


09  
23





06  
23

EDITORIÁL / 03

PÍSAČKY JOZEFA ROZBORU:  
FUJARÁŠ / 06

LISTY MARIANA S.:  
DÔCHODCA NA LIEČENÍ / 09  
VITAJTE V KLUBE / 18  
ŠPORTOVÉ HRY DÔCHODCOV / 22

VÝSTAVA: NEHRÁME SA, HRÁME / 27

BEZPEČNOSŤ: PODVODNÍCI STÁLE SKÚŠAJÚ... / 34

ČITATEĽKA MARIKA: DOMÁCE CVIČENIE / 35

VÝLETY MICHALA MAJTÁNA / 36

PROGRAM

FESTIVALY / 38

HUDBA / 39

FILM / 40

VÝSTAVY / 40

PRE DETI / 42

ŠPECIÁLNE PRE SENIOROV / 43

KURZY, PRECHÁDZKY A INÉ / 44

CVIČENIA / 45

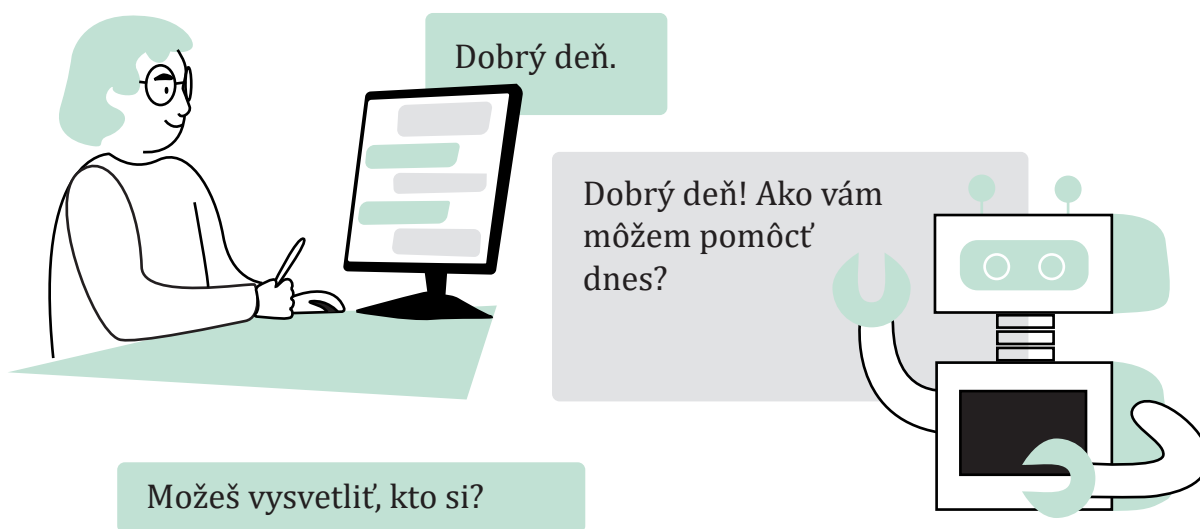
STAROMESTSKÁ KNIŽNICA / 46

KONTAKTY / 48

foto na obálke:  
UFO, Most SNP, nov. 2022

Rozprávala som sa s ChatGPT.

ChatGPT (čet džípítí) je niečo ako rozprávací robot. Je to internetová stránka, ktorá má formu písaného rozhovoru medzi užívateľom (tentokrát som to bola ja) a umelou inteligenciou (ChatGPT). Verejnosti bol GPT sprístupnený 30. 11. 2022. Využíva technológiu „*spracovania prirodzeného jazyka na interpretáciu a odpovedanie na otázky používateľov v rôznych jazykoch a medzi prvými osemdesiatimi jazykmi bola aj slovenčina.*“ uvádza Wikipedia. V skratke to znamená, že ide o technológiu, ktorá porozumie vašej otázke a napíše vám odpoveď. Presnosť odpovedí nie je stopercentná a ani používanie jazyka nie je bez chýb. Zatiaľ ani nevieme, ako sa texty vygenerované touto technológiou budú môcť legálne používať (napr. kto bude mať autorské práva na texty, ktoré napíše ChatGPT). Veľmi ma zaujímalo čo najjednoduchšie vysvetlenie, čo ChatGPT je a tak som sa na to spýtala rovno jeho.



Samozrejme, rád vám to vysvetlím. Som ChatGPT, umelá inteligencia vyvinutá spoločnosťou OpenAI. Bol som trénovaný na veľkom množstve textových dát a môžem rozumieť a generovať ľudský text. Moja hlavná schopnosť spočíva v odpovedaní na otázky, poskytovaní informácií, vysvetľovaní konceptov a riešení rôznych úloh. Je pre mňa ctou vám pomôcť s čímkoľvek, čo potrebujete. Máte nejaké konkrétne otázky alebo úlohy, ktoré by ste radi vyriešili?

Vieš napísať text na akúkoľvek tému?

Áno, viem generovať texty na rôzne témy. Stačí mi povedať, o čom by ste radi vedeli viac, a budem sa snažiť vám poskytnúť relevantné informácie. Môžem písať o vede, histórii, technológii, umení, kultúre, spoločenských otázkach, a mnohých ďalších témach. Prosím, uveďte mi konkrétnu tému alebo otázku, ktorú máte na mysli, a budem sa pokúsiť vám poskytnúť informatívny text.

Vieš písať len informatívne alebo aj beletristické texty?

Áno, samozrejme! Okrem informatívnych textov som schopný generovať aj rôzne druhy beletristických textov. Môžem napísať krátky príbeh, básničku, opisný text alebo iný druh literárnej tvorby. Stačí mi povedať, aký štýl alebo námet by ste mali radi, a budem sa snažiť vytvoriť pre vás príslušný text.

Začnime básničkou, kde použiješ slová „starý, zmysel, radosť a bohatstvo“.

V starom svete, hlbokom a múdrom,  
Zmysel života bol pokladom úžasným.  
Tam, kde radosť vo vetrách tancovala  
A bohatstvo nebolo len mincou vážením.  
Starý dub stával v tichom háji,  
Zmysel našiel vo vetre, čo láskavo hladkal.  
Radosť v jeho listoch sa tajomne skrývala,  
Bohatstvo bolo v spomienkach, čo vzácne spomínal.  
Čas plynie a svet sa nezadržateľne točí,  
Starý dub zostal, ako strážca minulosti.  
Zmysel, radosť a bohatstvo stále rezonujú,  
V srdciach ľudí, ktorí si hodnoty vážia hlboko.

Tak nech v starom háji pokračuje pieseň,  
Zmysel nech vždy nachádzate v dnešný deň.  
Radosť a bohatstvo nech vás sprevádzajú,  
Na tejto ceste, kde život sa krásne tvári a má.

Ako by si sa čo najjednoduchšie opísal?

Opísal by som sa takto:

„Som ako moderný rozhovorčivý spoločník, ktorý vám môže pomôcť s otázkami, problémami a zvedavosťou, ktoré máte. Môžete si ma predstaviť ako veľkú databázu informácií, ktorá sa rozvíjala tisíce hodín tým, že čítala knihy, články a webové stránky. Som schopný rozprávať sa s vami v texte a odpovedať na vaše otázky. Neviem však samostatne prehľadávať internet alebo pristupovať k aktuálnym dátam po mojom poslednom aktualizáčnom bode v septembri 2021.“

Ďakujem, ChatGPT.

Niet za čo! Ak budete mať ďalšie otázky alebo budete potrebovať pomoc, neváhajte sa opäť ozvať. Prajem vám pekný deň!

# FUJARÁŠ MIMO HRY

Môj kamarát z detstva, Michal, bol odjakživa v pohybe. Nevydržal obsedieť v škole ani pod hrozbou prísnych trestov. Najlepšie sa cítil medzi kamarátmi v prírode, kde sa mohol do neskorého večera hrať a dokazovať svoju silu a rýchlosť. Nečudo, že patril medzi najlepších športovcov v našej obci známej podľa folklórneho súboru Poľana.

V desiatom roku života našiel svoj šport – stolný tenis, ktorý medzi šarvancami spropagoval do obce priženený učiteľ telocviku. Michal si dobre počíнал aj v okresnej súťaži, kde skončil na druhom mieste. Ale do krajskej súťaže postúpili iba víťazi, takže zostal doma. To bol v dvanástich rokoch koniec jeho športovej kariéry. Rakety a loptičky daroval bratrancovi vo vzdialenej obci, aby nemusel myslieť na hru, pri ktorej loptička rýchlo lieta cez nízku sieťku.

Čo robiť teraz?

Voľný čas najskôr zabíjal prechádzkami po okolí. Lenže to nebolo ono. Až do času, kedy na požiadanie susedovej Marky, začal ju odprevádzať do Kultúrneho domu na druhom konci obce. K nemu bolo treba prejsť cez potok a popri osade, pri ktorej večne behali odviazané psy a malí šarvanci hádzali blatom po každom, kto prejavil čo i len najmenší strach. Michal sa ich nebál, dokonca kričiacim galganom vrátil ich posmešky v oveľa väčšej sile. Mal pri sebe predsa Marku, čím jeho odvaha náramne rástla. Počet spoločných prechádzok na a z folklórneho krúžku stúpal. Marka s úsmevom cifrovala na drevenom pódiu v detvianskom kroji a Michal vymenil čakanie v šatni za hľadisko. Začali sa mu viac a viac páčiť veselé tance a iskrivá hudba lazníckej kapely. Na otázku vedúceho súboru, či by nechcel aj účinkovať odpovedal, že tancovať nevie, iba ak niečo zahrať na píšťalke, ktorú sváko Ondrej zanechal pod strechou v drevenej kôlni, kde majstroval s drevom. Dohoda bola na svete a Michal sa stal členom súboru so všetkým, čo k tomu patrí – pravidelné nácviky a neskôr aj účasť na folklórnych festivaloch. Nezostal však iba pri píšťalkách. Raz mu vedúci zapožičal fujaru. Áno, kráľovnú medzi ľudovými nástrojmi, ktorá rozpráva o hĺbkach ľudskej duše, rados-

tiach, starostiach a smútku. Jeho druhá láska v súbore bola na svete! Staral sa o ňu svedomite. Nenechával ju položenú na priamom slnku, olivovým olejom pravidelne olejoval jej telo a náustok po hre poctivo vyťahoval. Dokonca s ňou spával v jednej izbe, čo už Marka so smiechom komentovala, že mimo nej má aj drevenú frajerku.

Začiatok júla býva pre všetkých folkloristov sviatkom. V liptovskej obci Východná, pod dohľadom majestátneho Kriváňa a množstva divákov, sa koná slávny folklórny festival. Aj súbor Poľana dostal pozvanie predstaviť svoje umenie na drevenom javisku, ktoré pre milovníkov folklóru znamená viac ako svet.

