaoberali tancom či pohybom. Osobne si myslím, že každý, kto trochu túži dostať svoje vnútro von a rád sa hýbe, či skúša čokoľvek nové, by Telohru mohol skúsiť. Mne osobne takýto kolektívny zážitok z pohybu spôsobuje

ozajstné uvoľnenie. Otvorenie sa nielen novým ľuďom, ale aj sebe samej. Je to zároveň nájdenie si svojho tela, uzemnenie, zdieľanie. Je to hra. Hra s telom a inými telami.

Samozrejme, učíme ľudí, ako správne a prirodzene s telom narábať, držať ho a niešť. Ako ho ponahať či vystrečovať. Napríklad pre ľudí so sedavou prácou to môže byť veľký benefit.



Nina Pacheroová: Telohra



ANNA HURAJTOVÁ JE SPOLUZAKLADATEĽKOU TELOHRY A S **KATARÍNOU PALÚCHOVOU** KOORDINUJÚ AJ LEKTORUJÚ AKTIVITY PRE DETI.

ANIČKA JE ABSOLVETKOU VŠMU A AKREDITOVANÉHO KURZU KREATÍVNEHO TANCA PRE DETI LABANOVHO ATELIÉRU V BRATISLAVE. ABSOLVOVALA KURZY BABYSOMA, BABYFIT A BMC. ZÁROVEŇ JE TANEČNOU INTERPRETKOU NA NEZÁVISLEJ TANEČNEJ SCÉNE.

KATKA ABSOLVOVALA VŠMU V ODBORE PEDAGOGIKA TANCA PRE ZUŠ. ABSOLVOVALA NIEKOĽKO WORKSHOPOV ZAMERANÝCH NA UVEDOMELÝ POHYB A KREATÍVNY TANEC PRE DETI. UČÍ TANEC NA ZUŠ V STUPAVE A VEDIE HODINY FOLKLÓRIKU PRE NAJMENŠIE DETI. SPOLUPRACUJE S TELOHROU OD ROKU 2019.

Ako prebieha Telohra pre deti?

Anička a Katka: Na hodinách s deťmi pracujeme s pohybom, tancom, rytmom, improvizáciou, skúsenosťami z rôznych tanečných techník, hlasom, kreativitou, hravosťou. Pracujeme s rozmanitými typmi hudby - klasickou, ľudovou hudbou ale aj world music, využívame hru na telo ale aj perkusijné nástroje. Snažíme sa vnímať potreby dieťaťa, rešpektujeme jeho individualitu. Nápady detí vstupujú do procesu výučby, neraz nás zanesú na prekvapivé miesta. Hlas každého dieťaťa je dôležitý, učíme sa vzájomnému načúvaniu a citlivej komunikácii.

Čo je cieľom Telohry pre deti?

Anička a Katka: Cieľom je vnímanie vlastného tela, uvedomelá práca s telom

a jeho spoznávanie, rozvoj kreativity, pohybovej koordinácie, hudobného cítenia, ale aj celkový rozvoj umeleckého a estetického cítenia dieťaťa.

Telohra je vlastne taká slobodná tanečná dielňa. Navštevujú ju najmä malé deti, škôlkari. Prečo? Je Telohra takto postavená, alebo sa jednoducho školáci, tínedžeri hlásia menej?

Anička/Katka: V dlhodobom zámere Telohry je aj práca s deťmi na 2. stupni ZŠ a stredoškôlkami. Veríme, že v roku 2022 začneme pracovať aj so skupinou mládeže. Keďže fungujeme vďaka podpore Fondu na podporu umenia, rozsah našich aktivít determinuje aj výška získanej podpory.

Ako sa komunikuje tancom s deťmi, resp. ako deti komunikujú tancom?

Anička a Katka: Náročná otázka :-)

U menších detí ide najmä o spontánny pohybový prejav, motivovaný zrozumiteľne zafinovanou a následne dieťaťom jedinečne uchopenou témou

alebo predstavou. Zvnútornenie danej témy je predpokladom autentického tanečného prejavu.

Deti si pohyb užívajú, sú v ňom radosť a kreatívne. Niekedy by sme možno povedali, že sú inšpiráciou pre pohyb zrelého tanečníka.

Barbora Dolinajová: Telohra



TURISTIKA JE TO PRAVÉ PRE TELO I DUŠU A OBZVLÁŠŤ V LETE, KEĎ JE PRÍRODA PLNÁ FARIEB, ŽIVOTA A POSKYTUJE OSVIEŽUJÚCI TIEŇ. PÁN JOZEF JE NIELEN VÁŠNIVÝ DOPISOVATEĽ, ALE AJ DLHOROČNÝ TURISTA. NECH SA PÁČI ZOPÁR JEHO TURISTICKÝCH ANEKDOT.

Ako sme paličky krstili

Mesto bolo plné náhliacich sa ľudí v turistickom ustrojení. Všetkým z očí pozerali iba turistické paličky rôznych veľkostí a druhov. A z peňaženiek ťažko zarobené papierové euráče. Útokom brali všetky predajne turistického náčinia s vidinou ľahkej chôdze aj s najťažším batohom.

Akoby zázrakom pri vchode do toho nášho obchodu s názvom „Ticho lieči“ nestál dav majstrov turistického remesla. Možno preto, že na prízemí predávali, neviem prečo, stoličky. Vošli sme dnu. Unudená predavačka s malátnym výzorom zdvihla svoje rybie oči a ukázala na schodisko s poznámkou „Kto chce kam, pomôžme mu tam.“ Na schodisku sa už tlačila horda turistov upotených ako pri júlovom pochode na Devínsku Kobylu. Vnorili sme sa medzi nich a predierali ďalej. Napokon nás rieka nadržaných turistov vsotila medzi police palíc všetkých dĺžok, farieb a materiálov. Iba ceny boli vždy rovnako vysoké,

najmä takých, ktoré sa dali zložiť ako klarinet. Vyberali sme zodpovedne, podľa vopred pripraveného zoznamu z internetu, aby nám viac času zostalo na ich odskúšanie. Vybrali sme radšej dlhšie a skladacie, neurčitejšie farby, aby neboli na očiach zlodejom.

