

STÁLE DOBRÍ

# PROGRAM

## OKTÓBER

- 7. 10. 2021 | 10:00** **Vedomé starnutie** – séria workshopov  
Vstup 2 €  
Ako sa vyhnúť úpadku v staršom veku. Lektor: Štefan Topolský  
Kreatívne centrum Vitaja Ventúrska 3, Bratislava
- 11. 10. 2021 | 9:30** **Ako žiť bez odpadu**  
Vstup voľný  
Workshop s praktickými ukážkami s o.z. Živica  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava
- 14. 10. 2021 | 10:00** **Rozprávanie o bylínkach IV.**  
Vstup voľný  
Bylinky a ich využitie so Zuzanou Lisou.  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava
- 19. 10. 2021 | 10:00** **Prechádzka mestom**  
Vstup voľný  
„Korunovačná Bratislava“ so Zuzanou Godárovou  
Panská 41, pred Bibianou, Bratislava

**PONDELOK | 13:00** **Koordináčne cvičenie pre seniorov**  
Pravidelne každý pondelok  
Vstup voľný  
Cvičenia zamerané na zdokonalenie koncentrácie mozgu so Silviou Valovičovou.  
Mestský ovocný sad v Petržalke, Macharova 8, Bratislava

**UTOROK | 9:30** **Petanque**  
Pravidelne každý utorok  
Vstup voľný  
Príjemné chvíle na vzduchu s priateľmi, pohyb a pravidelný tréning.  
Viedenská cesta, nábrevie Dunaja pri Au Cafe, Bratislava

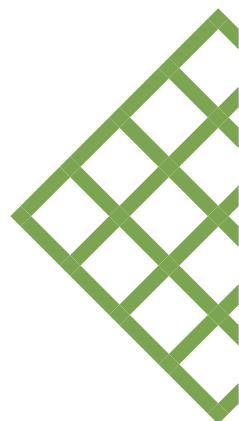
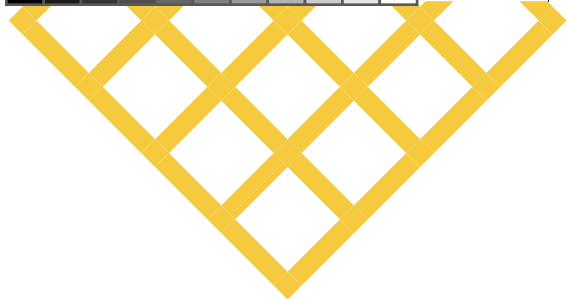
**STREDA | 9:30** **Joga pre seniorov**  
Pravidelne každú stredu  
Vstup 3,50 Eur/hod  
Jemná, fyzicky nenáročná joga, vedená s dôrazom na koordináciu pohybu s dychom.  
Kreatívne centrum Vitaja Ventúrska 3, Bratislava

**ŠTVRTOK | 8:00** **V ovocnom sade**  
Pravidelne každý štvrtok  
Vstup voľný  
Záhradné Rady a tipy záhradnej nadšenkyne Marty Tokár  
Mestský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**Joga rezervácia:** [stefantopolsky@gmail.com](mailto:stefantopolsky@gmail.com)  
Na všetky podujatia je potrebná rezervácia miesta na [staledobri@gmail.com](mailto:staledobri@gmail.com)

**Koučing**  
Priebežne ponúkame aj pro bono koučing s Mariou Drahošovou, online, alebo aj osobne, po dohodnutí konkrétneho termínu na [drahosova@vitaja.sk](mailto:drahosova@vitaja.sk)

ZMENA PROGRAMU VYHRADENÁ



**STÁLE DOBRÍ**

[www.staledobri.sk](http://www.staledobri.sk)  
0948 644 622  
[staledobri@gmail.com](mailto:staledobri@gmail.com)

Prispieť môžete:  
SK16 1100 0000 0029 4403 2084