Ako to už býva, nadväzovanie nových známostí a výmena skúseností sa v predvečer slávnosti v miestnom Kultúrnom dome skončila neskoro večer. Michal priam hltal reči starších majstrov fujaristov o tom, koľko času a námahy obetujú pri cvičení so svojimi nástrojmi, aby boli ešte lepší a obohacovali odkaz majstrov predchodcov. Tak sa pohrúžil do diškurzu a učeniu sa nových pesničiek, ktoré všetci veselo spievali, že svoju fujarku pri lúčení zabudol. Priamo na javisku, zabalenú do opony, aby sa nepoškodila. Spomenul si na ňu až po príchode na ubytovňu. Po Markinej otázke, kde má fujarku, najskôr zbledol, ale ihneď sa vychytil a utekal na druhý koniec obce do kulturáku. Ten už bol uzamknutý. Čo teraz? Vylomiť zámky alebo rozbiť oblok? Pred takýmto radikálnym riešením radšej najskôr zobudil starostu, ktorý mu rozospatý oznámil, že kľúče má upratovačka, tá býva vo Važci a do práce chodí okolo šiestej ráno. Pre Michala to bola noc bez spánku. Už o piatej ráno nedočkavo čakal na príchod upratovačky. Lenže tá o tom, že si ide zobrať svoju fujarku, nechcela ani počuť: „Počúvajú, mladý páňko, to by mohol každý rieť a pritom si zbačovať cudziu vec.“ A už sa zamykala z vnútornej strany budovy. Taká hanba! Jeho kolegovia sa už chystajú na vystúpenie a on bude chýbať. Ako to vysvetlí doma susedom a kamarátom, ktorí určite pozerajú na obrazovky televízie a sledujú priamy prenos z festivalu? Tol'ká námaha vyšla jeho nedôslednosťou nazmar. Z chmúrnych myšlienok a hanby ho vyslobodila milá pani, ktorá ich ubytovávala, členka organizačného výboru. Dôslednú pani upratovačku presvedčila, aby ju spolu s Michalom pustila dnu, pohľadať fujarku. Bola tam, kde ju, zabalenú ako detviansku nevestu v zime pri odobierke, zanechal. Nežne si ju privinul na prsia a rozbehol sa prezliecť do kroja. Na vystúpenie súboru dorazil včas. Radosť bolo počúvať mumlanie jeho fujarky a spev pred očami milovníkov našich ľudových tradícií.

„Ej, pískaj mi fujarka  
ej, tie prekrásne hlasy  
robíš mi ty hrdosť  
ej, robíš mi ty hrdosť  
v našej drahej vlasti.“



Východná v blízkosti amfiteátra, kde sme chodili na dovolenky, vyrástli tu naše deti a vnuci.



Dubáci



Autor pod amfiteátrom





Areál  
kúpeľov Sliač

# DÔCHODCA NA LIEČENÍ

Milí moji priatelia,

chcel by som vám opísať príbeh, ktorý v tomto období prežívam. Celý svoj život sme, ani ja, ani manželka, neboli na žiadnom liečení. Chvalabohu, nikdy sme to nepotrebovali. Až dodnes, keď si už píšem 84 rokov. Venovali sme sa práci, rodine a zabúdali sme na seba. Ale telo si vždy vyberie svoju daň.

Pracoval som do svojich 80 rokov. Akonáhle som prestal, začali sa hlásiť rôzne choroby, ktoré ma donútili k intenzívnejšej liečbe. Posledná z nich mala byť operácia srdiečka. Bolo to v období pandémie kovidu. Lekári mi ju trikrát odložili, lebo mali vážnejšie prípady na operáciu. U mňa sa jednalo o výmenu mitrálnej chlopne, dva bajpasy a ešte niečo s arytmiou srdca. Keď som bol po štvrtýkrát predvolaný na srdcovo cievne oddelenie na Kramáre, mal som



Kúpeľný dom

už o tri dni naplánovaný definitívny termín operácie. Dva dni pred operáciu ma veľmi rozbolel zub pod korunkami. Tým sa operácia skončila, prepustili ma domov s tým, že sa mám prihlásiť až, keď budem mať hotové zuby.

Uplynulé dva roky som prežíval veľký stres, lebo manželka mala diagnózu Alzheimer, najvyšší stupeň a neustále som sa o ňu staral. Keď som to už nezvládal, bolo nutné ju umiestniť do sociálneho zariadenia. Tu po dvoch rokoch svoju životnú púť skončila.

Po čase som sa začal upokojovať. Upravil sa mi tlak, spánok aj arytmia a do dnešného dňa som na operácii nebol, lebo zatiaľ nie je potrebná. Na tomto príklade vidieť, čo dokáže s ľudským telom spraviť nervozita. Tým sa dostávam k pointe môjho príbehu. Stále som pod kontrolou kardiológa, ktorý mi navrhol liečenie v kúpeľoch Sliač. Preto po prvýkrát v živote využívam možnosť liečenia v odporúčaných kúpeľoch. Chcem vám opísať môj pobyt, ktorý si neviem vynachváliť.

Tieto kúpele sú situované v krásnom lesnom prostredí. Na vstupnej lekárskej prehliadke mi lekár predpisuje procedúry, ktoré v priebehu dňa postupne vyberám. Organizačne to je perfektne zvládnuté! V kúpeľnom preukaze majú všetci pacienti rozpis, podľa ktorého sa riadia a navštevujú naplánované procedúry. Chodia po areáli s kúpeľnými preukazmi v ruke. Všetky procedúry sa nachádzajú na jednom mieste, v kúpeľnom dome. Nebudem sa rozpisovať o jednotlivých procedúrach, lebo je ich naozaj veľa. Zistiť o nich všetko a objednať sa, sa dá na rezervačnom oddelení.

V rámci prehliadky kúpeľov je možné navštíviť pramene, z ktorých tečie liečivá voda 24 hodín denne. Blízko seba sú štyri: **Štefánik**, **Bystrica**, **Lenkey** a **Adam**. Voda je výborná, určená na liečenie rôznych chorôb. Pocítil som jej účinok na vlastnej koži. V priebehu dňa chodí k prameňom veľa návštevníkov kúpeľov, i mnoho domorodcov s prázdnyimi fľašami, v ktorých si odnášajú vodu do svojich

domácností. Hlavný **Kúpeľný prameň** je umiestnený vedľa kúpeľného domu. Voda vyviera priamo pod domom, ktorý je najviac využívaný návštevníkmi. Okrem uvedených liečivých prameňov sa tu nachádza aj prírodné kúpalisko, ktoré patrí kúpeľom. Je naplnené liečivou vodou a využívané na predpísané procedúry. Je otvorené aj pre verejnosť. Ďalšou atrakciou v blízkosti kúpaliska je solná jaskyňa. Využívajú ju návštevníci v rámci predpísaných procedúr, alebo ostatní návštevníci za stanovený poplatok.



Solná jaskyňa

Zvláštnu pozornosť si zaslúži stravovanie, ktoré tu majú organizačne veľmi dobre vyriešené. Je organizované reštauračným spôsobom, vo veľkej jedálni. Musím pochváliť personál, ktorý stačí obslužiť také veľké množstvo návštevníkov kúpeľov a kuchári tu varia chutné jedlá. Myslím si, že nikto sa nemôže sťažovať na množstvo či kvalitu jedál. Za to patrí veľká vďaka celému personálu kuchyne.



Jedáleň

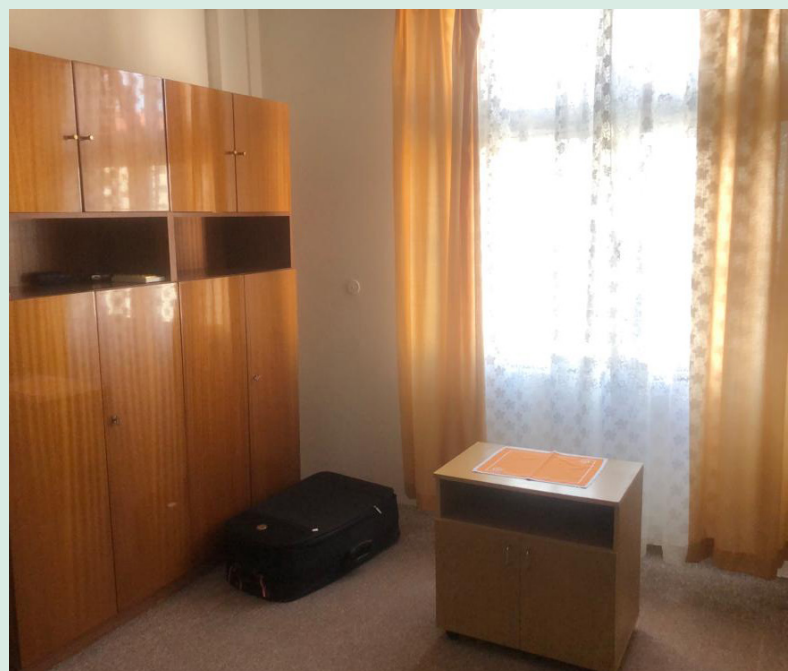
Nemôžem obísť a nespomenúť pracovníčky, ktoré sa o nás, pacientov, starali priamo na jednotlivých procedúrach. Boli veľmi milé a ústretové. Vždy nás nasmerovali na potrebné miesta, no vyžadovali po nás disciplínu pri nástupoch na jednotlivé procedúry. Aj im patrí veľká pochvala.

Kúpeľný hotel PALACE navrhoval pražský architekt Rudolf Stockar. Dnes má formu funkcionalistickej budovy dlhej 24 m, ktorá pôsobí ako jeden celok a stala hlavnou budovou kúpeľného areálu.





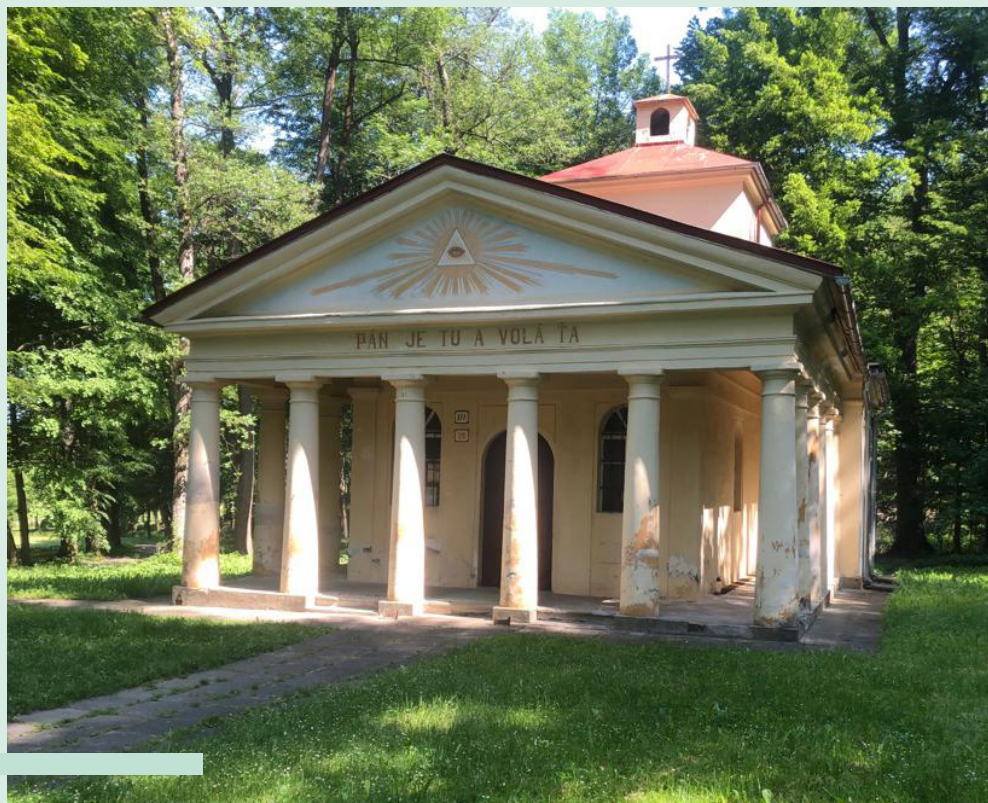
Interiér hotela  
PALACE - vstupná  
hala s recepciou  
a jednolôžková  
izba



Samostatnou kapitolou, ktorá sa nedá vynechať, je kultúrny život v kúpeľoch Sliač. Môj trojtýždňový pobyt sa uskutočnil v mesiaci jún, v roku 2023. Výborné počasie sa dalo využiť na prechádzky v lesnom prostredí a návštevy organizovaných večerných programov. Hneď po príchode ma privítalo vystúpenie základnej umeleckej školy, ktoré pozostávalo z rozmanitých scénok a tanečných variácií v podaní viac ako 50 detí. Program trval vyše dvoch hodín a vystúpenie sledovalo hľadisko miestnej kinosály plne obsadené rodičmi detí a návštevníkmi kúpeľov. Mňa i mnohých pacientov veľmi zaujala prednáška na tému 70 rokov peňažnej reformy v ČSR v roku 1953, ktorá bola prezentovaná historikom stredoslovenského múzea Marcelom Pecníkom. Podrobne vysvetlil, ako celá reforma prebiehala a aký mala účel. Medzi poslucháčmi bolo veľa pamätníkov, medzi nich som patrila aj ja. Zažili sme reformu spolu s našimi rodičmi na vlastnej koži. Pri nej zo dňa na deň prišli naši rodičia o všetky svoje ťažko nadobudnuté finančné hodnoty. A rámci neskoršej kolektivizácie prišli aj o svoje generáciami nadobudnuté majetky. Peňažná reforma je hodnotená ako krádež storočia, ktorá položila na lopatky mnohé slovenské rodiny. Ďakujem kultúrnemu oddeleniu kúpeľov Sliač, ktoré nám umožnilo vypočuť si históriu peňažnej reformy.