Po príchode na značkovaný turistický chodník som dostal pokyn správať sa ticho a nenápadne. Lenže po pichnutí palicou do členka som spustil vodopád írečítých nadávok. Konkrétne: „.....!“, „.....!“ alebo „.....!“ Ani papier ich nezniesol. To nás už ostatní turisti počuli aj videli. Viem to podľa toho, ako vykúkali spoza stromov so smejúcimi sa očami. A v tom momente, ako sme zastali, boli okolo nás všetky lietavé hmyzie potvory z blízkeho a ďalekého okolia, až z Etiópie. Oni prileteli, ale my sme radšej bežali domov pre účinné preparáty. Krst nových palíc musel počkať. Možno nabudúce.

Cítiteľ chôdze so severkými palicami.

Ako sme vibramy šrotovali

Konečne sme sa aj my dočkali! Vrchnosť nášho turistického spolku rozhodla o radikálnom kroku obnovenia turistickej výbavy. Na mimoriadnej schôdzi bolo jednomyselne schválené šrotovné na staré turistické topánky, teda poskytnutie príspevku na kúpu nových pri likvidácii starých. Veď aj my – penzisti – ideme s dobou, hoci aj s krízou na krku.

Prijaté podmienky na realizáciu šrotovania boli stanovené presne: kto prinesie na zošrotovanie topánky staršie ako desať rokov, dostane príspevok 10 euro na kúpu nových. Jednoduché. Nuž, ale v praxi zložité.

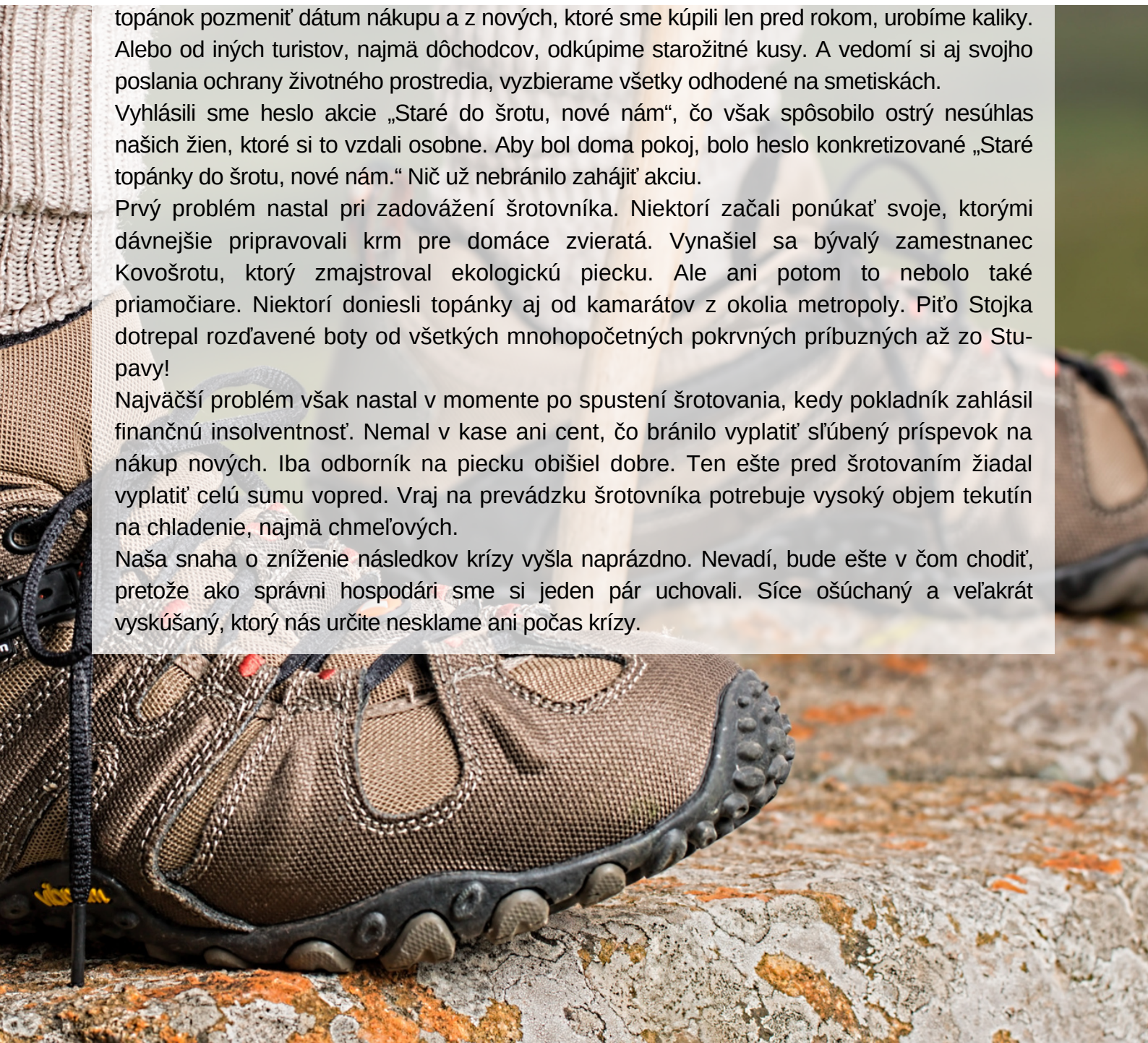
Mnohí z nás to pochopili aj nasledovne: za mierny úplatok necháme predajcovi starých topánok pozmeniť dátum nákupu a z nových, ktoré sme kúpili len pred rokom, urobíme kaliky. Alebo od iných turistov, najmä dôchodcov, odkúpime starožitné kusy. A vedomí si aj svojho poslania ochrany životného prostredia, vyzbierame všetky odhodené na smetiskách.

Vyhlásili sme heslo akcie „Staré do šrotu, nové nám“, čo však spôsobilo ostrý nesúhlas našich žien, ktoré si to vzdali osobne. Aby bol doma pokoj, bolo heslo konkretizované „Staré topánky do šrotu, nové nám.“ Nič už nebránilo zahájiť akciu.

