

INFORMÁCIE, RADY, PROGRAM, ZAUJÍMAVOSTI

ZRAZU

„Odvaha nespočíva v slovách, spočíva vo voľbe.“
Antoine de Saint-Exupéry



BRATISLAVA - STARÉ MESTO
ČÍSLO 9
SEPT. 2021



NEW
PHANTOM
IN THE TOWN...
GUESS
WHO!!!





ODVAHA

rozhovor
TATIANA STANOVÁ, lektorka pilates+ / 3

písačky pána Jozefa
SOL' V OČIACH / 12

príspevky čitateľov / 13
KLUBY SENIOROV V STAROM MESTE / 14

program
DIVADLO / 17
KONCERTY / 18
VÝSTAVY / 19
KURZY / 20
CVIČENIA / 21
STAROMESTSKÁ KNIŽNICA / 23
SENIORI ŠPECIÁL / 24
PONUKA CAA / 26

informácie / 27
kontakty / 28

Máte tip na článok, zaujímavý rozhovor alebo sa k nám chcete pridať s vlastným textom alebo fotkou/mi? Napíšte nám na email: magazin@staremesto.sk
Vopred ďakujeme!

Všetci chceme byť s niekým v spojení. Možno nie stále, nie v rovnakej intenzite, no každý z nás potrebuje kontakt s okolím. Svet okolo nás je hlučný, pestrý a občas divoký. Poznám ľudí, ktorí sa radi vrhajú do jeho víru a sú šťastní, keď to okolo nich vrie a kmitá. Bez tohto ruchu sú smutní a unavení. A poznám aj takých, ktorí by sa nevrhli ani za nič! Veda ich označuje ako extrovertov a introvertov a zároveň tvrdí, že najviac ľudí je zmiešaného typu. Niekde na polceste medzi pružným, rýchlym, spoločenským a pomalým, premýšľavým, vnímavým.

Predstavujem si, že pre viac extrovertných ľudí bola izolácia naozaj čistým peklom. Potrebovali veľa trpezlivosti, sily a odvahy, aby zvládli samotnú izoláciu, nieto ešte všetky ostatné obmedzenia, ohrozenia a straty.

No sú medzi nami aj tí, ktorí majú zo stretávania obavy. Nielen v núdzovom stave pandémie, pod hrozbou, že za posedenie pri káve zaplatí niekto životom. Niekedy je iba ťažké vyjsť si na prechádzku a odpovedať na zdanlino neškodné otázky susedov: „To sa nám ale zamračilo, však?... Aj vy máte toľko komárov?... Zase tie horúčavy!...“ Priemerný introvert odpovie: „Hej... Áno... No...“ a odchádza so zvláštnym pocitom, či toto bol naozaj rozhovor.

Teraz nás čaká jeseň, variant delta, školský rok a chrípková sezóna a žiaden z nich sa nebude pýtať, či sme introvert alebo extrovert. Extrovert v karanténnej izolácii bude potrebovať rovnakú odvahu ako introvert vrhajúci sa do hlučného sveta. Jedného odvaha udrží v bubline, druhému pomôže z nej vykuknúť. Symbolicky sme sa teda rozhodli pre tému tohto čísla - odvahu. Ďakujeme za odvahu!



TATIANA STANOVÁ

POČAS LETA SA V MEDICKEJ ZÁHRADĚ CVIČILO POD STROMAMI. CVIČENIE POD STROMAMI JE SÚČASŤOU KULTÚRNEHO LETA V STAROM MESTE A ANI PANDÉMIA HO NEZASTAVILA. ŠTVRTKY DOOBEDA BOLI VYHRADENÉ CVIČENIU PILATES. S LEKTORKOU TATIANOU STANOVOU Z OBČIANSKEHO ZDRUŽENIA UNA VITA SME SA ROZPRÁVALI O CVIČENÍ, JEDLE, ZDRAVÍ A BUDÚCNOSTI.

Aká bola vaša cesta k cvičeniu?

Ja som vôbec necvičila, bola som taký „no sport typ“, nič mi nešlo. Ale začala som mať zdravotné problémy a tak som začala.

Som právnička, pracovala som roky v banke na manažérskej pozícii a nemala som čas chodiť cvičiť. A tak som si spravila lektorský kurz pilates, aby som sa naučila ako na to a mohla som správne cvičiť sama. Ale človek plánuje a pánboh sa smeje... Moja mamička ochorela, mala vážne zdravotné problémy. Starala som sa o ňu, čo bolo náročné, a samozrejme, že som necvičila. Môj vlastný zdravotný stav sa zhoršoval a vgradovalo to do situácie, kedy ma môj muž a syn presvedčili, aby som sa „vykašľala“

na zamestnanie a dala sa do poriadku, lebo progres bol veľmi rýchly. Takže keď sa mi naskytla možnosť skončiť v zamestnaní, skončila som. Začala som najprv cvičiť sama a potom sa ku mne pridali ďalšie dámy. Cvičila som hlavne so seniormi, lebo môj zdravotný stav mi nedovoľuje náročné cvičenie. Vďaka tomu, že presne viem, čo kde bolí mňa a čo na to funguje, robím cvičenia, ktoré vyhovujú práve ľuďom so zdravotnými komplikáciami a tých je, najmä medzi seniormi, veľa. A vďaka tomu, že som robila v korporáte, viem aj čo obnáša takýto typ práce, akým spôsobom zaťažuje telo. Preto viem prispôsobiť cvičenie aj problémom súvisiacim so sedavým zamestnaním.



„PRED KORONOU SME
CVIČILI KAŽDÝ DEŇ.
TERAZ CVIČÍME MÁLO,
AJ TO LEN VONKU.“

Prečo práve pilates?

Moje zdravotné problémy súvisia s chrbticou a myslím si, že pilates je na chrbticu najlepší.

Teraz je veľmi široká ponuka rôznych cvičení a všetky sa prezentujú ako účinné a dobré. Podľa čoho by si mal človek vybrať, možno najmä ten, kto necvičí takmer vôbec?

Aj podľa toho, čo ho osloví. Ak ste viac pre dynamické cvičenie, vyberte si napríklad zumbu.

Ak máte pohybové problémy, tak pre vás nie sú vhodné cviky, ktoré zatažia kĺby, kolenná, pri ktorých napríklad viac poskakujete. Takže je potrebné vyberať aj podľa svojho stavu.

Pre niekoho môže byť jóga so statickými pozíciami príliš nudná. Ja osobne mám aj jogu veľmi rada. Niektoré cviky z jogy zaraďujem aj ja, najmä jogové dýchanie, pretože si myslím, že plný jogový dych je dôležitý.

Pán Pilates, ktorý cvičenie nazvané po ňom vymyslel, sa venoval aj východným aj západným cvičeniam, napríklad gymnastike. A takto šikovne to skombinoval.

Ako vyzerá váš deň?

Pred koronou to bolo iné v tom, že som mala dohodnuté cvičenia a cvičili sme každý deň. Teraz cvičíme málo, aj to len vonku. Vnútri necvičíme vôbec.

Každý deň začínam tým, že sa rozhybem. Pretože som úplne stuhnutá a ak by som sa nerozcvičila, mala by som bolesti.

Snažím sa aj zdravo žiť – jesť zdravé potraviny a najmä si ich pripravovať sama. Ale mám rada sladkosti, tak som sa sama so sebou dohodla, že si ich aspoň nebudem kupovať. Budem si ich robiť sama, alebo si dám maximálne 70 percentnú čokoládu, lebo mi najmenej chutí (smiech) a je najzdravšia.

Snažím sa žiť aktívne. Dost' času trávime s manželom na chalupe. Teraz sme tam boli celé leto.

Keď máme tú možnosť, snažíme sa stretávať s priateľmi a chodiť na prechádzky.

V zime sme sa nestretávali v podstate s nikým, no veľa sme chodili von. Keď sa dá, chodíme na kultúru. Napríklad nedávno sme boli na seniorskom divadle Selavi.