Kúpeľná kaplnka sv. Hildegardy (vpravo), plagát Selčianky (hore)



V priebehu môjho pobytu som absolvoval aj Letný hudobný večer s poprednými umelcami, záverečný koncert Základnej umeleckej školy Sliač, ktorý som už opísal, Tanečné procedúry organizované v spoločenskej dvorane Palace aj Hudobný večer s klavírom, kde sa prezentoval mladý umelec Radoslav Sasák.

Veľká ponuka kultúrneho vyžitia je prezentovaná v propagačnom materiáli Sliačske kultúrne leto. Okrem uvedeného programu organizujú poznávacie výlety do blízkeho okolia. Rád by som pochovalil vedenie kultúrneho oddelenia, ktoré sa vzorne stará o kultúrny život v kúpeľoch Sliač. V poslednú nedeľu pred odchodom ma potešila dychová hudba Selčianka. Svoj dvojhodinový program naplnila známymi skladbami, ktoré potešili srdiečka všetkých. Rozchádzali sme sa v dobrej nálade, ktorú pacienti najviac potrebujú.

Čo dodať na záver môjho pobytu? Musím konštatovať, že som spokojný tak s pobytom ako i s liečením v kúpeľoch Sliač. V propagačných materiáloch kúpeľov je viacero poďakovaní od pacientov, ktorí absolvovali liečenie. Absolútne s nimi súhlasím a tri z nich si dovoľím odcitovať:

*„Musím povedať, že je tu výborne. Obsluha je veľmi zlatá, majú to veľmi dobre zorganizované. Potrebujem si ešte naplánovať procedúry tak, aby som si mohla naplno užiť tunajšiu prírodu, ktorá je nádherná. Rovnako tak i personál. Všetci sú veľmi milí a varia neskutočne dobre. Môžem povedať, že len a len chválím. Ďakujem.“*  
pani Anka

*„Ja hovorím, že všetko je v hlave a preto sa riadim životným optimizmom. Telo ma už v tomto veku neposlúcha, no stále sa snažím byť aktívny, aj preto som tu a kúpele mi pomáhajú. Prišiel som na 21 dní a som naprosto spokojný. Strava je vynikajúca (až moc) a ľudia neskutočne ochotní. Moje srdce si len praje, aby sa kúpeľom konečne dostalo obnovy, ktorú si zaslúžia. Ďakujem.“*  
pán Peter

*„Kúpele Sliač som si vybral sám, kvôli liečivej vode. Odporúčal mi ich kardiológ, liečim sa na srdiečko. Zatiaľ sa tu mám naozaj výborne. Skvelé prostredie, vynikajúce vodné procedúry, prostredie je tu typický kúpeľné, také dobové, personál a ľudia sú veľmi, veľmi príjemný. Aj strava je super. Určite sa sem ešte vrátim. Ďakujem.“*  
pán Ján



Prvý hotel pre hostí kúpeľov Sliač – BUDA, dnes známy pod názvom BRATISLAVA. Pôvodne jednoposchodová budova s 24 izbami, 1 sálou, 2 kuchyňami a 4 špajzami.

Ako som sa dozvedel, kúpele Sliač sú štátne. Mrzí ma, že nie sú využívané na plnú kapacitu. Je tu niekoľko nevyužitých budov, ktoré si vyžadujú rekonštrukciu. Je to hriech nevyužiť takýto klenot, ktorý nám príroda ponúka. Počas môjho pobytu som v kúpeľoch nepočul hovoriť žiadnych zahraničných hostí. Prečo? Ved' kúpele by si určite na seba dobre zarobili, ale to je len môj subjektívny pohľad.

Srdečne vás všetkých pozdravuje  
Marian S.



**PRAMEŇ ADAM** slúži na liečbu ochorenia močového mechúra. V roku 1834 prameň upravil prírodovedec a milovník sliačskej prírody Acacius Lenkey.

**PRAMEŇ BYSTRICA** (pôvodne Dorothea) je odporúčaný pri ochoreniach žalúdka. Pôvodne išlo iba o obyčajnú studňu, na povrchu opatrenú zábradlím. Kúpeľní hostia a iní návštevníci si z nej naberali vodu tým spôsobom, že pohár uviazaný na dlhej šnúrke spúšťali do studne. Neskôr postavili nad prameň pumpu, ktorou sa voda čerpala a studničké dievčatá ju podávali hostom.

**PRAMEŇ ŠTEFÁNIK** (v minulosti Jozef) je na Sliachi najstudenším prameňom s vysokým obsahom kysličníka uhličitého a železa. Je vhodný na podporu trávenia a chudokrvnosti. Najstaršia písomná zmienka pochádza z roku 1595. Pôvodné pomenovanie dostal podľa arcikniežaťa Jozefa Habsburského, ktorý sa tu liečil. V druhej polovici 19. storočia plnili vodu tohto prameňa do fľaš a ako liečivú ju predávali po celom Rakúsko-Uhorsku.

**PRAMEŇ LENKEY** napomáha pri ochoreniach štítnej žľazy a očí. Najstaršia písomná zmienka o ňom pochádza z druhej polovice 15. storočia. Až do povrchových úprav boli jeho výpary prudko jedovatými a nebezpečnými, pretože prameň vyvierať v uzavretom priestore malej jaskyne, čím vznikla silná koncentrácia oxidu uhličitého.

**PRAMEŇ KÚPEĽNÝ** vyviera priamo pod Kúpeľným domom a bez akéhokoľvek zásahu sa využíva na všetky liečebné účely. Jeho voda je síranovo-hydrouhličitá, horečnato-vápenatá s vysokým obsahom CO<sub>2</sub>, izotermickej teploty 33,3 °C. Vďaka zloženiu je z pohľadu odbornej lekárskej verejnosti veľmi cenený a jeho vplyv na ľudský organizmus preukázateľne bezkonkurenčný.



foto: Marian S.  
zdroj: kupelesliac.sk



# VITAJTE V KLUBE

ŽIVOT V KLUBE SENIOROV  
GAŠTANOVÁ 19 BRATISLAVA (KS G19)

Milí moji čitatelia,

čas neuveriteľne rýchlo letí, ani sme sa nenazdali a polrok 2023 bol za nami. Možno by bolo dobré obzrieť sa za seba a vykonať si odpočet, čo sme v uplynulom polroku robili. Stretávali sme sa každý pondelok o 14-tej v kultúrnom stredisku na Gaštanovej ulici 19. Naše stretnutia vždy otvoril a činnosť zhodnotil predseda Klubu pán František P.

Nový rok sme zahájili prípitkom so želaním dobrej spolupráce v nastávajúcom roku 2023 a hlavne pokoja v duši, radosti v srdci, dobrého zdravia a krásnych spoločných zážitkov. Začali sme sa zamýšľať nad budúcim programom klubu. Prvou akciou bola **Fašiangová zábava**, ktorá sa konala 17. februára v Klube seniorov na Gaštanovej ulici 19. Veľmi nám pomohla vedúca kultúrneho centra, ktorá zabezpečila priestory a živú hudbu FORTUNA, s ktorou máme veľmi dobré skúsenosti. Organizácie pripravovanej zábavy sa zúčastnila aj ZO 07 JDS (Jednota dôchodcov Slovenska) pod vedením pani inžinierky M. M. Z pozvaných hostí sa zúčastnil sta-

rosta Starého Mesta pán Ing. Matej Vagač a jeho zástupkyňa pani Mgr. atr. Dana Kleinert. Zábava trvala od 14-tej do 17-tej hodiny a zúčastnilo sa jej 65 dôchodcov, všetci nad 75 rokov. Zábava bola vyhodnotená veľmi dobre.

V mesiaci január sme absolvovali prednášku **Prirodzená sadba stromov v chránených územiach a regulovaná sadba stromov záhradkármi**. Od lektorky, pani inžinierky Vlasty L., sme sa dozvedeli veľa poučných vecí, ktoré v praxi využívame.

V marci sme k sviatku MDŽ pogratulovali kyticou kvetov našim ženám. Pripomenuli sme si, že marec je tiež mesiacom knihy a máme možnosť zúčastňovať sa rôznych akcií organizovaných knižnicami.

V rámci tvorivých dielní bola v KS G19 zorganizovaná akcia na tému **Začiatky platenia makramé**, ktoré je výborné na cvičenie motoriky prstov rúk. Naučili sme sa pliesť tri základné uzly, čo začiatčovníkom stačí na pletenie rôznych ozdôb, ktoré sa dajú použiť ako dekorácie do bytov. Lektorkou bola opäť pani inžinierka Vlasta L. Pletenie nás veľmi zaujalo, určite budeme v tejto činnosti pokračovať i v blízkej budúcnosti.

V apríli sme si užívali Veľkonočné sviatky a tradičnú šibačku. Pri doma pečených sladkostiach i pohárikú bieleho alebo červeného vína sme si popriali: Maľované vajíčko, pekný úsmev na líčko k tomu zdravia moc, prajem Vám veselú Veľkú noc!

Ďalej sme absolvovali prednášku na tému **Balkónové kvety – druhy a nároky na pestovanie**. Aj túto prednášku viedla lektorka pani inžinierka Vlasta L. Prednáška aj s plodnou diskusiou. Bolo to veľmi zaujímavé. V závere mesiaca sme si vypočuli ešte jednu prednášku, tantokrát na tému výživy: **Seniori – spoznajte zásady zdravej výživy**. Zdôrazňovala a podrobne vysvetľovala tri základné piliere správnej výživy: pravidelnosť, pitný režim a vitamínová pestrosť. Veľa nových vecí sme sa dozvedeli a mnohé z nich uplatňujeme v bežnom živote.