Prvý problém nastal pri zadovážení šrotovníka. Niektorí začali ponúkať svoje, ktorými dávnejšie pripravovali krm pre domáce zvieratá. Vynašiel sa bývalý zamestnanec Kovošrotu, ktorý zmajstroval ekologickú piecku. Ale ani potom to nebolo také priamočiare. Niektorí doniesli topánky aj od kamarátov z okolia metropoly. Piťo Stojka dotrepal rozďavené boty od všetkých mnohopočetných pokrvných príbuzných až zo Stupavy!

Najväčší problém však nastal v momente po spustení šrotovania, kedy pokladník zahlásil finančnú insolventnosť. Nemal v kase ani cent, čo bránilo vyplatiť sľúbený príspevok na nákup nových. Iba odborník na piecku obišiel dobre. Ten ešte pred šrotovaním žiadal vyplatiť celú sumu vopred. Vraj na prevádzku šrotovníka potrebuje vysoký objem tekutín na chladenie, najmä chmeľových.

Naša snaha o zníženie následkov krízy vyšla naprázdno. Nevadí, bude ešte v čom chodiť, pretože ako správni hospodári sme si jeden pár uchovali. Síce ošúchaný a veľakrát vyskúšaný, ktorý nás určite nesklame ani počas krízy.



Z VÝLETOV KIČ (KLUB INDIVIDUÁLNYCH ČLENOV, KARADŽIČOVA 1)

7 členov si koncom mája prezrelo veľmi pekný súkromný park miniatúr v Podolí. Park je neďaleko Piešťan už 18 rokov. Prezreli sme si modely hradov, zámkov, kostolov, chát i rodných domov osobností Slovenska. A navštívili aj tamojší bufet a lúku so stolmi.



Klub individuálnych členov usporiadal aj výlet 8 členov na juh Slovenska, do Malých Tonkoviec (súčasť Nového Života). Navštívili sme pozoruhodný podnik - farmu pána Bognára. Majú tam veľkú reštauráciu s tromi sálami s výstavou 400 paroží aj podnikovú predajňu mäsa. Cieľom návštevy bola prehliadka výstavy paroží, nákup mäsových výrobkov a spoločný obed. Okrem toho sme si z diaľky pozreli aspoň vrch strechy kaštieľa Zoroslava Kollára, ktorý je teraz už v rukách jeho syna. Cez škvíru brány bolo vidno len časť veľkého pekného parku. Plot je nepriedušný a nedá sa cez neho pozerat' na kaštieľ. Poznávací charakter výletu bol pozitívny.



Fotky a príspevky z výletov pripravil Michal Majtán.



DOVOLTE MI PRIVÍTAŤ VÁS NA VÝSTAVE **TELO. JE, AKÉ JE.** AUTOR FOTOGRAFIÍ, KTORÝ CHCEL ZOSTAŤ V ANONYMITE, JE AMATÉRSKY FOTOGRAF A FOTÍ TO, ČO SA MU PÁČI A K ČOMU MÁ VZŤAH. V DOBROM AJ V ZLOM.

"EXISTUJE PRÍSLOVIE: PRE STROMY NEVIDIEŤ LES. MNE SA NIEKEDY ZDÁ, ŽE PRE LES NEVIDÍME STROMY. ŽIJEM V MESTE, V LESE ĽUDÍ. TAKTO VIDÍM TÝCH, ČO SÚ MI NAJBLIŽŠIE. SÚ TO ZÁROVEŇ TÍ, KTORÍ MI DOVOLILI NAMIERIŤ OBJEKTÍV NA ICH MÄKKÉ, ZOŠŪVERENÉ TELÁ. ICH ÚSTRETOVOSŤ A ODVAHA JE PO ZÁSLUHE ODMENENÁ A ICH TELÁ VYSTAVENÉ NA OBDIV VÁM, MILÍ ČITATELIA. NAJVIAC BY MA POTEŠILO, KEBY STE SI PRI PREHLIADKE TÝCHTO FOTIEK POVEDALI: "JEEJ, AJ JA SOM TAKÁ VRÁSKAVÁ" ČI "AJ JA SOM TAKÝ PLEŠATÝ!". LEBO NAŠA ROZDIELNOSŤ JE ČAROVNÁ AJ V TOM, AKO SME ROVNAKÍ."



Vrašenie



Čiasi šija, či a si?



Nôžku cez nôžku



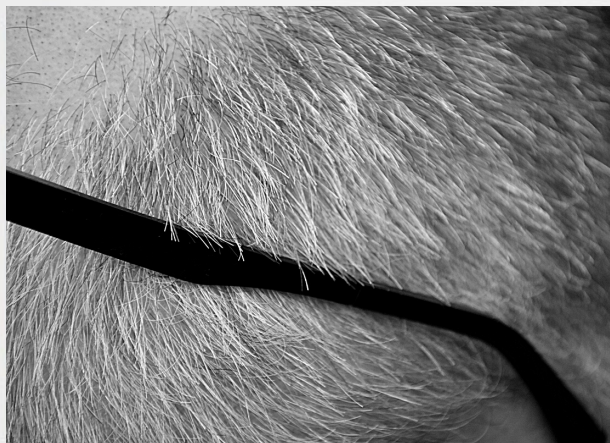
Vlna



No, koleNo, rameNo



Na kolene



Na hlave



Ruky vo vreckách



Laket'



Krk



Päta



Ruky



So založenými rukami



Palec



Ucho



AK MÁTE AJ VY CHUŤ NIEČO VY/TVORIŤ, MÁME PRE VÁS INŠPIRÁCIU. **"NESKORO, ALE PREDSA!"** JE VÝSTAVA OBRAZOV **EVY AMBROVIČOVEJ**. AUTORKA, OSEMDESIATNIČKA, ZAČALA MAĽOVAŤ VZHĽADOM NA SVOJ VEK IBA NEDÁVNO. JEJ NESPORNÝ TALENT BOL DLHO SKRYTÝ, NO O TO VÝRAZNEJŠIE SA PREJAVIL HNEĎ OD ZAČIATKU JEJ MALIARSKEJ TVORBY. O TENTO ZAČIATOK SA PRIČINILI JEJ KAMARÁTKY, S KTORÝMI SA SPOLOČNE ZAPÍŠALA NA KURZ MAĽOVANIA ORGANIZOVANÝ GALÉRIOU F7, VEDENÝ AKAD. MALIARKOU ĽUBICOU FABRICIOVOU.