Čo sa počas pandémie pre vás zmenilo?

Skupinové cvičenia boli s nástupom pandémie zrušené. Tým, že ja som robila väčšinou so seniormi, bolo to veľmi náročné. Mnohí z nich boli v pokročilom veku a žili sami a toto ich, myslím si, veľmi postihlo. Tým, že ja sama rodinu mám a môj muž je veľmi aktívny, nemala som silný pocit izolácie. Telefonovali sme si aj s priateľmi a dalo sa to prežiť. Ale iní ľudia, najmä osamelí a seniori, keď napríklad skončili s cvičením, ktoré sa zrušilo, skončili asi aj s ostatnými aktivitami... a neviem, či sa ešte objavia. Pre osamelých ľudí sú aktivity, ktoré organizuje mesto (ako kultúrne podujatia alebo takéto naše cvičenia) aj spoločenskou príležitosťou. Mnohí z tých našich seniorov ani nemali mailové adresy a nie som s nimi vôbec v kontakte. Pred koronou k nám chodila napríklad pani, ktorá mala vyše 80 a cvičila na stoličkách (cvičenie pre staromestských seniorov s SCKaV Školská 14). Nevie, či ju ešte stretnem. Najhoršie je, že sú sami a majú strach. Myslí si, že veľa takýchto ľudí zomrelo viac na osamelosť a na strach než na koronu.

Na Školskej 14 ponúkame cvičenia pre staromestských seniorov organizované sociálnym oddelením MiÚ Bratislava-Staré Mesto. V rámci nich ste v minulosti viedli cvičenie na stoličkách. Plánujete pokračovať?

Chcela by som pokračovať.

Keďže sa podmienky menia veľmi rýchlo, uvidíme, ako to bude vyzeráť. Úprimne povedané, ja sa toho aj obávam. Už teraz sa neodporúčajú stužkové a školy v prírode, ktoré sú pre mládež, tak uvidíme, ako to bude s aktivitami pre seniorov...

V rámci Cvičení pod stromami ste viedli cvičenia Pilates+. Aké to pre vás bolo? Ako sa vám cvičí vonku?

Ja rada cvičím vonku. Výhodou je, že je to „dva v jednom“ – človek je aj na vzduchu, aj má pohyb.

Dlhodobu sa to ale nedá, len v lete, pretože je to veľmi závislé od počasia.

V čom je iné cvičenie pre stabilnú a pre náhodnú, nepravidelnú skupinu? Do Medickej záhrady na Cvičenie pod stromami si možno prídu ľudia zacvičiť len raz, alebo sú úplní začiatocníci a prišli to len vyskúšať. Pri pravidelnom cvičení máte zohratú skupinu. V čom je pre vás ako lektorku rozdiel?

Spravidla sa v každej skupine vytvorí vzťahy. Ja sa veľmi snažím, aby sme mali dobrú atmosféru. Vždy hovorím: kto so mnou cvičí, stáva sa mojim priateľom.

Pri pravidelnej skupine sú kontakty užšie. Už o sebe viac vieme, spýtame sa na rodinu, ako bolo dovolenke, alebo sa pošťazujeme kto nás kedy čím našťval, pochválime sa, čo nám vyšlo. Má to teda aj taký spoločenský rozmer.

Ale rozdiel je napríklad aj v tom, že v Medickej a na podobných podujatiach nepoužívame pomôcky. V pravidelnej skupine používam aj náradie. Mám rada overball – to sú také malé loptičky, sú veľmi vhodné na fyzioterapeutické cvičenia. Ale cvičíme napríklad aj s fľašami.

Typ skupiny ovplyvní aj zostavu cvikov.

Ako?

V pravidelnej skupine sú všetci na podobnej úrovni, nie sú tam výkonnostné rozdiely medzi cvičencami a tým pádom môžeme postupovať jednotne a mať jednotnú intenzitu cvičenia. V Medickej záhrade sa stávalo, že prišlo niekoľko dám, ktoré sú zvyknuté cvičiť. A niekoľko takých, ktoré s tým mali trošičku problémy. Tým pádom sa snažím zaradiť menej náročné cviky a viac variovať. To znamená, že ak sa ľuďom niektorý cvik nedá urobiť, tak robia trochu iný alebo jeho

časť. Tým zapájame všetci rovnakú skupinu svalstva, no tí, ktorým sa nedá, nemusia mať prestávku alebo nevhodne namáhať tú svoju problematickú partiu.

Hlavne kolená bývajú problémové. Aj ja sama som v pohybe obmedzená, preto vždy poviem, že s hlavou niektoré pohyby nemôžem urobiť.

Ale telo treba rozhodne rozhýbať, ponáťhovať svaly a kĺby nenechať v pokoji – lebo inak to, čo bolí, to bude bolieť ešte viac alebo nám to prestane slúžiť.



„NAJHORŠIE JE,
KEĎ SÚ ĽUDIA SAMI
A MAJÚ STRACH.“

„CVIČENIE JE FANTASTICKÉ: VY UROBÍTE NEJAKÝ POHYB, ĽUDIA HO PO VÁS ZOPAKUJÚ A EŠTE SME AJ VŠETCI SPOKOJNÍ.“



Kedy ste sa začali pohrávať s myšlienkou necvičiť len sama pre seba, ale aj pre iných?

Až keď som skončila v zamestnaní, niekedy v roku 2014-15. V podstate ma oslovili. Nebola to ponuka odo mňa, no rýchlo sa to nabalovalo. Asi sa ľuďom so mnou dobre cvičí (smiech).

Čo vám dáva lektorovanie?

Je to úžasné! Predtým som pracovala v korporáte a v porovnaní s tým je cvičenie fantastické. Vy urobíte nejaký pohyb, ľudia ho po vás zopakujú a ešte sme aj všetci spokojní. Robíte dobre sebe aj im a nie je to taký stres ako moje predošlé zamestnanie.

Je pravda, že tým, že cvičím pre občianske združenie Una Vita, cvičím väčšinou ako dobrovoľník, čiže vyžiť sa z toho nedá.

A v tom je rozdiel medzi napríklad mnou a profesionálnym trénerom, ktorý pokiaľ ho to má živiť a platiť účty, tak to musí robiť viac a inak.

Ako by mohol začať cvičiť niekto, kto necvičí? Napríklad niekto, kto nemal čas kvôli zamestnaniu, ale ako dôchodca čas má - ako by mohol začať?

Dnes je možností veľa. Ja by som povedala, že si treba nájsť to, čo mi najviac vyhovuje, čo ma najviac osloví. Vyskúšať si rôzne druhy a tiež sa rozhodnúť aj podľa toho, prečo vlastne chcem cvičiť – či chcem len nejakú aktivitu, alebo chcem kondičné cvičenie, chcem schudnúť alebo mám problémy napríklad s kĺbmi a chcem to riešiť. Rozhodnúť sa treba individuálne podľa seba. Rozhodne treba začať aspoň s natáňovaním

a s dýchaním. Ja hovorím, že nič, čo skutočne potrebujem, okrem čítania, písania a počítania, nás v škole nenaučili. Nenaučili nás dýchať, jesť, hýbať sa a vôbec nie vzťahovým záležitostiam a komunikácii. Škola nás dosť málo naučila, napriek tomu, ako dlho sme do nej chodili.

To je smutné zistenie.

Áno. Vlastne ani sedieť nás nenaučili – u nás v škole sa ešte používalo „ruky za chrbát“. Vtedy sme to ale vnímali ako buzeráciu, trest a vôbec sme to nerobili. Je to však geniálna poloha, pretože dostane lopatky do

správneho postavenia. Skúste si to a ucítite, ako sa vám telo prirodzene vystrie a otvorí sa vám hrudník. Je to na chrbticu fantastické! Škoda, že nám to niekto vtedy nevysvetlil. Takže dnes veľmi často sedávam s rukami za chrbtom (smiech).

