

STÁLE DOBRÍ

# PROGRAM

## NOVEMBER

9. 11. 2021 | 10:00

Vstup voľný

### Podme sa zabávať s cudzími jazykmi

Ak máte znalosť akéhokoľvek cudzieho jazyka a radi by ste začali s „oprašovaním“ podte do toho. RNDr. Ján Krajčík, sa podelí o svoje skúsenosti s učením/hraním sa s cudzími jazykmi. Kreatívne centrum Vitaja, Ventúrska 3, Bratislava

11. 11. 2021 | 10:00

Vstup 2 €

### Vedomé starnutie

Pútavé rozprávanie spojené s praktickými ukážkami a hrami, tentokrát prioritne zamerané na význam pohybu pre udržanie dobrej kondície.

Lektor: Štefan Topol'ský

Kreatívne centrum Vitaja, Ventúrska 3 Bratislava

18. 11. 2021 | 10:00

Vstup voľný

### Rozprávanie o bylínkách

Pani Zuzana Lisá z Bylinkovej dielne Saleyi bude rozprávať o tom, ako z liečivých bylín pripraviť masťky, oleje, či tinktúry. Kreatívne centrum Vitaja, Ventúrska 3 Bratislava

25. 11. 2021 | 10:00

Vstup voľný

### V ovocnom sade s Martou Tokár

Jesenné sadenie cibulovín.

Mest'ský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

**PONDELOK | 13:00**

Pravidelne každý pondelok

Vstup voľný

### Koordináčné cvičenie pre seniorov

Cvičenia zamerané na zdokonalenie koncentrácie mozgu so Silviou Valovičovou.

Mest'ský ovocný sad v Petržalke, Macharova 8, Bratislava

**UTOROK | 9:30**

Pravidelne každý utorok

Vstup voľný

### Petanque

Príjemné chvíle na vzduchu s priateľmi, pohyb a pravidelný tréning.

Viedenská cesta, náb'režie Dunaja pri Au Cafe, Bratislava

**ŠTVRTOK | 8:00**

Pravidelne každý štvrtok

Vstup voľný

### V ovocnom sade

Pravidelné stretnutie skupiny seniorov, ktorá prevzala starostlivosť o sad a záhradu.

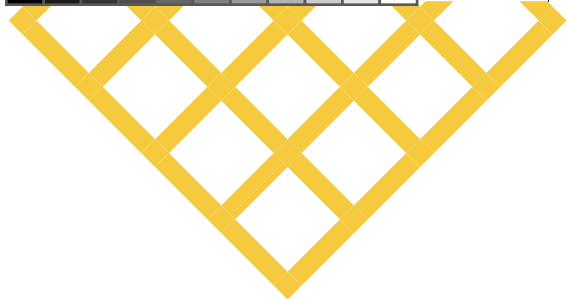
Mest'ský ovocný sad Petržalka, Macharova 8, Bratislava

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