Vystavované obrazy potvrdzujú, že i napriek pokročilému štádiu Parkinsonovej choroby a vyššiemu veku môže byť talent, optimizmus a odhodlanie väčšou hybnou silou ako nepriazeň neľahkej životnej situácie. Každopádne tiež platí poznámka, ktorú vyslovil starší syn autorky: „Mami, škoda že si začala maľovať až pred siedmimi, a nie už pred sedemdesiatimi rokmi.“ Mladší syn dodáva: „Neskoro, ale predsa!“

Termín: 21.6. - 20.8.2021
Miesto: Staromestská knižnica,
pobočka Panenská 1, v čase
výpožičných hodín

STAROMESTSKÉ KULTÚRNE LETO JE MESTSKÝ MULTIŽÁNROVÝ FESTIVAL. DIVADLÁ, KONCERTY, PODUJATIA PRE DETI, VÝSTAVY AJ DISKUSIE - TO VŠETKO NÁJDETE V CENTRE BRATISLAVY. OD KULTÚRNYCH CENTIER CEZ ZÁHRADY A NÁDVORIA AŽ PO NÁBREŽIE DUNAJA. NA PRÍPRAVE KULTÚRNEHO LETA SA PODIEĽA 5 STAROMESTSKÝCH CENTIER KULTÚRY A VZDELÁVANIA A STAROMESTSKÁ KNIŽNICA. CHCEME PONÚKNUŤ NIELEN PESTRÝ ALE HĽAVNE KVALITNÝ A AKTUÁLNY PROGRAM. TO ZNAMENÁ, ŽE V KAŽDOM ŽÁNRI VYBERÁME ZAUJÍMAVÉ DIELA A PROJEKTY TAK, ABY NAŠI DIVÁCI DOSTALI TO NAJLEPŠIE Z KULTÚRY A ZÁROVEŇ AJ PRÍJEMNÚ PONUKU TRÁVENIA VOLNÉHO ČASU NAPRIKLAD NA CVIČENIACH V ZÁHRADÁCH, RÔZNYCH BESEDÁCH ALEBO KOMENTOVANÝCH PREHLIADKACH VÝSTAV.

NA KONCI JÚLA BUDE PREBIEHAŤ NA RÔZNYCH MIESTACH ULÍC LAURINSKÁ A PANSKÁ FESTIVAL **900 METROV JAZZU**.

POČAS CELÉHO LETA MÔŽU NÁVŠTEVNÍCI ZAVÍTAŤ NA PRAVIDELNÉ DIVADELNÉ PREDSTAVENIA V ZICHYHO PALÁCI V RÁMCI PROJEKTU **DIVADLO NA NÁDVORÍ** ALEBO NA **KONCERTY** RÔZNYCH ŽÁNROV NA HVIEZDOSLAVOVOM NÁMESTÍ A PRI PROPELLERI.

V MEDICKEJ ZÁHRADE PONÚKAME TRADIČNÉ **CVIČENIA POD STROMAMI**.

NA SVOJE SI PRÍDU DETI NA DIVADELNÝCH PREDSTAVENIACH NIELEN V MEDICKEJ ZÁHRADE ALE AJ NA NÁDVORÍ ZICHYHO PALÁCA A SENIORI NA PRAVIDELNÝCH **BESEDÁCH U PISTORIHO**.

PREJŠŤ SA MÔŽETE NA KOMENTOVANÝCH PREHLIADKACH VÝSTAV V NAŠICH GALÉRIÁCH ALEBO AJ V HORSKOM PARKU NA PRECHÁDZKE S VÝKLADOM.

SRDEČNE VÁS POZÝVAME DO LETNÉHO STARÉHO MESTA!

SME RADI, ŽE VÁM MŮŽEME PONÚKNUŤ PROGRAM AJ INAK NEŽ CEZ MONITOR POČÍTAČOV. VYCHUTNEJTE SI LETNÚ KULTÚRU V STAROM MESTE BEZPEČNE A NA ŽIVO.

OPÄŤ SPOLU

#spoluzodpovedne

KULTÚRNE
LETO
V STAROM
MESTE

BRATISLAVA - STARÉ MESTO

KONCERTY

KONCERTY NA NÁDVORÍ

ZICHYHO PALÁC, VENTÚRSKA 9,
PREDAJ VSTUPENIEK (5€) NA MIESTE HODINU
PRED PREDSTAVENÍM, SENIORI, ŠTUDENTI: 3€.

- 21. 7., 20.00 ROMAN PATKOLÓ, NAZLI
HACIALIOGLU (TR)**, V SPOLUPRÁCI S TUREC-
KÝM VEL'VYSLANECTVOM V BA. VSTUP VOLNÝ.
4. 8., 20.00 ALTAR QUARTETS, N. NIKITIN
11. 8., 20.00 URSONATE + ECHOING SOUNDS
18. 8., 20.00 J. ŠENIGLOVÁ, P. WURZER, MOB
25. 8., 20.00 ONDREJ JALUVKA (F, CZ)

DYCHOVÁ PROMENÁDA

HVIEZDOSLAVOVO NÁMESTIE PRI SOCHE P. O.
HVIEZDOSLAVA, VSTUP VOLNÝ.

- 24. 6., 17.00 DYCHOVÁ HUDBA MIN. VNÚTRA**
1. 7., 17.00 DYCHOVÁ HUDBA MIN. VNÚTRA
8. 7., 17.00 SPOJÁR
22. 7. 17.00 DYCHOVÝ ORCHESTER CaK
5. 8., 17.00 DYCHOVÁ HUDBA MIN. VNÚTRA
19. 8., 17.00 DYCHOVÁ HUDBA MIN. VNÚTRA

HUDBA Z PAVILÓNU

HVIEZDOSLAVOVO NÁMESTIE, VSTUP VOLNÝ

- 3. 7., 18.00 BULHARSKÝ JAZZ**
4. 7., 18.00 B. BOTOŠOVÁ
**10. 7., OD 15.00 DOBRODOŠLI 2021 (CHOR-
VÁTSKY KULTÚRNY ZVÄZ NA SLOVENSKU)**
11. 7., 18.00 5 GENTLEMEN
18. 7., 18.00 NVMERI
25. 7., 18.00 CHICK2CHICK TRIO
**1. 8., 18.00 M. BABJAK, T. KRUŽLIAKOVÁ, D.
BURANOVSKÝ**
8. 8., 18.00 A. C. DIZ
15. 8., 18.00 SWING GANG
22. 8., 18.00 TOLSTOYS