Nemali ste niekedy ambíciu ísť učiť do školy? Dnes telesná výchova už možno vyzerá trochu inak a možno by boli školy otvorené aj hodinám s lektorom zvonku.

Jeden čas som spolupracovala so škôlkou. Cvičili sme s detičkami, mali sme aj spoločné cvičenie rodičov s deťmi. Ale asi sa to ne-



ujalo. Nakoniec som skončila so seniormi, sú mi vekovo bližšie (smiech).

Ludí, ktorí necvičia, nielen detí, je veľa. Mnohí by chceli začať, aj preto, že odvaždial' počúvame, aké je cvičenie dôležité, ale aj preto, že sami cítime, že by nám to prospelo. Často nám však chýba správna motivácia. Čo by človeku, ktorý chce začať cvičiť, mohlo pomôcť v motivácii?

Určite je dobré nezačínať sám, ale aspoň vo dvojici a potiahnuť sa navzájom. Najst' si na cvičení niečo viac než len samotné cvičenie. Potom, aj keď sa mi nechce cvičiť, idem kvôli tomu „niečomu viac“. Ja sa priznám, že aj mne sa niekedy nechce. Musím (smiech), lebo inak ma to bude bolieť. Práve tam mi funguje napríklad aj skupina - keď je dobrá skupina, tak sa aj postážujeme, že „dnes sa mi nechcelo“, no práve vďaka tej skupine som prišla.

Čo je váš koníček okrem cvičenia, čomu sa venujete, čo vás baví a teší?

Veľa čítam. Snažím sa čítať pozitívne veci – dávam prednosť komédiám a pokleslému žánru detektívok (smiech). Ale mám rade len tie príjemné, napríklad Agatu Christie. Milujem seriál Hercule Poirot, sú tam krásne reálie a geniálny David Suchet. A milujem cestovanie. To mi tak chýba! Asi najviac. Jednoducho cudzie krajiny – kultúra, chute a vône... Ja veľmi rada varím aj pečiem.

Skúšate aj cudzokrajné recepty?

Áno.

Aký máte obľúbený?

Najviac varím „co dŕm dal“. Rada robím zeleninové kari, pretože mi chutí a je jednoduché. Nemám rada jedlá, pri ktorých treba stráviť pol dňa. Mám rada čínsku kuchyňu,

robievam rada japonské teriyaki. Z Malediv som si priniesla recept, ktorý as volá Mašuni. Robím ho inak ako oni, tak ako sa mi tu najlepšie dá. Do Mašuni ide ryba (tuniak), kokos, čili, citrónová šťava a cibuľa. Kupodivu je táto kombinácia, aspoň pre mňa, veľmi chutná. Kokos je totiž prekvapivo neutrálny. My ho vnímame viac ako sladkosť, ale je výborný napríklad s cviklou.

Ako prežívate tieto neľahké korona časy a čo vás drží nad vodou?

Určite sa mi to ľahšie prežívalo, pretože mám manžela, s ktorým si rozumiem. Ja by som povedala, že pandémie veľmi preverila vzťahy. Ten, kto nemal dobré vzťahy vytvorené už pred tým, pandémie musel prežívať veľmi ťažko. Tým, že my máme vzťahy dobré - aj s manželom, so synom aj s priateľmi, ktorých už preveril čas – tak sme to mali ľahšie. Takže jednoznačne mi pomohli vzťahy. Tiež to, že sa snažím vnímať veci pozitívne. Hovorím to aj ľuďom, s ktorými cvičím – usmievajte sa. Akonáhle rozťahneme ústa, tak po pár sekundách príde do mozgu signál, že vám je dobre, začne sa tvoriť serotonín, je to tak dobre sprevodované (smiech).



PILATES +

CVIČENIA PILATES SÚ ÚČINNÝM SPÔSOBOM NA POSILNENIE OCHABNUTÉHO SVALSTVA, ODSTRÁNENIE SVALOVEJ NEROVNOVÁHY A ÚPRAVU NESPRÁVNEHO DRŽANIA TELA. OKREM POSILNENIA VONKAJŠIEHO SVALSTVA AKTIVUJÚ A POSILŇUJÚ AJ HLBOKO ULOŽENÉ VNÚTORNÉ SVALY, KTORÉ SA PRI BEŽNEJ ČINNOSTI NEPOUŽÍVAJÚ. PRÁVE ICH OCHABNUTIE NÁM SPÔSOBUJE NAJVÄČŠIE PROBLÉMY. CVIČENIE PILATES PLUS (PÍSANÉ TIEŽ AKO PILATES+) ORGANIZOVANÉ OBČIANSKYM ZDRUŽENÍM UNA VITA OZ VYCHÁDZA Z METÓDY PILATES A PRIDÁVA PRVKY JÓGY A FYZIOTERAPIE. IDE O POMERNE POMALÉ CVIČENIE, VHODNÉ AKO KOMPENZAČNÉ K SEDAVÉMU SPÔSOBU ŽIVOTA A JE URČENÉ PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE. OKREM CELKOVÉHO SPEVNENIA POSTAVY SA ZAMERIAVA NA CHRBTICU - KRČNÚ, HRUDNÚ, DRIEKOVÚ AJ KRÍŽOVÚ, POSILNENIE VNÚTORNÉHO SVALSTVA A ROZHÝBANIE KLBOV AJ ŠLIACH. VEĽKÁ POZORNOSŤ JE TIEŽ VENOVANÁ DÝCHANIU.

KRČNÁ A HRUDNÁ CHRBTICA

Výška krku dospelého človeka by mala byť 9 cm. Ak nameriate menej, patríte medzi väčšinu ľudí západnej civilizácie, ktorí majú problémy s krčnou chrbticou. Na tieto problémy si začíname zarábať už v detstve dlhým sedením nad učeními, pri televízore či počítači a potom pokračujeme v sedavom zamestnaní a ani väčšina pohybových aktivít nám to neulahčí.

Kým nezačnú bolesti, väčšina ľudí krčnej chrbtici nevenuje pozornosť. Pritom práve v tejto oblasti prebieha jedna z najdôležitejších funkcií ľudského tela – zásobovanie mozgu. Stuhnutie a následné obmedzenie funkčnosti tejto partie môže spôsobovať nielen bolesti, ale aj nedostatočné dokrvenie a okysličenie mozgového centra s nebezpečnými následkami.

Každý stavec má svoje osobitné určenie, je prepojený s rôz-

nymi tkanivami a tým aj orgánmi, čo má za následok, že deformácie a blokády jednotlivých stavcov sa môžu prejavovať problémami v iných častiach tela, napr. bolesťami hlavy, rúk, hučaním v ušiach alebo aj poruchami štítnej žľazy.

Pilates+ sa sústreďuje na správnu polohu hlavy, strečing svalstva šije, trapézov (svaly spájajúce hlavu, hrudný kôš a lopatku) a medzi-lopátkového svalstva, ako aj celkové rozpochybovanie krčnej a hrudnej chrbtice.

VNÚTORNÉ SVALSTVO, DRIEKOVÁ A KRÍŽOVÁ CHRBTICA

Význam chrbtice pre zdravotný stav a tým aj jej možný podiel na vzniku ochorení sa často podceňuje. Mnoho ľudí, vrátane tých, ktorí pravidelne športujú, netuší, že v oblasti brucha sa nachádzajú vnútorné svaly, ktoré pri bežnom športovom výkone nie

sú zapájané. Práve preto sa skrácujú. Ide o driekový sval (musculus psoah) a bedrový sval (musculus iliacus). Skrátenie tejto dvojice svalov je časté a vyskytuje sa u väčšiny ľudí.

Príčinami skrátenia sú predovšetkým statické polohy, najmä dlhotrvajúce sedenie ale aj nesprávne posilňovanie (napr. pri posilňovaní brušných svalov s fixovanými končatinami, či pri zdvíhaní záťaže).

Pri cvičení pilates+ sa sústreďujeme aj na strečing, posilnenie vnútorného svalstva a správne držanie tela.