Apríl končil a bolo nutné vymyslieť program na máj. Členovia klubu sa rozhodli usporiadať klasickú májovú zábavu **Majáles**. Rozdelili sa jednotlivé úlohy a stanovil termín 12. máj, od 14-tej do 17-tej hodiny vo veľkej sále kultúrneho centra Gaštanová 19. Do tanca zahrá hudobná skupina FORTUNA a občerstvenie bude zabezpečené podľa bežných zvyklostí. Organizácie Majálesu sa zúčastnila aj ZO 07 Jednota dôchodcov Slovenska pod vedením pani inžinierky M. M. Majáles dopadol veľmi dobre, nenastali žiadne problémy. Musím

uviesť, že tejto akcie sa zúčastnilo 60 dôchodcov a pozvaných hostí, všetko nad 70 rokov. Dôchodcovia sa dokážu zabaviť pri minimálnych nákladoch. Stačí pekne upravený priestor a na stole čerstvý pagáčik, pohárik bieleho alebo červeného vína a pohár chladnej vody. Skupina FORTUNA hrala repertoár, ktorý nám pripomínal našu mladosť. Po skončení sme sa všetci rozchádzali usmíati a veselí. Na chvíľu sme zabudli na problémy a starosti, ktoré nás trápia v bežnom živote.

Na ďalšom stretnutí sme si vypočuli zaujímavú prednášku na tému **Podpora zdravia, vitality a využívanie životných energií**. Prednáška vysvetľovala, čo sú to prírodné a životné energie, ako sa dajú získať, kde sa majú ukladať a ako s nimi zaobchádzať. Po skončení nastala diskusia, v ktorej prednášajúci odpovedal na zaujímavé diskusné príspevky. Prednášku viedol pán Laciak z Nadácie Pro patria. Prednášky v KS G19 bývajú zaujímavé, vždy si z nich odnesieme nové poznatky.

Máj bol v kKS G19 plodný na činnosť. V jeho závere sa mnohí členovia zúčastnili na otvorení Denného centra G52, na Grösslingovej ulici 52. Zriaďovateľom je mestská časť Bratislava-Staré Mesto. Dôchodcovia Starého Mesta sa tu môžu stretávať, vzdelávať a majú možnosť zacvičiť si pod vedením odborných lektorov.

Pri každom stretnutí KS G19 dostávame informácie o programe z oddelenia kultúry mestskej časti Bratislava-Staré Mesto, ktoré môžeme v priebehu mesiaca využiť. A v každom mesiaci máme našich jubilantov, ktorým pri dobrej káve i čaji zaželáme všetko najlepšie, hlavne veľa zdravia, ktoré všetci najviac potrebujeme. Pri týchto stretnutiach vznikajú zaujímavé nápady a návrhy, ktoré sa snažíme v budúcnosti využiť. Náš predseda, pán inžinier František P., je profesionálny hudobník. Dobre ovláda harmoniku, ktorú občas prinesie a na záver si zaspievame ľudové piesne, ktoré nám pripomínajú našu mladosť. Ja osobne tvrdím, že takáto „terapia“ niekedy nahradí i návštevu lekára, pretože sa vždy rozchádzame v dobrej nálade a zabúdame na všetky starosti.

Polrok uzatvárame v mesiaci jún, kedy sa uskutočnila posledná prednáška členky policajného zboru na tému **Ako sa chrániť a čo robiť pred rôznymi nástrahami rozvíjajúcej sa organizovanej trestnej činnosti páchanej na senioroch**. Po skončení prednášky nastala plodná diskusia k prednesenej téme, ktorú na vysokej úrovni viedla nadporučíčka Jana Sadivová.

Na záver tohto polroku bola naplánovaná tradičná **grilovačka** s posedením v lesoparku Partizánska lúka. Počasie nám vyšlo, všetci boli spokojní. Rozišli sme sa s tým, že by sme si to v najbližšom období radi zopakovali. Boli tu prednesené informácie o letnom programe oddelenia kultúry Starého Mesta i aktivitách klubu v mesiacoch júl a august. Po opekačke sme si popriali hlavne pevné zdravie, aby sme si užili letné prázdniny v kruhu svojich najbližších doma, na chalupe aj pri vode so svojimi vnúčatami a aby sme sa opäť všetci stretli v septembri v plnej zostave.

Všetkých vás srdečne pozdravuje Marian S.



Júnová  
grilovačka



# MEDZINÁRODNÉ ŠPORTOVÉ HRY DÔ- CHODCOV

Sú to dva mesiace, čo nás na pravidlenom stretnutí Klubu seniorov G19 náš vedúci pán František P. informoval, že Rada seniorov Českej republiky organizuje medzinárodné športové podujatie dôchodcov, na ktoré pozýva aj dve družstvá zo Slovenska a jedno z Poľska. Od tejto chvíle sa začalo skladať družstvo, ktoré malo reprezentovať Bratislavu-Staré Mesto – 3 ženy, 3 muži a vedúci družstva. Podmienkou bolo mať aspoň 60 rokov. Celú organizáciu mala na starosti pani Valéria Pokorná, predsedníčka okresnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska. Do družstva som bol nominovaný aj ja, 84-ročný, športovo zdatný dôchodca. V prospekte od organizátorov boli popísané disciplíny, v ktorých budeme súťažiť. Desiat športov, ktoré absolvuje každý člen družstva. Získané body sa na záver sčítajú a podľa nich sa určia výsledky jednotlivých družstiev. Súťaže sa zúčastnilo 19 družstiev, 16 bolo z českých krajov, 2 slovenské a 1 poľské. Jedno slovenské družstvo bolo zastúpené mestom Bardejov a druhé bratislavským Starým Mestom.

Jednotlivé disciplíny, v ktorých sa súťažilo:

- Bollo-bal, hádzanie so zviazanými loptičkami na 3 tyče.
- Hádzanie šípkami na terč, rozmer 60x60cm.
- Hádzanie basketbalovou loptou na kôš.
- Strel'ba na floorbalovú bránku, rozmer 60x90cm.
- Chôdza s palicami nordic walking na 500m.
- Disc-golf (fresbee), hádzanie diskom do koša zo vzdialenosti 50m.
- Snack-golf, odpálenie loptičky hokejkou na terč so suchým zipsom.
- Pétanque, hádzanie guľami zo vzdialenosti 7m do štvorca 1,5x1,5m.
- Lukostrel'ba, zo vzdialenosti 6m na terč.

Jednotlivé súťaže sa konali v termíne 12., 13. a 14. jún 2023 v Ostrave v areáli Vysokej školy banskej – Technickej univerzity. Tu sme boli aj ubytovaní. Musím pochváliť, ako perfektne majú zrekonštruované internátne priestory, v ktorých sme boli ubytovaní. Odporúčal by som kompetentným pozrieť sa, ako má vyzeráť perfektne zrekonštruovaný internát. Myslím si, že tak vyzerá aj samotná škola a o športovom areáli ani nehovorím! Všetkým nám vyrážalo dych vidieť toľko športovísk v blízkosti školy. Keď počúvam, ako u nás nič nejde, mohli by sme sa poučiť tam, kde to už dokázali. Ale to som odbočil od témy, ktorej sa venujem v tomto športovom príbehu.



Telocvična  
Vysokej školy  
banickej  
v Ostrave

Už samotný začiatok podujatia bol veľkolepý, organizovaný ako olympiáda. Nástup v reprezentačných dresoch s názvom odkiaľ družstvo pochádza a koho reprezentuje. Zahájenie vykonali zástupcovia rady seniorov Českej republiky a tiež prehovorila zástupkyňa Slovenska pani Valéria Pokorná. Pozdravila všetkých prítomných a popriala súťažiacim pohodu na dosiahnutie skvelých športových výsledkov. Súťaž prebehla veľmi dobre, bez problémov, až na to, že v priebehu súťaže sa spustila veľká búrka a tak súťaž pokračovala v prekrásnej veľkej telocvični.



Slávnostné  
zahájenie

Po skončení súťaže sme čakali, ako to všetko dopadne. Hodnotili sme medzi sebou výkony jednotlivcov v našom družstve a porovnávali sa s výkonmi iných družstiev. Večer o 19-tej hodine bolo vo veľkej jedálni záverečné vyhodnotenie súťaže a vyhlásenie výsledkov jednotlivých družstiev. Organizátori postupne vyhlásili poradie družstiev a odovzdali ceny, ktoré im boli určené. Ocenili aj tri najlepšie družstvá. Všetky tri ocenenia získali české družstvá. Bardejov sa umiestnil na 9. a Bratislava-Staré Mesto na 12. mieste. Odovzdávanie cien sprevádzal obrovský aplauz, veď tam bolo 160 súťažiacich plus sprievodný personál! Na úplný záver boli vyhlásení – čo nikto nečakal – najstarší súťažiaci. Spomedzi žien vyhrala súťažiaca z poľského družstva a najstarším mužom sa stal člen slovenského tímu – Marian Spišiak, 84 rokov!



Priznám sa, že s poľskou kolegyňou sme to vôbec nečakali. Boli sme veľmi milo prekvapení a dostali sme veľké množstvo gratulácií. Určite na túto chvíľu nezabudneme. Po skončení oficiálneho programu pokračovala diskotéka a tu bolo vidieť, ako sa dôchodcovia nad 60 rokov vedia zabávať!



Slávnostné  
vyhlásenie  
výsledkov



Najstaršia súťažiaca  
žena a nasterší  
súťažiaci muž

Veľmi si cením, ako sa dajú za krátku dobu nadviazať známosti a priateľstvá a to je účelom takýchto stretnutí.

Nemôžem nespomenúť pozornosť, ktorú venovali médiá tomuto športovému sviatku. Celý deň bol pristavený prenosový voz ostravskej televízie, ktorý sprostredkoval aktuálne správy z tohto zaujímavého športového podujatia.

Skláňam klobúk aj pred organizáciou celého podujatia. Oceňujem, ako si v Českej republike vážia kategóriu dôchodcov. Aj takýmto spôsobom im venujú veľkú pozornosť. Česká republika organizuje

túto súťaž už niekoľko rokov. V priebehu večera sme sa dozvedeli, že na budúci rok by to mali organizovať zástupcovia Rady seniorov Českej republiky z Liberca. Veľmi nás to potešilo a radi by sme sa tohto športového sviatku zúčastnili opäť. Pozvanie určite neodmietneme. Veríme, že dopadne dobre ako tento rok v Ostrave. Držíme palce.

Všetkých vás pozdravuje Marián S.



Snack-golf  
(odpálenie  
loptičky ho-  
kejkou  
na terč  
so suchým  
zipsom)

VÝSTAVY

# NEHRÁME SA, HRÁME

VÝSTAVA DIVADELNÝCH FOTOGRAFIÍ



Po prázdninách pokračujeme s našou výstavnou sériou BEZ CITLIVOSTI SME BEZOHĽADNÍ, BEZ VNÍMAVOSTI ĽAHOSTAJNÍ. Prinášame vám výstavu čiernobielych divadelných fotografií. Keď sa pýtate hercov, prečo sa stali hercami, často dostanete odpoveď, že ich na hereckom povolání lákalo môcť byť kýmkoľvek. Herci zo združenia Stopy snov chceli byť aspoň na chvíľu obyčajnými ľuďmi. O Stopách snov sme v našom magazíne už hovorili v rozhovore s Martinou Lukáč Jakubcovou, ktorá združenie vedie. Dnes vám predstavíme hercov tohto divadelného zoskupenia a zároveň vás srdečne pozývame na septembrovú výstavu NEHRÁME SA, HRÁME k nám, na Školskú 14.



NEHRÁME SA, HRÁME sú fotografie hercov s mentálnym znevýhodnením. To, že majú nejaké znevýhodnenie, nie je veľmi vidieť, pretože do popredia sa tlačí fakt, že sú hercami. Cestu od človeka so znevýhodnením k hercovi priblížia Stopy snov.