900 METROV JAZZU

STAROMESTSKÝ JAZZOVÝ FESTIVAL
NA RÔZNYCH MIESTACH LAURINSKEJ
A PANSKEJ ULICE:

- 26. 7., 18.00 DARKNESS POSITIVE**
27. 7., 18.00 ACALARI ENSEMBLE
**28. 7., 18.00 VLADO VIZÁR A REVIVAL AND
TRADITIONAL JAZZ BAND**
29. 7., 18.00 KRISTIN LASH & JAKOB GREY
30. 7., 18.00 ZUZANA MIKULCOVÁ BAND
**31. 7., 18.00 MILOŠ BIHÁRY JAZZ FUNK
BROTHERS ORCHESTRA**
**1. 8., 15.00 SISA MICHALIDESOVÁ – VEL'KÍ
HERCI SPIEVAJÚ MALÝM DEŤOM**

KONCERTY V PROPELLERI

RÁZUSOVO NÁBREŽIE

- 8. 7., 19.00 ES BRENT! ERVÍN SCHÖNHAUSER**
10. 8., 20.00 ORCHESTER JEANA VALJEANA
17. 8., 20.00 THE YOUNIVERSE
24. 8., 20.00 BULP
31. 8., 20.00 WALTER SCHNITZELSSON

PISTORIHO PALÁC

STAROMESTSKÉ CENTRUM KULTÚRY
A VZDELÁVANIA, ŠTEFÁNIKOVA

- 25. 7., 19.00 ALTAR, N. NIKITIN A L. ŠRÁMEK**
**19. 7., 18.00 LITERATÚRA A KONCERT: TEPLÉ
LITERÁRNE SOIREE A KONCERT NAIKAVOLS**

GRASALKOVIČOVA ZÁHRADA

19. 8., 19.00 MÁRIA KMEŤKOVÁ: HARFA
V ZÁHRADE

VÝSTAVY

STAROMESTSKÁ GALÉRIA ZICHY

VENTÚRSKA 9 (VCHOD Z ULICE), OTVORENÉ: 15.00 – 19.00, OKREM PONDELKA.

17. 6. – 18. 7. PETER MANDZJUK: PÊLE-MÊLE: VÝBER Z TVORBY

22. 7. – 22. 8. BARBORA BENKOVÁ: ASYNCHRÓNNY VZŤAH

26. 8. – 26. 9. MILOŠ KOPTÁK: Z DOMOVA (3. 9., KOMENTOVANÁ PREHLIADKA S AUTOROM)

GALÉRIA F7

FRANTIŠKÁNSKE NÁM.7, OTVORENÉ: UTOROK AŽ SOBOTA 15.00 – 19.00, VSTUP VOĽNÝ.

6. 7. - 31. 7. MÁRIA HRABINSKÁ: POTULKY (ŽIVOTOM A TAK)

3. 8.- 28. 8. STANISLAV ŠIŠLÁK A JIŘÍ STRACHOTA: MÁM ČAS – MÁME (EŠTE)? ČAS

GALÉRIA NADÁCIE SLOVAK PRESS PHOTO

VENTÚRSKA 9, OTVORENÉ: UTOROK A STREDA 13.00 – 17.00, ŠTVRTOK 13.00 – 18.00,
PRVÁ A POSLEDNÁ SOBOTA MESIACA 13.00 – 18.00

4. 6. – 28. 7. KARINA GOLISOVÁ: UTOPIA

17. 8. – 17. 9. STÚPANIE MORÍ, KADIR VAN LOHUIZEM

GALÉRIA Z

VENTÚRSKA 9, OTVORENÉ: UTOROK AŽ PIATOK 13.00 – 18.00

15. 6. – 25. 7. TAMÁS KONOK (1930 – 2020):METAMORFÓZY ČIAR A PÍSMEN

PROPELLER

RÁZUSOVO NÁBREŽIE

25. 6 – 28. 7 SLOVAK PRESS FOTO: MACIEK NABRDALIK NEZVRATNÍ (EXTERIÉR)

16. 8 – 17. 9 SLOVAK PRESS FOTO: KADIR VAN LOHUIZEN (NL) STÚPANIE MORÍ: KAM PÔJDEME (EXTERIÉR)

PISTORIHO PALÁC,

STAROMESTSKÉ CENTRUM KULTÚRY A VZDELÁVANIA, ŠTEFÁNIKOVA 25

OTVÁRACIE HODINY: PONDELOK ZATVORENÉ; UTOROK AŽ PIATOK 12.00 – 19.00; SOBOTA A NEDEĽA 15.00 – 19.00; VSTUP VOĽNÝ.

9. 7. – 31. 7. VÝTVARNÉ SPEKTRUM 2021. VÝSTAVA KRAJSKÉHO KOLA NEPROFESIONÁLNEJ VÝTVARNEJ TVORBY. VERNISÁŽ: 9.7., 17.00.

9. 7. – 28. 8. SILVIA KRIVOŠÍKOVÁ: ČLOVEČE NEHNEVAJ SA!, VERNISÁŽ: 9.7., 17.00.
(12. 7., 14.00 BESEDY U PISTORIHO: KOMENTOVANÁ PREHLIADKA VÝSTAVY)

3. 8. – 30. 8. SILVIA SAPAROVÁ: INSTANT PRESENCE, VERNISÁŽ: 4. 8., 18.00, FINISÁŽ
SPOJENÁ S KOMENTOVANOU PREHLIADKOU: 28. 8., 18.00.