KLBY A ŠLACHY

V bežnom živote ich vôbec nevnímame. Nerovnomerná záťaž klbov a šliach, ich nepoužívanie, či nevhodné postavenie má za následok oslabenie, skrátenie, presilnenie a následne bolesti (napr. karpálny tunel na zápästí, tzv. tenisový, či golfový lakeť, pa-

dajúca klenba chodidiel).

Pri cvičení pilates+ sa venujeme rozhýbaniu zápästí, členkov a drobných kĺbov rúk a nôh, strečingu a postupnému natáhovaniu skrátených šliach. Oceňta to najmä naše nohy, uzavreté väčšinu dňa v tesnej obuvi, či chodiace na vysokých opätkoch.

DÝCHANIE

Napriek tomu, že dýchanie je tak životne dôležitou potrebou človeka a vydržíme bez neho sotva niekoľko minút, dýchať nás nikdy nikto neučil.

Dýchame intuitívne, väčšinou veľmi plytko, s používaním len horných pľúcnych lalokov. To má za následok zahlieňovanie a nedostatok kyslíka. S tým je spojené zlé vstrebávanie živín.

Pri cvičení preto venujeme dýchaniu zvýšenú pozornosť. Sriedame laterálne dýchanie, keď pri posilňovacích cvikoch so stiahnutým brušným svalstvom dýchame len do hrudníka, s hlbokým jógovým dychom, pri ktorom predýchame celé telo.

Ak vás Pilates Plus zaujal, môžete sa informovať o cvičeniach v UnaVita OZ: unavitaoz@gmail.com



SOL' V OČIACH

V jeden slnečný deň som sa s udicami vybral na moje obľúbené miesto oddýchnuť si od ruchu mesta. Moji spolucestujúci boli aj mladí Rómovia, ktorí cestovali zo školy do bydliska na konci Trnávky. Pohodu z cestovania narušil podgurážený muž, ktorý mal výhrady voči farbe ich pleti. Voči jeho výrokom som sa rozhodne ohradil.

Podľa batohu a zložených udíc mladí pochopil, že meriam cestu na ryby. Začala medzi nami diskusia. Jeden z nich ma informoval, že jeho strýko Koloman je vychýrený rybár doma i v celom okolí. A že ak budem súhlasiť, povie Kolovi nech ide za mnou. Súhlasil som, možno sa niečo naučím od vyhláseného rybára s prezývkou Romokolo.

Za slabú polhodinku prišiel k šutrovke, ako nazývajú Zlaté piesky, nižší muž v zamastenom klobúku v ľavej a predpotopnou udičkou v pravej ruke. Pokorným hlasom povedal: „Dobrý deň, páňko, Vy ste podržali našich a ja Vám pomôžem naplniť sieťku rybami“. Súhlasil som. Prezrel uznanelivo moju výbavu a poprosil ma aby som ho nasledoval. Ticho ako Indiáni v prérii sme došli na miesto. Čupeli sme vedľa seba ako hríby dvojičky. Na jednu z udíc napichol červíka obaleného podľa pachu v bravčovej krvi. Na môj háčik navliekol malého ostrieža ktorého predtým potrel cesnakom.

Postupne, ako sa schyľovalo k večeru začalo jazero ožívať, ale nie tam kde sme pobývali my. Škoda, myslím si. Mohol som mať aspoň jednu rybkú dorastenú do predpísanej dĺžky. Tu ma drme za plece aby som nedriemal a sledoval udicu s červíkom. Záber. Červík s vlascom a plavákom odplával. Zaseknem, povolím, pritiahnem. Zaseknem, povolím, pritiahnem. Dookola ani neviem koľkokrát. Po chvíli iba jemne priťahujem blýskavého ostrieža. Po vytiahnutí mu môj spoločník



odhryzol hlavu. Že vraj pre šťastie lovcov. Nevie, či to čaro zabralo, ale druhá udica s rybkou korzujúcou pod hladinou mohutne zapípala. Kolo chvíľku počkal až prvý nápor povolí a začal ten rybársky príbeh nekonečný ako ľudstvo samo. Klobúk, cigareta a moja udica museli na viac ako dvadsať minút počkať. Na jeho pokyn skáčem k podberáku, ale ten na fúzatého sumca veľkého ako mrož nestačí. Nevadí, skáčem do vody a v rukách vynášam nádhernú trofej. Kolo iba sucho poznamenal: „Takýchto macov je tu moc“. Pohladíme unavené tmavé telo a púšťame späť. To bol pocit!

Cítil som sa nádherne aj keď som mal sol' v očiach. Domov som ale neodchádzal naprázdno. Dvom statným kaprošom tiež zachutil cigánsky chlebič a putovali do rukasaka.

Keď sme od rybníka odchádzali bol som taký rozrušený, že som si nevedel spomenúť na ktorom mieste sme lovili. Môj spoločník sa iba pousmial a povedal: „Páňko, je jedno kde chytáte. Všade kde je voda sú aj ryby.“

PRÍSPEVKY
ČITATEĽOV

Medická záhrada

Čitateľka Zdenka Keldošová o príjemných miestach na prechádzku: „Ondrejský cintorín je úžasné pokojné miesto priamo v centre, vhodné na prechádzku, často si tam chodím čítať, teraz v lete je príjemná letná čítareň v Medickej záhrade, využívam aj ponuku Domčeka, krásne je nábrežie Dunaja a zo zelených plôch už spomínaný Sad Janka Kráľa, ale aj Horský park, či Železná studnička.“

ré Mesto v seniorskom veku. Áno, všetci sme sa potešili, že sme sa konečne stretli, že sme boli spolu a zažili krásny deň. Vytvorili sme veselú priateľskú skupinu. Vďaka za všetkých zúčastnených staromestských seniorov. Aj keď si myslím, že slovo vďaka je v tomto prípade dosť málo. Napriek tomu mi dovoľte srdečne poďakovať pani starostke Zuzane Aufrichtovej, ktorá si našla vo svojom nabitom programe čas a prišla sa s nami pred odchodom na výlet rozlúčiť a priateľsky zamávať svojim staromestským seniorom až priamo k autobusu. Navyše, nám pripravila milé prekvapenie po príchode do Patiniec. Svojim spevom nás zabávala známa speváčka Jadranka. Napokon spev prerástol až do tanca. Éj, veruže bolo čo obdivovať, aký veľký temperament, energia a radosť sa skrýva v našich senioroch!

Výlet členov KIČ



M. Majtán nám napísal o KIČ - Klube individuálnych členov: „KIČ - klub individuálnych členov na Karadžičovej 1: Pri bežnom režime máme posedenie každý štvrtok po 14,00 hod. Obyčajne do 17,00. Bežne členovia diskutujú, preberajú sa podrobnosti akcií a niekedy sa aj oslavujú narodeniny členov. Konajú sa aj posedenia k MDŽ, Mikulášu a Vianociam. Klub takmer každý mesiac poriada výlety do jednotlivých častí Bratislavy, do okolia alebo aj do vzdialenejších častí Slovenska. Niekedy sa spoločne chodí aj na divadelné a iné predstavenia.“



Výlet do Patiniec

Veľká vďaka patrí aj organizátorkám a naším sprievodkyniam pani vicestarostka Martine Uličnej ako aj pani Janke Langovej a pani Andrejke Šotníkovej. Boli ste úžasné, stále usmievané a počas celého výletu optimisticky nalaďené. Po spoločnom výbornom obede sme si mohli užívať termálne minerálne pramene až do neskorého popoludnia. Všetci sa opäť tešíme na ďalšie spoločné podujatia organizované pre nás, staromestských seniorov a ešte raz vďaka, že sa na nás nezabúda.