Pred pätnástimi rokmi spustilo niekoľko odvážnych nadšencov projekt divadelnej dielne pre dospelých ľudí s mentálnym znevýhodnením. Pôvodne im chceli len urobiť program. Zábavný a nový. Možno taký, pri ktorom by skúsili niečo iné, než to, čo zažívali v domove sociálnych služieb. Možno, aby sa aj niečo naučili. A naučili sa. Keď sa dnes pozerám na výsledky občianskeho združenia Stopy snov, divadelného zoskupenia, netradičných osobností, vidím, ako sa jedna strana naučila, že môžu a druhá, že musia. Ľudia s mentálnym znevýhodnením môžu hrať divadlo, učiť sa, realizovať sa, byť užitoční, ocenení, mať priateľov. Môžu chcieť žiť normálne a môžu to skúšať. Rovnako, ako to skúšame my všetci. A ľudia z ich okolia sa naučili, že im to predovšetkým musia umožniť. Naučili sa, že pomáhať im neznamená robiť veci za nich, ale robiť im sprievodcu.



## AKO DNES ŽIJÚ ĽUDIA S MENTÁLNYM ZNEVÝHODNENÍM NA SLOVENSKU?

Je to rôzne. Niektorí žijú v celoročných pobytových domovoch sociálnych služieb. Niektorí v naozajstných domovoch s príbuznými. To, čomu však čelia títo ľudia a ich najbližší, či už rodina alebo personál, je snaha, aby sa im nič nestalo. Zo strachu, že im niekto ublíži, lebo sa nevedia o seba postarať a nevedia sa brániť, im zabraňujeme zapojiť sa do života. Nemôžu chodiť sami, aby sa nestratili. Nemôžu nič vlastniť, aby o to neprišli, lebo to nevedia nahradiť. Nemôžu si sami variť, lebo by sa popálili. Krájať, lebo by sa porezali. Sú veľmi nesamostatní, pretože sa nerozhodujú. Ani v malých veciach, ako napríklad či si dajú čaj alebo kávu, čo si oblečú až po tie veľké, s kým a kde budú žiť.

Určite to nefunguje tak, že, ak im teraz umožníme krájať, naučíme ich to a tak budú viesť spokojný „normálny“ život. Ale je to začiatok. Ako keď sa dieťa učí chodiť. Urobí prvé kroky, padá a vstáva a pridržava sa. To je učenie. Na jeho konci je nejaká vedomosť alebo zručnosť. Ak dieťaťu nedovolíme naučiť sa chodiť, lebo spadlo, ak mu nedovolíme používať chôdzu, aby sa niekam dostalo, čo sa potom asi stane? Nebude chodiť vôbec. Naučí sa, že chodenie je nebezpečné. Väčšina ľudí síce chodí, ale ono nemôže, lebo ono to riziko nezvládne. Preto je dnes mnoho dospelých ľudí so znevýhodnením uväznených v bezpečí.

## AKO SA TO DÁ ZMENIŤ?

Čiastočne je to vec, ktorú treba zmeniť systémovo – efektívni a dostupní osobní asistenti, pracovní asistenti a zamestnávateľia ochotní ísť do rizika zamestnať človeka so znevýhodnením, hľadať pre neho uplatnenie, systém sociálnych služieb cielených na klienta aj na príbuzných, lepšie vzdelávanie a pracovná psychohygiena pre pracovníkov v pomáhajúcich profesiách... Bolo by toho veľa.

## AKÚ ROLU V TOM HRAJÚ STOPY SNOV?

Stopy snov pôvodne vznikli ako divadelný projekt a časom zistili, že tvorivá dramatika má neuveriteľný vplyv na ľudí. Na jednej strane je skupina hercov s mentálnym znevýhodnením, ktorí sa veľa naučili práve vďaka tomu, že boli súčasťou procesu vytvárania inscenácie. Jej hereckého naštudovania a uvedenia na javisku. V prvom rade museli byť tvoriví a preberať zodpovednosť za to, že niečo musia vyjadriť. V druhom rade museli byť výkonní, pretože, ak niekto nepodá dostatočný výkon, tak predstavenie nebude dobré. Nakoniec museli byť spoľahliví. Nemôžu si povedať „Dnes sa mi nechce, dnes som unavený, ja nehrám.“ Sú súčasťou predstavenia a majú svoje povinnosti.

Na druhej strane je skupina divákov. Medzi nimi aj príbuzní a širšia verejnosť a všetci majú možnosť vidieť to, čo herci dokážu – čo na javisku dokáže človek s mentálnym znevýhodnením.

Každý rodič od svojho dieťaťa prirodzene očakáva naplňujúci vzťah, ktorého súčasťou sú aj situácie ako prvý krok, prvý školský deň, možno maturita, vedenie k oltáru, vnúča, starostlivosť v starobe... „Rodič so znevýhodnením“ si od začiatku zvyká, že ak niečo z toho zažije, tak oneskorene a s obrovským strachom, že sa niečo môže stať. Potom dostane príležitosť vidieť svoje dieťa na javisku ako herca, ktorý je súčasťou príbehu a vyjadruje zrozumiteľný pocit. Počuje divákov trieskať aj svojmu synovi či dcére. Tomu, o ktorom si často okolie (aj rodič sám) myslí, že „čo už s ním, veď je postihnutý.“ Takže vďaka divadlu sa divák učí, že veci môžu byť iné, ako sa zdajú – aj divák, ktorého sa to týka ako rodiča, aj divák, ktorý herca so znevýhodnením vidí prvý raz v živote. Divadlo vo všeobecnosti ponúka možnosť iného pohľadu na skutočnosť.

## A DIVADLO STAČÍ?

Záleží od toho, na čo. Určite je dostačujúce ako prostriedok, ktorý dáva možnosť vyjadriť sa verejne, byť slobodný a učiť sa. Toto



je výborný základ. Stopy snov mali od začiatku ambíciu byť divadlom a nie dramatoterapiu, čo sa nie vždy dalo oddeliť. Preto kládli dôraz na divadelnosť inscenácie, aby to nebola len hra na divadlo, ktorá je zábavná a rozvíjajúca, ale nie je skutočnou prácou. To, na čo Stopy snov prišli, je vlastne celkom prosté. Prvé poznanie je, že veci treba robiť naozaj. Nič „akože“ nemá dlhodobý zmysel. A druhé poznanie je, že divadelné aktivity sú výborný nástroj učenia pre ľudí ako jednotlivcov, ale aj pre ľudí ako spoločnosť.

Určite divadlo samo o sebe nestačí na nič. Rovnako ako žiadna vec sama pre seba a sama o sebe nedáva taký zmysel ako v kontexte a spolupráci. Vytvoriť divadelnú inscenáciu, ktorá nebude voľnočasovou besiedkou, je dlhodobý proces, ktorý trvá rok až dva. Je v ňom zainteresovaných maximálne 10 hercov a približne rovnaký počet divadelníkov ako dramaturg a režisér koordinátor, technici a výtvarníci. Vzhľadom na celú Bratislavu či Slovensko je to málo.

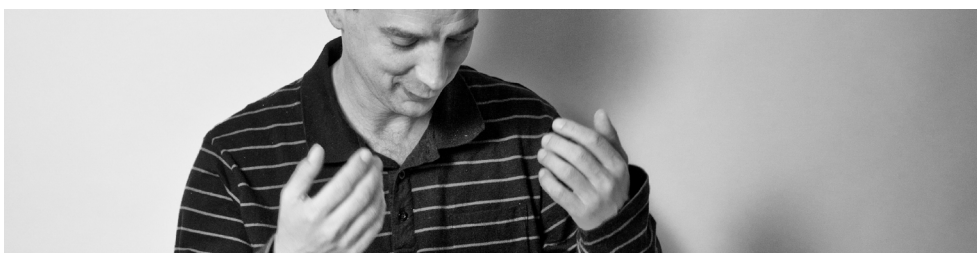
V umení platí, ak má človek talent a rozvíja ho, pracuje na sebe, stačí mu, aby dostal príležitosť. Tú divadlo poskytuje nám dvadsiatim. Ale čo so všetkými tými ostatnými talentmi? Preto Stopy snov pridali do svojho repertoáru aj výstavy. Jedná sa o výtvarné výstavy nadaných ľudí so znevýhodnením. Ich cieľom, rovnako ako v divadle, je dávať možnosť ľuďom so znevýhodnením ukázať, čo v nich je a zároveň v spoločnosti verejne otvárať témy, ktoré sú plné stereotypov, predsudkov a tým ju scitlivovať voči tomu, čo nepozná.

## O ČOM JE VÝSTAVA NEHRÁME SA, HRÁME?

J. W. Goethe povedal: „Zaobchádzajte s ľuďmi, akoby boli tým, čím by mohli byť a pomôžete im stať sa tým, čím sú schopní sa stať.“ To veľmi jednoducho vysvetľuje všetko, na čo sme v Stopy snov prišli a čo chceme robiť. Výstava NEHRÁME SA, HRÁME ukazuje, že to ide, že ľudia s mentálnym znevýhodnením dokážu zvládnuť herecké gesto. A keď prídete na naše predstavenie, uvidíte ich aj priamo v akcii, na javisku. Ak v nich vidíme postihnutých a nenecháme ich veci robiť samostatne, tak budú postihnutí, ktorí sú nesamostatní. Táto výstava ukazuje, ako to bude vyzerat', keď ich budeme vidieť ako dospelých ľudí a vnímať s rešpektom ich dospelé potreby.

## PREČO JE REŠPEKT VOČI POTREBÁM DÔLEŽITÝ?

Nerešpektovanie potrieb zabraňuje ich uspokojeniu a to vedie k frustrácii a dlhodobu k psychickej deprivácii. Hovoríme o potrebách, medzi ktoré patria základné fyziologické potreby – jesť piť, spať, mať sex. Potom potreba bezpečia, prijatia, úcty, uznania a úplne navrchu potreba sebarealizácie. Ak si to premietneme do života dospelého človeka, tak nám je jasné, čo potrebujeme. Jesť, piť, spať, milovať, rozumieť veciam okolo seba, aby sme sa cítili bezpečne a to všetko v prostredí, kde nás majú radi takých, akí sme, čo pomáha budovať našu hodnotu a dáva nám odvahu, či dokonca vyžaduje od nás byť užitočný. Táto základná línia je v živote každého z nás, bez ohľadu na náš telesný či duševný stav. Stopy snov ponúkajú priestor byť užitočný a realizovať sa ako herec, divadelník a výtvarník. Pre potrebu bezpečia a istoty ponúkame vzdelávacie zážitkové tréningy, kde sa ľudia so znevýhodnením, opäť s vyu-



žitím dramatiky, učia porozumieť sami sebe a svojim potrebám. Komunikovať ich okoliu a rešpektovať okolie v rámci bežných spoločenských noriem. Takže okrem divadla a výstav máme v portfóliu aj vzdelávací program. Čím viac toho človek vie, čím viac pozná sám seba a má viac skúsenosti, tým ľahšie zvláda nepredvídateľné situácie a cíti sa bezpečne, pretože veciam ako-tak rozumie. Nehovoríme



tu o vyššom vzdelávaní, ktoré často prináša viac otázok než istôt. Hovoríme o tréningoch, kde sa človek s mentálnym znevýhodnením učí napríklad pýtať sa, aký má program, aby vedel, čo ho čaká, učí sa povedať, že niečo nechce, alebo naopak, že to chce, aj keď by sa to okoliu zdalo neobvyklé.