GAŠTANOVÁ 19

STAROMESTSKÉ CENTRUM KULTÚRY A VZDELÁVANIA

1. 7. – 31. 7. BARBORA JANČÁROVÁ: NOVÁ NÁDEJ (EXTERIÉR)

BESEDY U PISTORIHO

Pistoriho palác, Štefánikova 25

**12. 7., 14.00 BESEDY U PISTORIHO:
KOMENTOVANÁ PREHLIADKA VÝSTAVY
SILVIE KRIVOŠÍKOVEJ: ČLOVEČE
NEHNEVAJ SA!**

**12. 7., 15.30 BESEDY U PISTORIHO:
AKO SI MÔŽEME TRÉNOVAŤ SVOJ MOZOG
V BEŽNOM ŽIVOTE BEZ PERA A PAPIERA?**
PREDNÁŠKA SPOJENÁ S TRÉNINGOM
PAMÄTE PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE,
TRÉNERKA A LEKTORKA ALEXANDRA
PALKOVIČ.

**26. 7., 14.00 BESEDY U PISTORIHO:
OSTEOPORÓZA.** S MGR. K. BLAŽOVOU.

**2. 8., 14.30 BESEDY U PISTORIHO: ZVUK,
REZONANCIA, HARMÓNIA.** SPREVÁDZAŤ
VÁS BUDE PSYCHOLOGIČKA A ZVUKOVÁ
TERAPEUTKA GABI OBDRŽÁLKOVÁ.

**23. 8., 15.30 BESEDY U PISTORIHO: ČÍSLA
A ABSTRAKTNÁ PAMÄŤ.** AKO POSILŇOVAŤ
PAMÄŤ POMOCOU ČÍSIEL. LEKTORKA A
TRÉNERKA: ALEXANDRA PALKOVIČ.

VSTUP VOLNÝ DO NAPLNENIA SÁLY, KAPACITA OBMEDZENÁ.

RÔZNE

3. 7. – 28. 8. MAXIŠACH NA HVIEZDOSLAVOVOM NÁMESTÍ
VŽDY V SOBOTU 14.00 - 20.00. OKREM NEPRIAZNIVÉHO POČASI A KONANIA INEJ AKCIE.

**5. 8., KOMENTOVANÁ PREHLIADKA STARÝM MESTOM: AKO VYZERALA VOJNOVÁ
BRATISLAVA?** S HISTORIKOM ARCHITEKTÚRY PETROM SZALAYOM A ARCH. MICHALOM
BOGÁROM. ZRAZ O 17.00 PRED PROPELLEROM.

21. 7., 17.00 NEZNÁME ZNÁME MIESTA, DNES: HORSKÝ PARK, TEMATICKÁ VYCHÁDZKA PRE
VEREJNOSŤ S ODBORNÝM VÝKLADOM LEKTORKY ZUZANY GODÁROVEJ.
STRETNUTIE O 17.00 NA KONEČNEJ TROLEJBUSU 203 (BÚDKOVA UL.), VSTUP VOLNÝ.

24. 8., 17.00 NEZNÁME ZNÁME MIESTA, DNES: HLBOKÁ CESTA A VILY V OKOLÍ. TEMATICKÁ
VYCHÁDZKA PRE VEREJNOSŤ, S ODBORNÝM VÝKLADOM LEKTORKY A. TURANSKEJ.
STRETNUTIE O 17.00 NA ZASTÁVKE "POD STANICOU" SMEROM DO MESTA (PÔVODNÝ NÁZOV
SAV), VSTUP VOLNÝ.

KOMPLETNÝ PROGRAM

LETNÁ STAROMESTSKÁ KNIŽNICA

LETNÝ VÝPOŽIČNÝ ČAS:

Blumentálska 10/a a pobočky Panenská 1, Záhrebská 8, Západný rad 5:

Pondelok: 12.00 – 18.00

Utorok: 8.00 – 15.00

Streda: 12.00 – 18.00

Štvrtok: 8.00 – 15.00

Piatok: 8.00 – 12.30

Pobočka Karadžičova 1:

Pondelok: 12.00 – 18.00

Streda: 12.00 – 18.00

Piatok: 8.00 – 12.30

DONÁŠKA KNÍH SENIOROM

Služba pre imobilných a dlhodobo chorých seniorov nad 60 rokov alebo ťažko zdravotne postihnuté osoby s trvalým bydliskom v bratislavskom Starom Meste.

Blumentálska 10/a

(02/ 5542 2268, sluzbyblum@starlib.sk)

Panenská 1

(02/ 5441 1874, sluzbypan@starlib.sk)

Záhrebská 8

(02/ 5249 1633, sluzbyzah@starlib.sk)

Západný rad 5

(02/ 5477 3732, sluzbyzr@starlib.sk)

Karadžičova 1

(02/ 5292 1104, sluzbykar@starlib.sk)

LETNÁ ČITÁREŇ

Otvorená do 31. 8. 2021
po-pi: 10.00-18.00 a so: 10.00-14.00
Viac info na každom pracovisku
Staromestskej knižnice a na
www.starlib.sk

20. 7. 2021, 17.00 ČÍTANIE V TRÁVE: S EVOU GOLOVKOVOU A JÁNOM GALLOVIČOM, HUDOBNO-POETICKÉ PÁSMO. MODERUJE: EVA HURAJOVÁ.

22. 7. 2021, 17.00 CESTOVATEĽSKÁ VIDEOPREZENTÁCIA: BOTSWANA S LENKOU CONDOVOU A ŠTEFANOM KARDOŠOM.

27. 7. 2021, 17.00 ROZPRÁVANIE O BRATISLAVE: O FONTÁNACH V BRATISLAVE, KTORÉ NIE SÚ LEN PRE ZUZANU S VALENCIOU NIKOLOU WAWREKOVOU.

28. 7. 2021, 15.00 MEDZIGENERAČNÝ DEŇ. TVORIVÉ DIELNIČKY PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH V SPOLUPRÁCI S KREATÍVNY KLUB LUNA O.Z.

10. 8. 2021, 17.00 ROZPRÁVANIE O BRATISLAVE: PRÍBEHY 20. STOROČIA S POST BELLUM A HUDOBNÝM SPRIEVODOM DVOJICOU FREE N´LOOP.

KOMPLETNÝ PROGRAM
LETNEJ ČITÁRNE

CVIČENIA POD STROMAMI

Medická záhrada.
Zmena programu vyhradená, počet
miest je obmedzený. V prípade
nepriaznivého počasia sa necvičí.