Výlet do Patiniec



„Dňa 24. 8. 2021 sa uskutočnil dlho očakávaný výlet do Patiniec pre občanov Bratislava-Sta-

S úctou, senior Staromešťan J. A.,
účastník výletu do Patiniec“

STARO- MESTSKÉ KLUBY SENIOROV

V kluboch dôchodcov sa združuje asi päťsto seniorov. „Na to, koľko starších ľudí tu žije, je to málo. Pritom aktivity máme bohaté, nájsť si čas na socializáciu je v našom veku veľmi dôležité. Musíme si navzájom pomáhať,“ konštatuje Terézia Kotrecová z Klubu dôchodcov Centrum.



Spolu aj virtuálne

Pandémia prirodzene obmedzila aj fungovanie klubov dôchodcov. No seniori si aj napriek ťažkému obdobiu cestu k sebe našli. Príjajme si najmenšom cez telefón, no mnohí sa „preklopili“ aj do online sveta a aj pravidelné kurzy Tréning pamäte či Zdravý chrbát, ktoré organizuje Staré Mesto, absolvovali cez počítač. Mnohí „klubisti“, sú zároveň aj členmi Jednoty dôchodcov Slovenska. Za symbolický poplatok dve eurá ročne získavajú zvýhodnené vstupné na kultúrne podujatia, výlety či poradensko-právnu pomoc.

Spájanie generácií aj profesií

Kluby staromestských seniorov fungujú v priestoroch, ktoré im bezplatne poskytuje miestny úrad. Dlhoročnú spoluprácu s referátom inklúzie a sociálnych vecí si

pochvalujú obe strany. Kluby sa stretávajú na Gaštanovej 19, Karadžičovej 1 či Heydukovej 25, kde funguje pre seniorov Denné centrum. Mimochodom, v tej istej budove sídli aj materská škola, ktorá s klubmi intenzívne spolupracuje. Je to jedinečná a prirodzená forma spájania generácií.

V Starom Meste funguje jedenásť klubov dôchodcov. Ich názvy väčšinou vystihujú to, čo členov spája. „Sme najmladším staromestským klubom, existujeme od roku 2013. Aj vekový priemer máme nízky. Základ tvoria členovia, ktorí sa poznali ešte pred vstupom do klubu, pred odchodom do dôchodku sme pracovali v jednej firme. Názov Poistováci, sme neskôr doplnili na Poistováci a sympatizanti, lebo členovia priviedli medzi nás aj priateľov,“ vysvetľuje Anna Holubanská, predsedníčka klubu. Aj ďalšie kluby majú napriek názvu rôznych členov. Napríklad do Klubu učiteľov nemusia chodiť len bývalí pedagógovia a do klubu Maďarských seniorov, môžu prísť aj Slováci. „Len im nemôže prekážať náš spev v maďarčine,“ smeje sa Judita Horváthová z Klubu Maďarských seniorov. Pes-

ničkou vraj začínajú každé stretnutie.



Káva, hudba a výlety

Program jednotlivých klubov je veľmi podobný. Seniori sa stretávajú prevažne popoludní pri káve a domácich koláčikoch, oslavujú spolu jubileá, meniny, aj všedný deň. Debatojú o svojich starostiach a radoostiach. Súčasťou stretnutí pred koronou boli aj diskusie a prednášky. „Mali sme zaujímavých hostí, napríklad kardiológa Ivana Balažovjeha, bývalého zahranično-politického komentátora RTVS Leopolda Moravčíka či zástupcu vedúceho Archívu mesta Bratislavy Michala Duchoňa,“ vymenúva Natália Pavlovičová z Klubu Slovenskí seniori. Samozrejmosťou pred pandémiou boli aj spoločné návštevy kina, koncertov, tancovačiek a výlety.

„Žiaľ, tento rok toho bolo málo, ale chápeme, nedalo

sa inak. Sme radi, že sú teraz opatrenia trochu uvoľnené," dopĺňa N. Pavlovičová. Oblíbenou činnosťou klubov seniorov sú tvorivé dielne. Okrem toho, že môžu predviesť svoju šikovnosť, ručné práce sú dobré aj pre stimuláciu mozgovej činnosti. „Každý týždeň naša Vlastička vymyslí niečo zaujímavé. Práca na dve hodinky a idete domov s krásnym výrobkom,“ pochvaľuje si František Podolský z Klubu seniorov Gaštanová G19 a dodáva: „Hrám na harmonike, takže rád spríjemňujem naše stretnutia hudbou. Kamaráti sa vždy pridajú. Namnožím texty piesní a ideme!“

Martina Karmanová,
Staromestské Noviny



Ako sa stať členom

Ak to pandemická situácia dovoľí, kluby dôchodcov v Starom Meste otvoria svoje brány opäť v septembri. Členské je dobrovoľné, často len symbolické od 1 do 3 eur ročne. Členovia klubov sa môžu zároveň stať aj členmi Slovenskej jednoty dôchodcov, ročné člen-



KLUB UČITEĽOV, Heydukova 2
PhDr. Oľga Ostrožlíková, krajacova@gmail.com

POIŠŤOVÁCI, Karadžičova 1
Anna Holubanská, ankazba@gmail.com

SKUPINA TELESNE A MENTÁLNE ZNEVÝHODNENÝCH ECHO, Karadžičova 1
Elena Srnánková, e.srnankova65@upcmail.sk

KIČ (KLUB INDIVIDUÁLNYCH ČLENOV PRE SLOVES), Karadžičova 1
Ing. Alexandra Petrášová, pa77@azet.sk

KLUB CENTRUM, Karadžičova 1
Terézia Kotrecová, daniela.kotrecova@gmail.com

SLOVENSKÍ SENIORI, Karadžičova 1
Ing. Natália Pavlovičová, n.pavlovicova@gmail.com

KLUB SENIOROV GAŠTANOVÁ G19, Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19,
Ing. F. Podolský, klubseniorovg19@centrum.sk

JEDNOTA GAŠTANOVÁ, Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19
Ing. M. Musilová, jednotadochodcov@gmail.com

OKRESNÁ ORGANIZÁCIA BRATISLAVA-STARÉ MESTO, Jednota dôchodcov Slovenska, Obchodná 52
Ing. Valéria Pokorná, valikapokorna@gmail.com

MAĎARSKÍ SENIORI, Karadžičova 1
Konstantin Kopin, kopincc@gmail.com

NEUČITELIA, Karadžičova 1
Pavel Krombholz

Viac informácií o kluboch: Andrea Šotníková
02/59 246 391, andrea.sotnikova@stare mesto.sk

ské v celoslovenskom klube je 2 eurá. Organizácia ponúka dôchodcom niekoľko výhod. Napríklad zvýhodnené vstupné na kultúrne a spoločenské podujatia, zľavy na vstup do rôznych inštitúcií či múzeí, ale aj výhodné poukážky do kúpeľov. Kluby organizujú výlety do okolia, aj do zahraničia.



Všetky úžasné veci, divadloTICHO a spol., hráme 20. a 27.9.

KULTÚRNE LETO JE ZA NAMI. VÍTAME JESEŇ. ASTRONOMICKY NASTANE 22. SEPTEMBRA 2021, PRESNE O 15:30.27.

KULTÚRNA JESEŇ ZAČALA O NIEČO SKÔR, SEPTEMBROVÝMI PODUJATIAMÍ. ČI UŽ SA VYDÁTE DO KOMORNÉHO DIVADLA, NA KONCERT NA NÁDVORÍ ALEBO SA ZAPÍŠETE NA KURZ, NEZABUDNITE SI VZIAŤ A AJ PORIADNE NASADIŤ RÚŠKO. A AK VÁM TO DOVOĽUJE VÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV NECHAJTE SA OČKOVAŤ.

MÁME VÁS RADI, NECHCEME O VÁS PRÍSTĚ!