### DIVADLO, VÝSTAVY, VZDELÁVANIE A REŠPEKT?

Ak to zhrnieme, tak Stopy snov využívajú divadlo, výstavy a vzdelávanie ako nástroj k rozvoju ľudí so znevýhodnením a búraniu spoločenských stereotypov o ľuďoch so znevýhodnením. A rešpekt je postoj, ktorý tomu dáva zmysel.



5. 9.–28. 9. 2023 | KC Školská

NEHRÁME SA, HRÁME

Herecké výrazy v čiernobielej.

Výstava fotografií hercov divadelného zoskupenia Stopy snov, v rámci cyklu BEZ CITLIVOSTI SME BEZOHĽADNÍ, BEZ VNÍMAVOSTI ĽAHOSTAJNÍ.

Nie je hra ako hra. NEHRÁME SA, HRÁME znamená nehrať sa na hercov, ale naozaj sa nimi stať. Za každým divadelným výrazom zachyteným na fotografii je príbeh, človeka, ktorý sa stal hercom.

Vernisáž: 5. 9. o 18:00

# PODVODNÍCI STÁLE SKÚ- ŠAJÚ NAŠU DÔVERČIVOSŤ

Polícia pravidelne informuje verejnosť o podvodných telefonátoch. V tejto súvislosti opätovne apeluje na občanov, aby boli obozretní. Podvodníci radi vystupujú pod falošnými identitami s vymyslenými, častokrát emotívnymi príbehmi, v záujme ľahšie oklamať a „zlomiť“ svoju potenciálnu obeť. Ich cieľom je čo najrýchlejšie a bez námahy získať peniaze. Preto si informácie a situáciu treba najprv dobre preveriť (najlepšie s príbuznými alebo osobou, ktorej dôverujete) a až potom konať.

## Príklady podvodov:

- **Lekári**, ktorí vám oznámia, že váš príbuzný mal vážnu dopravnú nehodu, no nemôže komunikovať, lebo si pri nehode prehryzol jazyk a súrne potrebuje peniaze na ošetrovanie alebo operáciu.
- **Falošní príbuzní** (syn/ dcéra/ vnúča), ktorí neodkladne potrebujú požiť peniaze.
- **Zamestnanci súdu**, ktorí vám oznámia, že váš príbuzný spôsobil vážnu dopravnú nehodu a súrne potrebuje peniaze na vyplatenie škody či na mimosúdne vyrovnanie.
- **Policaisti**, ktorí vás upozornia na zlodejov chystajúcich sa vás vykradnúť, pričom v záujme bezpečnosti sa máte zamknúť doma a následne umiestniť všetky vaše peniaze a cennosti do tašky a tú vyhodiť von oknom.
- **Úradníci**, ktorí vám chcú vyplatiť preplatky za vodu, plyn alebo elektrinu a dožadujú sa osobnej návštevy, pričom preverujú, či bývate sami, prípadne kde máte uložené svoje peniaze a cennosti.

# DOMÁCE CVIČENIE



Keďže nám roky pribúdajú a stávame sa menej a menej pohyblivými, rozhodli sme sa s manželom bojovať proti tomu cvičením. Aspoň, aby sme sa lepšie cítili, že to máme pod kontrolou a robíme niečo rozumné. Našli sme si niektoré cviky na internete, niektoré sme sa naučili na rehabilitácii krčnej a krížovej chrbtice, bedrových kĺbov a kolena.

A tak začíname. Podvečer vyťahujeme karimatky a uložíme sa na ne. Už to je náročné a keď obaja dosiahneme polohu ležmo na chrbte a chceme začať s cvičením, manžel povie zo žartu „dobrú noc“ a cvičíme natriasajúc sa od smiechu. A prvá fáza je za nami. Rozcvičenie. Pokračujeme už vážne, každý svojim tempom a svojimi cvikmi.

Dá sa pri tom aj počúvať hudba, ale nedá sa rozprávať, lebo naše smiešne pohyby vyvolávajú úsmev až smiech a to smeruje ku skorému ukončeniu hodiny cvičenia.

Teší nás to a, koniec koncov, asi sa aj lepšie hýbeme. Takže je to zábava a má to aj efekt. Dúfam, že nám to dlho vydrží a pomôže, keď už nie k lepšiemu a bezbolestnému pohybu, tak aspoň k lepšej nálade!

# VALTICE



Ak máte chuť vydať sa do blízkeho zahraničia, odporúčam navštíviť Valtice na Morave. Dostanete sa tam vlakom cez Břeclav a môžete si pozrieť veľký kaštieľ aj unikátny salón vín s automatom na degustáciu. Zážitkom je aj podzemný a „zámockých sklep“ a bylinková záhrada. Večer môžete stráviť pri cimbalovej muzike.



# KORU- NOVAČNÉ SLÁVNOSTI

Korunovačné slávnosti v Bratislave sa uskutočnili od 28. do 30. júla 2023. Korunovali sme Leopolda I.

Slávnosti boli programovo neobyčajne bohaté a ponúkli aj repliku kráľovskej koruny, ktorej originálom bolo korunovaných 50 kráľov a kráľovien.





# PROGRAM

## KULTÚRA V STAROM MESTE september 2023

### FESTIVALY

8.–10. 9. 2023 | Pistoriho palác

#### ZAŽI PISTORI

Zaži príbeh Pistoriho paláca z prvej ruky.

Počas troch dní – od piatku 8. 9. do nedele 10. 9. 2023 – budú fyzickými aj imaginárnymi zákutiami paláca sprevádzať umelci, historici a súčasníci, ktorí rôznymi spôsobmi znovu vytvárajú príbehy tohto miesta.

Do festivalu sú zapojení Kino Film Europe, Divadlo bez Domova, Knižnica Kalinovcov a partneri, ktorí sa postarajú o občerstvenie.

Program: [staremesto.sk](http://staremesto.sk), [FB/Pistoriho palác](https://www.facebook.com/PistorihoPalac)

Tento projekt finančne podporil Bratislavský samosprávny kraj.

Štefánikova 25

12. 9.–24. 9. 2023 | Š14

#### SLOVENSKÁ TEPLÁREŇ

Druhá vlna Slovenskej Teplárne, ktorá vznikla ako reakcia na teroristický útok pred Teplárnou v Bratislave.

Chceme, aby bolo Slovensko krajinou, kde sa každý a každá môže cítiť bezpečne a kde je príslušnosť k akejkoľvek menšine prijímaná s rešpektom ako prirodzená súčasť spoločnosti.

Pozývame vás na výstavu divadelných fotografií a sprievodné podujatia o tom, že každý máme svoj príbeh a nech už čelíme čomukolvek, ide to ľahšie v prostredí bez predsudkov a nenávisti.

5. 9.–28. 9. • STOPY SNOV: NEHRÁME SA, HRÁME

Výstava fotografií hercov divadelného zoskupenia Stopy snov.

„Nehráme sa, hráme“ znamená nehrať sa na hercov, ale naozaj sa nimi stať. Za každým divadelným výrazom zachyteným na fotografii je príbeh človeka s mentálnym znevýhodnením, ktorý sa stal hercom.

Vernisáž: 5. 9. • 18:00

Otvorené: po–pi 15:30–19:00

18. 9. • 10:00 • VETEŠ: MATILDA

Workshop pre deti na motívy rozprávky R. Dahla.

Ukážeme si, že každý z nás je výnimočný a jedinečný a má v sebe superschopnosti, vďaka ktorým dokáže zdolať prekážky. Že vďaka príbehom sa stávame empatickejší, silnejší a múdrejší. Zistíme, ako sa zachovať, keď sa nám niečo nepáči alebo sa ku nám niekto správa zle. A predvedieme si, ako aj malí dokážu poraziť veľkých. Lebo dobro víťazí nad zlom.

Účinkuje: divadlo Veteš

Trvanie: 2–2,5 h; pre deti: 8–9 roka

### 19. 9. • 10:00 • FAREBNÉ ROZPRÁVKY

Dramatické čítanie príbehu a výtvarná dielňa s ilustrátorkou knihy Farebné rozprávky A. Roškovou. Knižka príbehov odlišných detí je venovaná všetkým, ktorí aj napriek neprijatiu v detstve našli odvahu byť sami sebou a stali sa inšpiráciou pre tých, ktorí odvahu stále hľadajú. Rozprávky sú určené nielen deťom, aby ľahšie porozumeli tomu, že odlišnosť nie je prekážkou, ale aj dospelým, pre ktorých sú hodnoty a spokojnosť detí dôležité.

Učinkuje: M. Feldbauer

### 22. 9. • 19:30 • STORY NIGHTS & ISAC: BEDTIME STORIES/ PRÍBEHY NA DOBRÚ NOC

Vstúpte do nášho sveta, kde príbehy plynú neočakávanými cestami. Vitajte v Príbehoch na dobrú noc!

Príbehy na dobrú noc sú multižánrové, jedinečné umelecké predstavenia pre dospelých podané v rôznych formách a štýloch.

V každom predstavení vystupujú zaničení umelci – rozprávači, zabávači, herci, hudobníci. Pochádzajú z rôznych krajín a prostredí a pútavo predstavia svoje príbehy unikátnym spôsobom.

Prinášame čarovný svet detstva, čas príbehov a prebúdzame vašu zvedavosť. Ak chcete, prídte k nám vo svojom obľúbenom pyžame. Pozývame vás na podujatie, ktoré pripomína párty medzi priateľmi v príjemnom prostredí.

Nenechajte si ujsť túto očarujúcu show!

Hostiteľ a režisér: Hon Chong

Vstupenky: 10€/5€; [yesticket.org](http://yesticket.org)

Predstavenie je dvojjazyčné, v slovenskom a anglickom jazyku, určené pre dospelých. Môže obsahovať explicitný jazyk, sexuálny a kontroverzný obsah.

### 25. a 26. 9. • 19:00 • TICHŤO a spol.: PÁN Q. A JEHO DON QUIJOTE

Komická trúchlohra o jednom z nás a rytierovi smutnej postavy.

Potrebujeme dnes ešte svojho Dona Quijota, či sme ho už definitívne pochovali? Kto určuje, čo je ešte normálne a čo už možno považovať za bláznovstvo?

Ako pred stáročiami, aj dnes je na svete viac hlupákov ako mudrcov. A dodnes je hlúposť pokladaná za múdrosť a múdrosť za šialenstvo. Hlupákom patrí moc tohto sveta.

Réžia: R. Horňák

Hrajú: I. Martinka, J. Savičová, P. Minár, B. Šoganová, J. Matejčík, D. Selecký

Vstupenky: [goot.sk](http://goot.sk)

Školská14

### 18. 9. • 18:00 | Zichyho palác

#### MODUS VIVENDI

#### SAXOFÓNOVÝ RECITÁL

Učinkujú: L. Fančovič (saxofón), J. Čižmarovič (klavír)

Vstupné: 5€/3€

Hudobný salón Zichyho paláca, Ventúrska 9

### 19. 9. • 18:00 | Zichyho palác

#### (NE)ZNÁMA HUDBA 2023

Koncert k 70. narodeninám Víťazoslava Kubičku

Učinkujú: A. Hučková (klavír), I. Troupová (soprán), M. Ruman (viola), J. Krigovský (kontrabas), A. Vizváry (husle)

Ventúrska 9

25.–29. 9. 2023 | Pistoriho palác

## EKOTOPFILM

Medzinárodný filmový festival Ekotopfilm oslavuje 50. výročie. Buďte s nami prítomní a budete môcť vidieť svetové premiéry. Prinesieme vám dokonca film vytvorený umelou inteligenciou.