13. 7. UTOROK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
17.00-18.00 ČCHI KUNG /HORNIÁK
18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

15. 7. ŠTVRTOK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

17. 7. SOBOTA

16.00-17.00 HATHAJOGA /FIDESOVÁ

19. 7. PONDELOK

8.00-9.00 JOGA /ŠIMKO

20. 7. UTOROK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

22. 7. ŠTVRTOK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

24. 7. SOBOTA

16.00-17.00 HATHAJOGA /FIDESOVÁ

27. 7. UTOROK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

29. 7. ŠTVRTOK

7.30-8.30 TAIČI /DELMÁROVÁ
10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

31. 7. SOBOTA

16.00-17.00 HATHAJOGA /FIDESOVÁ

3. 8. UTOROK

18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

5. 8. ŠTVRTOK

10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

10. 8. UTOROK

18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

12. 8. ŠTVRTOK

10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

16. 8. PONDELOK

17.00-18.00 JOGA /ŠIMKO

17. 8. UTOROK

18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

18. 7. STREDA

9.00-10.00 HATHAJOGA /PARÍZKOVÁ

19. 8. ŠTVRTOK

10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

23. 8. PONDELOK

8.00-9.00 JOGA /ŠIMKO

24. 8. UTOROK

18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

25. 8. STREDA

9.00-10.00 HATHAJOGA /PARÍZKOVÁ

26. 8. ŠTVRTOK

10.00-11.00 PILATES+ /STANOVÁ
17.00-18.00 PILAKALAJOGA® /REPKOVÁ

31. 8. UTOROK

18.00-19.00 TAIČI STUDNIČKA /CISÁR

TAIČI S MÁRIOU DELMÁROVOU

Poplatok 2 € sa platí na mieste. Registrácia
a viac info: 0905 448 642,
marika.delmar@gmail.com

TAIČI STUDNIČKA S ĽUBOMÍROM CISÁROM

Cvičenie je bezplatné. Registrácia na mieste.
Viac info: 0903 386 162,
lubomircisar@seznam.cz

ČCHI-KUNG S LADISLAVOM HORNIÁKOM

Cvičenie je bezplatné.
Viac info: 0918 340 300,
ladislavsk@hotmail.com

PILATES+ S TATIANOU STANOVOU

Prineste si vlastnú karimatku. Dobrovoľný
príspevok
sa platí na mieste. Registrácia a viac info:
unavitaoz@gmail.com

PILAKALAJOGA® S ANKOU REPKOVOU

Prineste si vlastnú karimatku. Poplatok 5 € sa
platí na mieste. Registrácia a viac info: 0905
742 768, repkova@pilakalajoga.eu

JOGA S JURAJOM ŠIMKOM

Prineste si vlastnú karimatku. Cvičenie je
bezplatné. Registrácia a viac info: 0904 429
065, juraj.simko@hotmail.com

HATHAJOGA S RENÁTOU PARÍZKOVOU

Prineste si vlastnú karimatku. Cvičenie je
bezplatné. Registrácia a viac info: 0903 202
045, ren.parizkova@gmail.com

HATHAJOGA S JÚLIU FIDESOVOU

Prineste si vlastnú karimatku. Cvičenie je
bezplatné. Registrácia a viac info: 0907 310 450,
julia.fidesova@centrum.sk



CVIČENIA STAROMESTSKÝCH SENIOROV

1. 7. ŠTVRTOK

14.00-15.00 NORDIC WALKING NA KUHAJDE

6. 7. UTOROK

9.00-10.00 JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

15. 7. UTOROK

14.00-15.00 NORDIC WALKING NA KUHAJDE

20. 7. UTOROK

9.00-10.00 JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

29. 7. UTOROK

14.00-15.00 NORDIC WALKING NA KUHAJDE

3. 8. UTOROK

9.00- 10.00 JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

12. 8. UTOROK

14.00-15.00 NORDIC WALKING NA KUHAJDE

17. 8. UTOROK

9.00-10.00 JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

26. 8. UTOROK

14.00-15.00 NORDIC WALKING NA KUHAJDE

31. 8. UTOROK

9.00-10.00 JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

NORDIC WALKING NA KUHAJDE

Cvičenie je vyhradené pre staromestských seniorov, je bezplatné.

Prihláška: staremesto.sk/nordic-walking

JOGA V GRASALKOVIČOVEJ ZÁHRADE

Cvičenie je vyhradené pre staromestských seniorov, je bezplatné.

PRIHLÁŠKA: staremesto.sk/joga

Bližšie informácie:

Andrea Šotníková, 02/592 46 391

andrea.sotnikova@staremesto.sk

PRAJEME VÁM KULTÚRNE LETO!

KOMPLETNÝ PROGRAM

N

WORKSHOPY CAA - CENTRA AKTÍVNEHO STARNUTIA

S

T

O

P

L

E

A

R

N

I

N

G

WORKSHOPY PRE SENIOROV V JÚLI A AUGUSTE 2021



VERONIKA TIRPÁKOVÁ: WORKSHOP 1
AKO NEPADATÍ!
(WORKSHOP ZAMERANÝ NA ZNÍŽENIE RIZIKA
PÁDOV SENIOROV)

MIESTO STRETNUTIA:
AREÁL KUHAJDY - PÓDIUM PRE KULTÚRNE
PODUJATIA

VSTUP VOLNÝ
KAPACITA OBMEDZENÁ NA 10 ÚČASTNÍKOV

TERMÍNY:
14.7.2021 O 9.00
14.7.2021 O 11.00
4.8.2021 - O 11.00



VERONIKA TIRPÁKOVÁ: WORKSHOP 2
ZÁKLADY SILOVÉHO TRÉNINGU
(WORKSHOP ZAMERANÝ NA ROZVOJ SILY S
VYUŽITÍM EXTERNÝCH POSILŇOVACÍCH STROJOV)

MIESTO STRETNUTIA:
AREÁL KUHAJDY - PÓDIUM PRE KULTÚRNE
PODUJATIA

VSTUP VOLNÝ
KAPACITA OBMEDZENÁ NA 10 ÚČASTNÍKOV

TERMÍNY:
4.8.2021 - O 9.00
4.8.2021 - O 11.00



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

ORGANIZÁTOR: CENTRUM AKTÍVNEHO STARNUTIA
REGISTRÁCIA: <https://www.active-ageing.eu/sluzby/vzdelavacie-aktivity/>

PROJEKT PROGRAMU CEZHRAŇIČNEJ SPOLUPRÁCE INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA - RAKÚSKO JE SPOLUFINANCOVANÝ Z EURÓPSKEHO
FONDU REGIONÁLNEHO ROZVOJA.