DIVADLO

- 15.9., 19.30 V TOMTO MESTE ZDOCHOL PES (MILENCI A MILENKY)**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 16.9., 19.30 EVA ROBÍ Z DOMU (ESCAPE ROOM)**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 18.9., 15.00 ONLINE**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 20.9., 19.00 VŠETKY ÚŽASNÉ VECI**
divadlo TICHŎ a spol., Školská 14, info: tichoaspol.sk
- 21.9., 19.30 POSLEDNÍ HRDINOVIA (BATMAN, BARBARELA, BOND),**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 21.9. – 30.9. SHOWCASE DIVADLA NUDE 2021 „UNSEEN REALITIES“,**
3. ročník festivalu performatívneho a výtvarného umenia.
Celý program na [FB/Divadlo NUDE](https://www.facebook.com/DivadloNUDE)
- 22.9., 19.00 LA SERVA PADRONA (SLŮŽKA PAŇOU)**
Komické operné intermezzo, projekt Asociácie Corpus Otvorená opera.
Nádvorie Zichyho paláca, vstupenky: kristina.karaskova@gmail.com
- 24.9., 19.30 RIADITEĽKY ZEMEGULE**
premiéra, divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 25.9., 19.00 TÍ DRUHÍ**
Šerosvit v TICHŎ a spol., Školská 14, info: tichoaspol.sk
- 25.9., 19.30 RIADITEĽKY ZEMEGULE**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 26.9., 19.30 MUŽI SA MINULI (DÁŠA, RÚT & SISA)**
divadlo GUnaGU, Františkánske nám. 7, info: gunagu.sk
- 27.9., 19.00 VŠETKY ÚŽASNÉ VECI**
divadlo TICHŎ a spol., Školská 14, info: tichoaspol.sk



KONCERTY

- 16.9., 18.00 OBOE TRIO & DUO EX ANIMO**
komorný koncert, Zichyho palác.
- 27.9., 19.00 PROMENÁDNY KONCERT V ZICHYHO PALÁCI**
Martin Babjak, Terézia Kružliaková (spev), Daniel Buranovský (klavír)
Nádvorie Zichyho paláca, vstup voľný.
- 29.9., 18.00 ALBRECHTINA (NE)ZNÁMA HUDBA**
komorná tvorba Mira Bázlika, Zichyho palác, vstupné dobrovoľné.
- 30.9., 19.00 PROMENÁDNY KONCERT V ZICHYHO PALÁCI**
Ana Carolina Diz & Camerata Tango
Nádvorie Zichyho paláca, vstup voľný.



- 1.9. - 30.9. NOVÁ NÁDEJ**
výstava fotografií na plote SCKaV, Gaštanová 19
Počas trvania výstavy prebieha HLASOVANIE O NAJ... FOTKU: hlasovacie lístky s číslom fotky a kontaktom na hlasujúceho je potrebné vhoďiť do označenej poštovej schránky. Výhercu vylosujeme septembra a odmeníme cenou Starého mesta.
- 1.9. – 30.9. BIB**
výstava medzi stromami na Hviezdoslavovom nám.
- 3.9. - 18.9. DOM 2021 WILD FRUIT**
7. ročník festivalu súčasného umenia
Podrobný program na [FB/DOM](#) alebo [festivaldom.com](#)
- 3.9. – 22.10. DUŠAMPLNÉ ZHOTOVIDLÁ**
Slovenský ready-made XX. a XXI. storočia, vernisáž: 3.9., 17.00, kurátor: Miroslav Procházka, Galéria Z, Ventúrska 9
- 7.9. – 25.9. ĽUBA SUCHALOVÁ HARICHOVÁ: VLNA VERZUS KOV**
arttex, ilustrácie a smalt, Galéria F7, Františkánske nám. 7
- 10.9. – 29.9. DANIELA RÉVAY-LICHARDUSOVÁ: SPOMIENKY NA BUDÚCNOSŤ**
Autorská výstava ako osobná výpoveď a reflexia miesta a doby.
vernisáž: 10.9., 18.00, kurátorka: Barbara Brath, hudobný hosť: Tomo
Výstavu z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.
Pistoriho palác, Štefánikova 25
- 15.9. – 30.9. SLOVAK PRESS PHOTO**
výstava medzi stromami, park na Vajanského nám.
- 17.8. – 17.9. KADIR VAN LOHUIZEM: STÚPANIE MORÍ**
výstava holandského dokumentárneho fotografa
Galéria Nadácie SLOVAK PRESS PHOTO, Ventúrska 9
- 18. – 30.9. DÁVID URSÍNÝ: INDICKÝ SEN**
výstava ilustrácií
Vernisáž výstavy je súčasťou indického kultúrneho večera INDICKÝ SEN 17.9.
od 17:30 v Zichyho paláci, info: [www.indiaklub.sk](#)
Zichyho palác, Ventúrska 9
- 26.8. – 26.9. MILOŠ KOPTÁK: Z DOMOVA**
maľby a objekty, Staromestská Galéria Zichy, Ventúrska 9



GITARA

Individuálne hodiny pre deti aj dospelých, kde si osvojíte základy hry na gitare. Vyučovanie prebieha 1x (po dohode aj 2x) týždenne v popoludňajších hodinách. LEKTOR: Ivan Denko

MIESTO: Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19

INFO: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66

ZÁBAVNÝ PC KURZ S VLASTNÝM NOTEBOOKOM: ZÁKLADY PRÁCE 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 (práca s obrázkami a fotografiami, vytváranie prezentácie a z nich videá, koláže, foto-knihy).

Každý mesiac bude venovaný inej problematike, takže na kurz je možné sa prihlásiť aj počas už prebiehajúceho kurzu, podľa záujmu o jednotlivú tému.

LEKTORKA: Jana Pechrová

MIESTO: Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19

TERMÍN: vždy v utorok o 10.00, cena: 6,00 € / jedno stretnutie (seniori 3,00 €)

ZAČIATOK kurzu: 7.9.2021

INFO: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66

TALIANČINA A NOVOGRÉČTINA

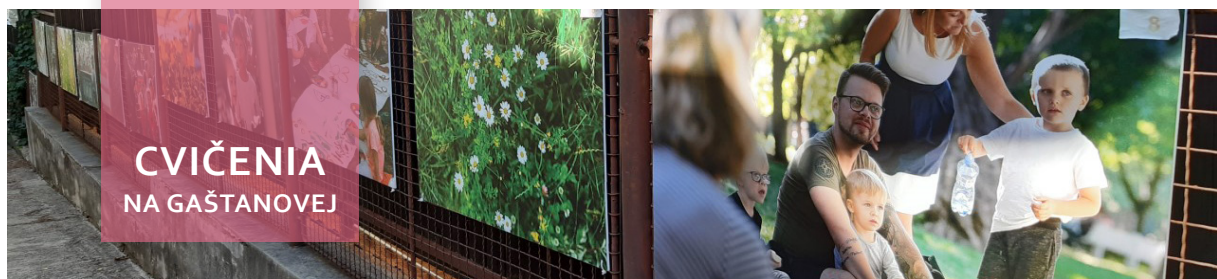
Jazykové kurzy otvárame od polovice septembra. Je možné pripojiť sa aj v priebehu kurzu. Prvú hodinu môžete vyskúšať bezplatne. Ponúkame rôzne úrovne od začiatočníkov po konverzácie.

LEKTORKY: Anna Smolenová (škola taliančiny)

Zuzana Iosifidis, Renáta Mokošová a Stanislava Kuchtová (škola novogréčtiny)

MIESTO: Online alebo Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Školská 14

INFO: alzbeta.marendiakova@staremesto.sk



STAROMESTSKÉ CENTRUM KULTÚRY A VZDELÁVANIA, Gaštanová 19

JOGA V DENNOM ŽIVOTE s Vierou Dieškovou

Štvrtky 9.30 – 11.00

Holistický a komplexný systém vychádzajúci z autenticity tradičného dedičstva jogy s prispôsobením na potreby moderného človeka. Začiatok kurzu: 16.9.202

CENA: 4,00€ / jedno cvičenie (seniori 2,00 €)

INFO: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66

PILATES FIT so Zorou Kondé

Pondelky od 17.00

Ide o jeden z najúčinnejších cvičebných programov zameraný na rovnomerné vyváženie povrchových a hlbokých svalov ľudského tela, udržanie telesnej kondície. Cvičenie je obohatené o prvky rehabilitačné, strečing, prvky, jógy, a posilňovanie celku i jednotlivých svalových partií. Skupiny pre začiatočníkov, pokročilých aj mierne pokročilých.