Program: [ekotopfilm.sk](http://ekotopfilm.sk)

Štefánikova 25

12. 6.–30. 9. 2023 | G19

## BRATISLAVA, KRÁĽOVNÁ VÔD – KÚPALISKÁ, JAZERÁ, RIEKY...

Pokračuje plotová výstava fotografií z archívu fotografov A. Šmotláka, B. Zemiara a FB skupiny BA na starých fotografiách

Exteriér KC Gaštanová 19

Vstup voľný.

5. 9.–28. 9. 2023 | Š14

## NEHRÁME SA, HRÁME

Herecké výrazy v čiernobielej.

Výstava fotografií hercov divadelného zoskupenia Stopy snov. Nie je hra ako hra. „Nehráme sa, hráme“ znamená nehrať sa na hercov, ale naozaj sa nimi stať. Za každým divadelným výrazom zachyteným na fotografii je príbeh človeka s mentálnym znevýhodnením, ktorý sa stal hercom.

Vernisáž: 5. 9. • 18:00

Výstava je súčasťou Slovenskej Teplárne (12. 9.–24. 9. 2023)

Otvorené: po–pi 15:30–19:00

7. 9.–1. 10. 2023 | Zichyho palác

## LUKÁŠ PROCHÁZKA: ZLATKO, VYPLA SI ELEKTRICKÝ STOŽIAR PROSÍM?

## PATRÍCIA CHAMRAZOVÁ: ACCIDENTS OF CONNECTION

Otvorenie: 7. 9. • 18:00

Dvojvýstava je súčasťou Bielej noci (29. 9.–1. 10. 2023)

### ZLATKO, VYPLA SI ELEKTRICKÝ STOŽIAR PROSÍM?

„Objekt pozostávajúci zo svetelných trubíc skúma vzťah k elektrine a jej každodennému využitiu. Zdroj našich dnešných životov značne závisí od elektriny. Avšak mnohí, vrátane mňa, nepoznajú mechanizmy, ako sa elektrina prenáša, vyrába alebo spotrebuje. Istú predstavu má každý, ale keď sa niečo pokazí, vieme nanajvýš zavolať elektrikára, ktorý problém opraví. Pohodlnosť a komplexnosť súčasného života už dávno presiahla našu vlastnú myšlienkovú kapacitu. Elektrická infraštruktúra zároveň predstavuje hyperobjekt, ktorý nevidíme, nepočujeme ani necítíme. Jedným zo spôsobov, ako ho zhmotniť je jeho spotreba a premena na zrakom viditeľné svetlo. Moja vlastná fascinácia štruktúrami elektrických stožiarov ma viedla k tomu, aby som stožiar preniesol z krajiny a zmenšil ho do ľudskej mierky. Umiestnenie štruktúr do osobného a intímneho priestoru exponuje prehliadanú infraštruktúru, ktorá je v prírode a meste všadeprítomná a zároveň nevidená. Okrem vytvárania trenia medzi týmito veľmi odlišnými pro-



strediami dáva objekt vyniknúť aj formálnej stránke stožiarov a to je ich určitá sochárska krása, ktorá je však a priori praktická a funkčná. Objekt je opak reálneho stožiaru, namiesto prenosu elektriny ju spotrebuje. Namiesto monumentalitu odkazuje na subtilnosť. Namiesto vo verejnom priestore sa nachádza v súkromnom. Objekt vznikol v januári 2022, keď energetická kríza neexistovala, preto objekt priamo nereaguje na túto tému, napriek tomu sa táto téma v ňom odzrkadľuje a zhmotňuje.“ Hovorí o výstave autor.

### ACCIDENTS OF CONNECTION

„Umelé textúry, objekty a tvary. Neúplné kópie. Nachádzame sa simultánne vo viacerých realitách či v novej zmiešanej realite? Viac online ako offline. Rozdiely medzi fyzickým a virtuálnym sa vytrácajú. Nás a náš život poznajú algoritmy lepšie ako my sami. Čo vlastne znamená byť človekom v čase bezprecedentných technologických možností? Aké príležitosti nám otvára preklopenie priepasti medzi technologickou mániou a fyzickým zážitkom z pobytu v ľudskom tele? Ako sa mení vnímanie nášho tela prostredníctvom existencie v zmiešanej realite? Aké sú možnosti opätovnej prezentácie a pretvárania našich tel v digitálnej podobe? Skúmanie somatického tela v hybridnej realite sa stalo mojou témou.

A možno práve teraz, viac ako kedykoľvek predtým, nemôžu byť hranice nášho tela definované už len kožou. Ako spoločnosť, pre ktorú sa technológie stali neoddeliteľnou súčasťou života, ďalej neexistujeme ako stabilné, fyzicky definované bytosti vo fyzickom priestore. Dôverné vzťahy s internetom spôsobili hlboké zmeny v povahe našej subjektivity a našich skúseností. Online sme prepojení s neustále rastúcou sieťou ľudí a priestorov a to jednoznačne ovplyvňuje a mení aj samotnú povahu našej identity. Časti našej osobnosti lietajú virtuálnom a rozširujú vnímanie nášho „ja“ ďaleko za hranice fyzickej reality.

Zaujímam ma interakcia ľudského tela s digitálnym priestorom a vedomé posúvanie hraníc fyzického priestoru do digitálna. Súčasné „ja“ v kyberpriestore zahŕňa virtuálny svet a transformuje ho na ďalší prejav tela, ktoré existuje súčasne vo fyzickom aj virtuálnom svete. Digitálna reprezentácia nás vo virtuálnom prostredí, niečo, čo je nám niekedy až tak blízke, že sa toho môžeme dokonca dotýkať alebo cítiť to aj napriek jej nehmotnej povahe.“ Hovorí o výstave autorka.

SM Galéria ZICHY, Ventúrska 9 (vchod z ulice)

Otvorené: ut–ne 15:00–19:00

5. 9.–29. 9. 2023 | Pistoriho palác

### TEREZA LANGEROVÁ: MÁM

Autorská výstava T. Langerovej

Kurátor: R. Popelár

Vernisáž: 5. 9. • 18:00

Komentovaná prehliadka: 9. 9. 2023 • 17:00

Štefánikova 25

Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

7. 9.–10. 9. 2023 | Pistoriho palác

### SPOMIENKA EVY KRÁLIKOVEJ-UHLÍKOVEJ NA KOLKÁRSKY ŠPORT

Eva Králiková-Uhlíková je vicemajsterka sveta v kolkoch a dlhoročná

reprezentantka Československa v tomto športe. Výstava spolu s besedou sa koná pri príležitosti jej životného jubilea.

Otvorenie s besedou za účasti reprezentantov: 7. 9. • 17:00

Štefánikova 25

Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

7. 9.–1. 10. 2023 | Pistoriho palác

## **RASTISLAV PODOBA: ČAS NASÝTENÝ VODOU**

Kurátorka: I. Moncol'ová

Vernisáž: 7. 9. • 18:00

Komentovaná prehliadka: 10. 9. • 17:00

Štefánikova 25

Otvorené: ut–ne 14:00–19:00

7. 9.–22. 9. 2023 | Galéria F7

## **TIBOR MAJLÁTH: SKULPTÚRY, KREATÚRY**

Františkánske nám. 7

Otvorené: ut–so 15:00–19:00

22. 9. 2023 • 18:00 | Pistoriho palác

## **EGLE ODDO: EVOLUČNÁ ZÁHRADA A PERFORMATÍVNY HABITÁT**

Kurátorka: L. Pribišová, Kunsthalle Bratislava

Egle Oddo uvedie pokračovanie projektu Evolučná záhrada a performatívny habitát v podobe performance na nádvorí Pistoriho paláca.

Performance nadväzuje na evolučnú záhradu, ktorú vytvorila v marci 2023 na opustenej zelenej ploche pred Staromestskou knižnicou na Bumentálskej ulici v Bratislave. Projekt je súčasťou programu A Plant kurátorky Lýdie Pribišovej v Kunsthalle Bratislava.

Štefánikova 25

28. 9.–14. 10. 2023 | Galéria F7

## **INTERNATIONAL TOUR EXHIBITION OF PANDA HONORARY PICTURE BOOKS FROM CHINA**

Sprievodná akcia BIB: najlepší súčasní čínsky ilustrátori a ich knihy.

Vernisáž: 6. 10. • 18:00

Františkánske nám. 7

Otvorené: ut–so 15:00–19:00

4. 9.–7. 9. • 15:30–17:00 | Š14

## **ZÁPIS DO STAROMESTSKÉHO BALETNÉHO ŠTÚDIA**

Otvárame školský rok 2023/24 v Staromestskom baletnom štúdiu – pravidelné hodiny zamerané na balet, moderný tanec, rytmiku, gymnastiku a kreatívny tanec, tréning choreografií, vystúpenia na rôznych podujatiach a pre staršie deti a mládež aj workshopy súčasného tanca.

Príďte na skúšobné hodiny:

• Prípravka | 4,5–6 rokov | 12. 9. • 14:30

• I. Skupina | 6–7 rokov | 12. 9. • 15:45

• II. Skupina | 8–9 rokov | 11. 9. • 14:30

• III. Skupina | 9,5–12 rokov | 11. 9. • 16:00

• IV. Skupina | 13–19 rokov | 11. 9. • 17:30

Info: [barbora.brezinova@stare mesto.sk](mailto:barbora.brezinova@stare mesto.sk), [FB/baletskolska](https://www.facebook.com/baletskolska), 0918 124 925

Školská14

Nedele • 10:30 | Š14

## BÁBKOVÉ PREDSTAVENIA DIVADLA OMNIBUS

3. 9. • 10:30 LIŠKINE ROZPRÁVKY (od 2 rokov)  
• 12:00 КОТ-БОЕВОДА (от 2 лет)  
Vedeli ste, že jedna prešibaná líška dokáže oklamať veľa ľudí a zvierat? Ako ďaleko zájde jej prešibanosť a zapredanosť? A nájde sa niekto, kto sa jej dokáže postaviť?
10. 9. • 10:30 CIGÁNSKE ROZPRÁVKY (od 4 rokov)  
• 12:00 ЦЫГАНСКИЕ СКАЗКИ (от 4 лет)  
Rómske piesne, kostýmy a nezvyčajné príbehy vám priblížia život kočovných Rómov, ktorý bol vždy dobrodružstvom.
17. 9. • 10:30 NA ŠTUKINO PRIKAZANIE... (od 4 rokov)  
• 12:00 ПО ЦУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ... (от 4 лет)  
Bábkové predstavenie pre deti, v ktorom stretnete čarovnú štuku, pec, ktorá sa rúti ulicou, prísneho cára a krásnu Marju-Carevnu.
24. 9. • 10:30 SEDLIAK A MEDVEĎ (od 3 rokov)  
• 12:00 ВЕРШКИ И КОРЕШКИ (от 3 лет)  
Ako sa môžu dohodnúť sedliak a medveď na tom, komu patrí pole a jeho úroda
30. 9. • 17:00 АЙБОЛИТ (от 3 лет); спектакль Н. Лобуновой по сказке К. Чуковского / JAJBOLITO (od 3 rokov);  
predstavenie na motívy rozprávky K. I. Čukovského.  
Réžia: N. Lobunova

Informácie a vstupenky: [omnibusdivadlo@gmail.com](mailto:omnibusdivadlo@gmail.com)

Školská 14

13. 9., 14:00 | G19

## STAROMESTSKÉ HRAVÉ POPOLUDNIA: HURÁ

### ŠKOLA

Zábavný program pre deti.