EUROPEAN UNION



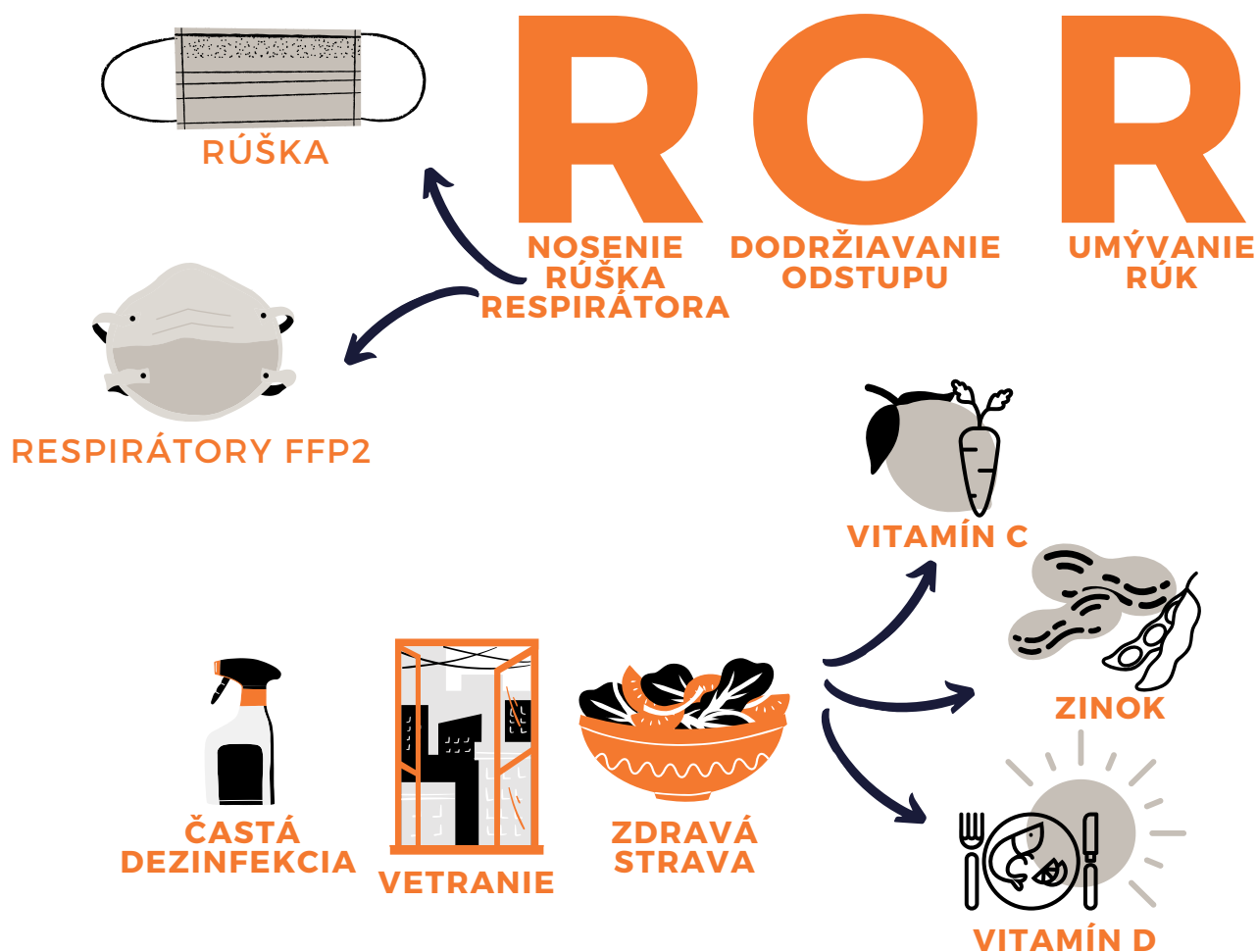
European Regional Development Fund



BRATISLAVA



INFORMÁCIE
COVID-19



OČKOVANIE - INFORMÁCIE

korona.gov.sk/nova-registracia-ockovanie-cakaren/

OČKOVANIE - REGISTRÁCIA DO ČAKÁRNE

vakcinacia.nczisk.sk/registracia

AKTUÁLNE OPATRENIA

uvzs.sk

korona.gov.sk

staremesto.sk/sk/content/covid-19

bratislavskykraj.sk/koronavirus

**INFORMÁCIE
A PORADENSTVO**

Staromestská linka:

02/59 246 288

pracovné dni
8:00 - 12:00

magazin@staremesto.sk



KONTAKTY

magazin@staremesto.sk

Alžbeta Marendiaková

Dana Sládeková

+421 (2) 52 49 68 68

alebo 0911 665 273

Staromestské centrum
kultúry a vzdelávania **Školská 14**

811 07 Bratislava

Staromestské centrá
kultúry a vzdelávania

Zichyho palác

Ventúrska 9
811 01 Bratislava

informácie: +421 (2) 54 43 16 81

Martina Mišíková, 0903 650 701
martina.misikova@staremesto.sk

Pistoriho palác

Štefánikova 25
811 05 Bratislava

Informácie: +421 (2) 52 49 18 28
Monika Spišiaková, 0918 430 980
alebo +421 (2) 52 49 18 28
monika.spisiakova@staremesto.sk

Galéria F7

Františkánske námestie 7
811 01 Bratislava

Borivoj Medelský, +421 (2) 54 43 33 35
alebo 0911 238 710
borivoj.medelsky@staremesto.sk

Gaštanová 19

811 04 Bratislava

Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66
eva.kostalova@staremesto.sk

Propeller

Matej Šálek
matej.salek@staremesto.sk

fotografie canva.com
Telohra: Barbora Dolinajová, Nina Pacherová
Alžbeta Marendiaková
Staromestská knižnica
čitatelia