INFO A PRIHLASOVANIE: 0905 506 079

ČCHI-KUNG PRE ZAČIATOČNÍKOV s Ladislavom Horniakom

Utorky 17.00 – 18.30

Tradičné cvičenie pre zdravie a pohodu. Čchi-kung pomáha ľuďom s tráviacimi a žalúdočnými ťažkosťami, vysokým krvným tlakom, tým, čo sú nervózni, bolí ich chrbát alebo trpia migrénami. Začiatok kurzu: 7.9.2021

CENA: 4,00 € / jedno cvičenie

INFO: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66

BODYBALANCE s Máriou Bakošovou

Pondelky 18.15 – 19.15

Je kombináciou pomalých posilňovacích a strečingových cvičení s relaxačnými cvičeniami. Začiatok kurzu: 20.9.2021

INFO A PRIHLASOVANIE: 0905 731 621, riabakosova@gmail.com

TERAPEUTICKÁ JOGA pre 50+, ale aj pre mladších

Utorky o 10.00

Pri týchto cvičeniach sa zameriavame na správne dýchanie a jeho využitie pri bežnej činnosti v živote, vysvetlíme si ako funguje chrbtica; správny postoj - ako pevne stáť na podložke, reagovať na zmenu, sústrediť sa a pracovať s pozornosťou. Nechajte sa inšpirovať a motivovať a skúsiť to aj v bežnom živote.

Lektorka: Sasha Ovečka, začiatok kurzu: 28.9.2021

INFO: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66



CVIČENIA NA ŠKOLSKEJ

STAROMESTSKÉ CENTRUM KULTÚRY A VZDELÁVANIA, Školská 14

TELOHRA, TANEČNO - POHYBOVÉ HODINY PRE DOSPELÝCH

Lekcie sú inšpirované technikou súčasného tanca, tanečnou improvizáciou, bojovými umeniami a inými formami či technikami, ktoré môžu byť inšpiráciou pre pohyb. INFO: [FB/telohra](#), www.telohra.sk, telohramimoos@gmail.com

TAIČI je cvičenie s pomalými a plynulými pohybmi, je dobré pre zdravý chrbát, kĺby ako aj na podporu telesného a duševného zdravia aj imunity. Je vhodné pre všetky vekové kategórie.

TAIČI s Máriou Delmárovou

Začiatocníci utorky 18:00 – 19:00, pokročilí štvrtky 17:30 – 18:30

Cvičenie organizuje OZ Hýbem sa a je mi dobre, lektoruje Mária Delmárová, dipl. fyzioterapeut. INFO: Mária Delmárová: marika.delmar@gmail.com; 0905 448 642

TAIČI STUDNIČKA s Ľubomírom Cisárom / Piatky 16:00 – 18:00

MIESTO: v septembri sa cvičí vonku, od októbra v SCKaV Školská 14
INFO: lubocisar@seznam.cz

CVIČENIE NA ZDRAVÚ CHRBTICU / Stredy 16:30 – 17:30

Cvičenia vedie: Mária Delmárová, dipl. fyzioterapeut

INFO: Mária Delmárová: marika.delmar@gmail.com; 0905 448 642

PILATES+ s Tatianou Stanovou / Utorky 16:15 – 17:15

INFO: unavitaoz@gmail.com

JOGA s Renátou Parížkovou / Utorky 18:00 – 19:30

INFO: ren.parizkova@gmail.com; 0903 202 045

JOGA s Jurajom Šimkom

Začiatocníci štvrtky 17:30 – 18:30, pokročilí stredy 19:15 – 20:45

INFO A PRIHLASOVANIE: juraj.simko@hotmail.com, 0904 429 065

PILAKLAJOGA® s Ankou Repkovou

Pondelky 16:15 – 17:15 a štvrtky 19:15 – 20:15

PILAKALAJOGA® je spojením pilates, kalanetiky a jogy. Pilates spevňuje svaly trupu, a zlepšuje držanie tela. Kalanetika formuje svaly a zlepšuje výkonnosť. Joga zlepšuje dýchanie, ohybnosť, pružnosť aj psychickú pohodu. Cvičenie vedie autorka metódy Anka Repková. INFO: Anna Repková: 0905 742 768, repkova@pilakalajoga.eu



- 1.9. – 30. 9. VÝSTAVKA KNÍH O BRATISLAVE**, Panenská 1
- 6.9. – 30. 9. ŽIVOT JE TAKÝ PESTRÝ**, Karadžičova 1, Výstava tvorby manželov Zuzany a Andreja Botekových z ostatného obdobia. Obom umelcom sú blízke abstraktné kompozície, no neopomínajú ani figurálnu tvorbu.
- 15.9., 10.00 DOBRÝ TRH – OTVORENÁ KNIŽNICA**, Panenská 1
Registrácia čitateľov za 1 €, burza kníh a aktivity pre deti, od 10.00 do 15.00
- 16.9., 16.00 CREATE A CHILD BOOK (IN AND FOR LIBRARY)**, Blumentálska 10/a
Workshop pre rodiny s deťmi (3 - 15 rokov) pod vedením výtvarníčky Daniely Krajčovej, na ktorom si vyrobíme vlastné knižky. Že neviete dobre alebo vôbec po slovensky? Nevadí, práve naopak, knižky majú byť viacjazyčné. Podujatie sa koná v rámci festivalu Fjúžn (16. – 25. 9. 2021 v Bratislave). Kapacita obmedzená, je potrebné sa vopred zaregistrovať.
- 16.9., 17.00 ČO JE NOVÉ V ESTETIKE**, Letná čítareň Medická záhrada
Valencia Nikola Wawreková predstaví estetiku cez každodennosti, ktoré nás obklopujú a ovplyvňujú. S finančnou podporou Nadácie ZSE.
- 20.9., 17.00 TAJOMSTVOM OPRADENÁ SAUDSKÁ ARÁBIA**, Letná čítareň Medická záhrada.
Cestovateľská prezentácia spojená s autogramiádou kníh autorky Sone Bulbeck.
- 23.9., 17.00 FAKT ALEBO FIKCIA?**, Letná čítareň Medická záhrada
Prednáška o tom, ako plávať v mori informácií a rozlíšiť relevantné informácie od hoaxov. Prednáša Tomáš Kriššák zo združenia Konšpirátori.sk, s finančnou podporou Nadácie Orange.
- 29.9., 15.30 LEGO KRÚŽOK**, Blumentálska 10/a.
Bezplatná ukázková hodina pre deti od 8 rokov. Stavíme od 15.30 do 18.00 na vopred určené témy. Kapacita obmedzená, je potrebné sa zaregistrovať.

V prípade nepriaznivého počasia sa podujatia z Letnej čítárne budú konať v Staromestskej knižnici na Blumentálskej 10/a. S výnimkou podujatia Čo je nové v estetike, ktoré sa bude konať na Záhrebskej 8.



SENIORI ŠPECIÁL

BESEDY U PISTORIHO

Pistoriho palác, Štefánikova 25 (vstup voľný, kapacita sály obmedzená)

6.9., 14.00 KVALITA SPÁNKU U SENIOROV

Spánok je nevyhnutnou súčasťou každodenného života, avšak s rastúcim vekom môže jeho kvalita a dĺžka klesať. Prednáška priblíži fyziologický cyklus spánku, často sa vyskytujúce príčiny zhoršenia spánku v staršom veku a správnu spánkovú hygienu, ktorá môže napomôcť k zlepšeniu spánkových návykov. Prednáša: MUDr. Natália Šranková.