Účinkuje: M. Žák

Miesto: Slubekova záhrada

Vstup voľný

6. 9., 13:30 | G19

## INFOSERVIS SENIORA, len pre členov ZZPO III.

Gaštanová 19

Každý pondelok, 10:00–12:00 | G19

### HODINY TANCA PRE SENIOROV

- 10:00–11:00 country tance
- 11:00–12:00 spoločenské tance

Prihlasovanie a info: [aksenba@aksen.sk](mailto:aksenba@aksen.sk)

Gaštanová 19

Každý pondelok a štvrtok • 12:30–16:30 | G19

### KLUB SENIOROV

Gaštanová 19

Každý utorok • 16:00 | G19

### ZÁBAVNÉ PC WORKSHOPY:

### ZAČÍNAME PRACOVAŤ NA NOTEBOOKU

Kurz je určený pre všetkých, ktorí sa chcú naučiť základy práce na notebooku, používať internet i USB kľúč a odhaliť ďalší im neznámy,

svet počítačov, napr. práca s obrázkami a fotografiami,  
vytváranie prezentácií a z nich videá, koláže, fotoknihy...  
Potrebný je vlastný notebook.

Každý mesiac bude venovaný inej problematike, takže je možné pri-  
hlasovať sa priebežne podľa záujmu o jednotlivé témy.

Lektorka: J. Pechrová

Vstupné: 6€ (seniori 3€)

Začiatok: 12. 9. 2023

Gaštanová 19

Každý štvrtok • 13:00–17:00 | G19

## JEDNOTA DÔCHODCOV

- 13:30 cvičenie
- 15:00 úradná hodina
- 16:00 bridžový klub

Gaštanová 19

Každý štvrtok | G19

• **9:30–10:30 NEMECKÝ JAZYK s E. Smolíkovou**

• **10:45–11:45 ANGLICKÝ JAZYK s K. Bánskou**

Informácie a prihlasovanie: [aksenba@aksen.sk](mailto:aksenba@aksen.sk)

Gaštanová 19

2. 9. • 17:00 | Pistoriho palác

## 5RYTMOV

Pohyb pre deti, rodičov a starých rodičov s lektorkou  
M. Trizuljakovou.

Registrácia: [5rytmovregister@gmail.com](mailto:5rytmovregister@gmail.com)

Štefánikova 25

5. 9. • 17:00

## NEZNÁME ZNÁME MIESTA: EMIL BELLUŠ

Ďalšia z cyklu tematických vychádzok, tentokrát venovaná  
E. Bellušovi.

Ikona slovenskej funkcionalistickej architektúry a zakladateľ  
architektonického školstva na Slovensku. Zanechal okrem iného  
i v Bratislave silnú stopu. Pokiaľ sa chcete dozvedieť o tomto veli-  
kánovi slovenskej architektúry viac, zaregistrujte sa a stretneme sa  
pred Prezidentským palácom.

Lektorka: E. Čubrčíková

Registrácia: [eva.kostalova@staremesto.sk](mailto:eva.kostalova@staremesto.sk)

Vstupné: 2 €

5. 9. • 18:00 | Pistoriho palác

## CYKLUS PREDNÁŠOK S BA ROŽKAMI

J. Vyhnanek: Zabudnuté a menej známe domy bratislavských rodákov

Vstupné: 2€ (pre členov OZ Bratislavské rožky bezplatné)

Štefánikova 25

13. 9.–11. 10. • 18:00-20:30 | Š14

## DRAWING SESSIONS\_ZAČNI KRESLIŤ!

Základy kreslenia od nuly, pre mladých a dospelých.

Termíny: 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10.

Tento kurz kreslenia základov je určený pre všetkých od 16 rokov,

ktorí majú chuť kresliť, nikdy nekreslili a chcú začať, alebo kedysi dávno kreslili a radi by si obnovili skúsenosti. Prostredníctvom rozličných klasických ale aj experimentálnych techník sa naučíte ako pracovať s linkou, rôznymi technikami ako uhlík, ceruzka, pero, prejdete si základy tieňovania a konštrukcie predmetov až sa dostanete ku kresbe jednoduchého zátišia. A to všetko s profesionálnym vedením, v príjemnej a uvoľnenej atmosfére.

Lektorkou kurzu je výtvarníčka A. Rošková, ktorá sa venuje intermedialnému umeniu, kresbe a ilustrácií nie len v 2D priestore.

Info: [instagram.com/drawing\\_sessions/](https://www.instagram.com/drawing_sessions/)

Školská 14

Individuálny kurz I G19

### **GITARA pre dospelých aj pre deti**

V rámci individuálnych vyučovacích hodín si účastníci osvoja základy hry na gitare. Vyučovanie prebieha jeden alebo dvakrát týždenne v popoludňajších hodinách.

Lektor: I. Denko

Cena 5,50€ / vyuč. hodina

Gaštanová 19

Každý pondelok • 17:00 | G19

### **PILATES FIT pre začiatočníkov, pokročilých a mierne pokročilých**

Jeden z najúčinnejších cvičebných programov zameraný na rovnomerné vyváženie povrchových a hlbokých svalov ľudského tela a udržanie telesnej kondície. Cvičenie je obohatené o rehabilitačné prvky, strečing, prvky jogy a posilňovanie celku i jednotlivých svalových partií.

Lektorka: Z. Kondé

Prihlasovanie: 0905 506 079

Gaštanová 19

Každý pondelok • 18:15 | G19

### **BODYBALANCE & TONING BALLS**

Jemné spevňovanie svalov celého tela pomocou malých pilates loptičiek, so zameraním na chrbticu a stred tela. Každý mesiac nové, jednoduché pohybové zostavy, relaxácia a strečing.

Lektorka: M. Bakošová

Prihlasovanie: 0905 731 621, [riabakosova@gmail.com](mailto:riabakosova@gmail.com)

Gaštanová 19

Každý pondelok • 19:30 | G19

### **YIN JOGA S ĽUBICOU**

Meditatívna joga pre uvoľnenie tela a mysle. Niekoľko minútové asány prečisťujú meridiány (energetické dráhy v tele) a ovplyvňujú čakry (energetické centrá). Cvičenie je v spojení s poznatkami čínskej medicíny.

Lektorka: Ľ. Husárová, certifikovaná Vinyasa yoga RYS 200

Prihlasovanie: [lubica.husarova@reformcapital.com](mailto:lubica.husarova@reformcapital.com)

Gaštanová 19

Každý utorok • 17:00 | G19

### ČCHI-KUNG pre začiatočníkov a mierne pokročilých

Tradičné cvičenie pre zdravie a pohodu, ktoré pomáha ľuďom s tráviacimi a žalúdočnými ťažkosťami, vysokým krvným tlakom, nervozitou, bolesťami chrbta a migrénami.

Lektor: L. Horniak

Vstupné: 5€ (10 vstupov = 40€)

Gaštanová 19

Každá streda • 17:00 | G19

### JÓGA FLOW

Cvičenie pre budovanie sily, flexibility a rovnováhy cestou spoznávania tela, dychu, mysle a spojenie všetkých týchto troch prvkov.

Lektorka: Ľ. Husárová, certifikovaná Vinyasa yoga RYS 200

Prihlasovanie: [lubica.husarova@reformcapital.com](mailto:lubica.husarova@reformcapital.com)

Gaštanová 19

Každý štvrtok • 10:00 | G19

### RELAX JOGA

Joga pre zlepšenie kondície seniorov

Holistický a komplexný systém vychádzajúci z autenticity tradičného dedičstva jogy s prispôbením na potreby moderného človeka.

Lektorka: V. Diešková

Vstupné: 6€ (3€ seniori)

Gaštanová 19

Každý štvrtok • 17:00 | G19

### TAI CHI CHUAN

Lektor: L. Horniak

Vstupné: 5€ (10 vstupov = 40€)

Gaštanová 19

4. 9.–8. 9. | Panenská 1

### BEZPLATNÁ REGISTRÁCIA ČITATEĽOV

Pri príležitosti 30. výročia otvorenia pobočky.

4. 9. • 18:00 | Panenská 1

### ZVUK KNIŽNICE: KRISTÍNA SMETANOVÁ

Klavírne vystúpenie autorskej tvorby aj klasiky.

Organizuje Milujem knihy/Amo libris o. z. vďaka podpore MČ BA-Staré Mesto.

6. 9. • 17:00 | Panenská 1

### LEGENDÁRNA PANENSKÁ ULICA

Spoznajte históriu a zaujímavosti legendárnej Panenskej ulice so sprievodcom Zsoltom Lehelom.

Podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

11. 9.–29. 9. | Karadžičova 1

### ALERGÓRIA LETÁ

Výstava diel z letného obdobia výtvarníčky A. Roškovej.

13. 9. • 13:00–18:00 | Panenská 1

### ŠACHLAND

Šachové popoludnie bez rozdielu veku a úrovne šachových schopností. Príďte si zahrať pre radosť a naučte sa nové triky.

20. 9. • 13:00–18:00 | Západný rad 5

### **SUSEDKÁ VÝMENA ZAVÁRANÍN**

Podelite sa so svojou zavarenou úrodou.

21. 9. • 17:00 | Západný rad 5

### **DOBRODRUŽNÉ ČÍTANIE**

Interaktívne čítanie dobrodružstiev Malého Mikuláša od Reného Goscinnyho. Budete počuť príbehy, ktoré prinášajú smiech aj životné poslanstvo.

Pre deti od 6 rokov.

22. 9. • 18:00–21:00 | Nádvorie Pistoriho paláca a Blumentálska 10/a

### **INSATURO**

Multimediálna performance umelkyne Egle Oddo oslavujúca vzácne vlastnosti pôdy. Projekt sa koná v rámci série A Plant kurátorky L. Pribišovej.

23. 9. • 10:00–17:00 | Panenská 1

### **DOBRÝ TRH**

Otvorená pobočka – zvýhodnená registrácia, burza kníh, SWAP cudzojazyčných kníh v rámci festivalu Fjužn, workshop pre deti s ilustrátorkou M. Matus.

25. 9.–27. 9. | Panenská 1

### **SWAP CUDZOJAZYČNÝCH KNÍH**

Dajte svojim knihám druhú šancu a získajte nové tituly do svojej knižnice. V rámci festivalu Fjužn.

28. 9. o • 15:00–18:00 | Blumentálska 10/a

### **HRY BEZ HRANÍC**

Herné popoludnie pre slovenské a ukrajinské rodiny v rámci festivalu Fjužn. Podujatie sa uskutočňuje vďaka podpore Férovej nadácii.

Zmena programu vyhradená.

[magazin@staremesto.sk](mailto:magazin@staremesto.sk)

Alžbeta Marendiaková, Dana Sládeková

+421 (2) 52 49 68 68

alebo 0911 665 273

**Staromestské centrum kultúry a vzdelávania Š14**

Školská 14

811 07 Bratislava

program: [staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstarommeste](http://staromestskekluby.wixsite.com/kulturavstarommeste)

## 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](mailto:martina.misikova@staremesto.sk)

### Pistoriho palác

Štefánikova 25

811 05 Bratislava

Informácie: +421 (2) 52 49 18 28

Dária Chriateľová

[daria.chriastelova@staremesto.sk](mailto:daria.chriastelova@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](mailto:borivoj.medelsky@staremesto.sk)

### G19

811 04 Bratislava

Eva Košťálová, +421 (2) 54 77 73 66

[eva.kostalova@staremesto.sk](mailto:eva.kostalova@staremesto.sk)

## ZA FOTOGRAFIE ĎAKUJEME

Marianovi S., J. Rozborovi, M. Majtánovi, OZ Stopy

snoov, A. Marendiakovej a portálu

[canva.com](http://canva.com)