27.9., 15.00 VÝZNAM HIER V STARŠOM VEKU

Ako si vieme pomocou hry a tvorivého myslenia trénovať mozog. Prednáška spojená s tréningom pamäti, lektoruje Mgr. Alexandra Palkovič.

STAROMESTSKÉ ŠPORTOVÉ HRY O POHÁR STAROSTKY

21.9., od 9.00 Mestská časť BA – Staré Mesto pozýva seniorov na STAROMESTSKÉ ŠPORTOVÉ HRY O POHÁR STAROSTKY dňa 21. 9. 2021 od 9.00 na Partizánskej lúke (pri veľkom altánku)
Prihlasovanie: do 20. 9. 2021 na mail: eva.kostalova@stare mesto.sk
(uviesť meno a číslo telefónu)

14.9., 17.00 NEZNÁME ZNÁME MIESTA: OSOBNOSTI V SADE JANKA KRÁĽA

Tematická vychádzka pre verejnosť s odborným výkladom lektorky RNDr. Evy Čubríkovej.

Stretnutie o 17.00 pod Ufom na petržalskej strane, vstup voľný.

Info: eva.kostalova@staremesto.sk, 02/54 77 73 66

Staromestské centrum kultúry a vzdelávania, Gaštanová 19

(info: eva.kostalova@staremesto.sk, ibolya.pocz@staremesto.sk, 02/54 77 73 66):

INFOSERVIS SENIORA, 8.9., 13.30, vstup len pre členov ZZPO III.

KLUB SENIOROV: každý pondelok a štvrtok, 12.30 – 16.30

JEDNOTA DÔCHODCOV: každý štvrtok, 13.30 – 17.00:

(13.30 cvičenie, 15.00 úradná hodina, 16.00 bridžový klub)

CVIČENIA PRE STAROMEŠŤANOV

INFO: Šotníková Andrea: 02 / 59 24 63 91, andrea.sotnikova@staremesto.sk

september: **JOGA s Editou Szabovou** / 6.9. 10:00 – 11:30, 8.9., 22.9. a 29.9. 11:15 – 12:45

sept 21- jún 22: **ZDRAVÝ CHRÁT s M. Bakošovou** / Ut 8.45 – 9.45, 10.30 – 11.30, št 8.45 - 9.45

JOGA pre staromestských seniorov s E. Szabovou / Štvrtky 10.30 – 12.00

PILATES+ CVIČENIE NA STOLIČKÁCH s T. Stanovou / štvrtky 9.30 – 10.30

DENNÉ CENTRUM PRE SENIOROV na Heydukovej 25 ponúka pravidelné aktivity, ktoré sa budú otvárať postupne od 21.9.2021 aj podľa aktuálnej pandemickej situácie.

(info: Šotníková Andrea: 02 / 59 24 63 91, andrea.sotnikova@staremesto.sk)

KOORDINAČNÉ CVIČENIA s Ing. Silviou Valovičovou

utorok 10.00 – 11.00

ANGLICKÝ JAZYK s Mgr. Zuzanou Personovou

utorok 15.00 – 16.30

RUSKÝ JAZYK s Ľubomírou Matejčkovou

streda 9.30 – 11.00

FRANCÚZSKY JAZYK s Ľubomírou Matejčkovou

streda 11.00 – 12.30

MUZIKOTERAPIA s doc. PhDr. Zuzanou Vitálovou, Csc.

streda 14.30 – 15.30

TRÉNING PAMÄTI s Ing Silviou Valovičovou

štvrtok 14.00 – 15.00

NEMECKÝ JAZYK s doc. PhDr. Darinou Pallovou, Csc.

piatok 9.30 – 11.00

OD 28.9. 21 TRÉNINGY PAMÄTI PRE ZAČIATOČNÍKOV

Staromestská knižnica, pobočka Blumentálska 10/a

Kurz pre seniorov zahŕňa 10 stretnutí pre uzavretú skupinu, vždy v utorok 16.00 – 17.30 hod. Počet účastníkov je obmedzený. Potrebné je vopred sa prihlásiť na tel. č. 02/554 222 68 alebo emailom na kniznica@starlib.sk.

S finančnou podporou Férovej nadácie O2.



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

PROGRAM PREVENČIE A PODPORY ZDRAVIA SENIOROV

**CHCETE SI ZLEPŠIŤ KONDÍCIU
A POCÍTIŤ POZITÍVNE ÚČINKY
PRAVIDELNÉHO POHYBU? PONÚKAME VÁM KONDIČNÉ
CVIČENIE POD DOHĽADOM
KVALIFIKOVANÉHO TRÉNERA.**

**TRPÍTE BOLEŠŤAMI CHRBTU,
ŤAŽKOSŤAMI PRI CHÔDZI
A BEŽNÝCH ČINNOSTIACH? PONÚKAME VÁM ZDRAVOTNÉ
CVIČENIE POD DOHĽADOM
KVALIFIKOVANÉHO FYZIO-
TERAPEUTA.**

- OD OKTÓBRA 2021
- PRE VŠETKÝCH NAD 60 ROKOV
- 10-TÝŽDŇOVÝ PROGRAM
- 6-ČLENNÉ SKUPINY
- CVIČENIE 2-KRÁT TÝŽDENNE PO 50 MIN.
- CVIČÍME NA SUCHU AJ V PLYTKEJ VODE PODĽA INOVATÍVNEJ KONCEPCIE
- V POSLEDNOM TÝŽDNI PREDNÁŠKY O TOM, AKO CVIČIŤ DOMA
- TERMÍN VÁM BUDE PRIDELENÝ PO ABSOLVOVANÍ VSTUPNEJ DIAGNOSTIKY (SKUPINY PONDELOK, STREDA ALEBO UTOROK A ŠTVRTOK V ČASE MEDZI 8:00 - 13:00)
- PROGRAM JE BEZPLATNÝ (HRADENÝ Z PROSTRIEDKOV EURÓPSKEHO FONDU REGIONÁLNEHO ROZVOJA (EFRR))
- KAPACITA JE OBMEDZENÁ
- PO REGISTRÁCII NA www.active-aging.eu VÁM BUDE ZASLANÝ EMAIL S TERMÍNOM VSTUPNEJ DIAGNOSTIKY A ĎALŠÍMI INŠTRUKCIAMI

TEŠÍME SA NA VÁS.



Projekt programu cezhraničnej spolupráce
INTERREG V-A Slovenská republika – Rakúsko
je spolufinancovaný z Európskeho fondu
regionálneho rozvoja.

 **BRATISLAVA**



 **Interreg**
Slovakia-Austria
European Regional Development Fund

COVID-19

RORO

RESPIRÁTORA
RÚŠKO

DODRŽIAVANIE
ODSTUPU

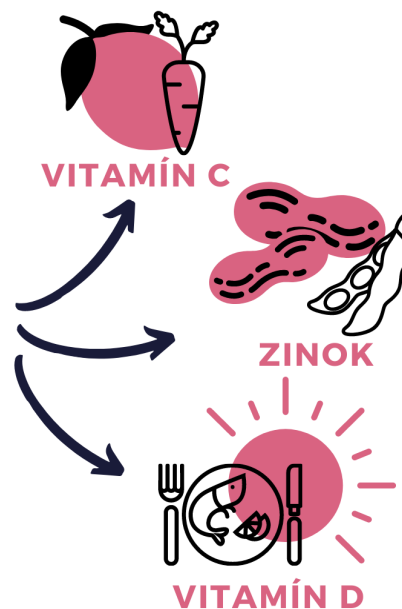
UMÝVANIE
RÚK

OČKOVANIE

AKTUÁLNE OPATRENIA PODĽA
COVID AUTOMATU

platné pre Bratislavu:
automat.gov.sk/bratislava

INFORMÁCIE A PORADENSTVO
Staromestská linka 02/59 246 288
pracovné dni od 8:00 do 12:00
magazin@stare mesto.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

Alžbeta Marendiaková, Staromestská knižnica
čitatelia, TÍCHO a spol., Andrea Šotníková, Barbora
Jančárová