

SENIOR

*„Tajomstvo úspechu v živote nie je robiť to, čo sa nám páči, ale nájsť potešenie v tom, čo robíme.“
(Thomas Alva Edison)*

ŠPORTOVÉ HRY PETRŽALSKÝCH SENIOROV



Klienti s pani riaditeľkou na športových hrách

V prvej polovici júna Miestna a okresná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska Bratislava Petržalka v spolupráci s mestskou časťou Bratislava – Petržalka zorganizovali 3. športové hry petržalských seniorov. Súťažilo sa v stolnom tenise, behu, streľbe zo vzduchovky, hode granátom na cieľ a vo vrhu guľou. Zariadenie Dom tretieho veku reprezentovalo 5 pretekárov: Mária Španková, Ján Ondrejka, Milan Sabol, Ján Tokár a Tomáš Žák. Aj keď družstvo bolo počtom skromné, dosiahli sme slušné výsledky. Získali sme 7 medailí. Ján Tokár získal 3 medaily (stolný tenis, hod granátom, beh), Ján Ondrejka získal 2 medaily (vrh guľou, streľba zo vzduchovky), Milan Sabol získal 2 medaily (petangue, streľba zo vzduchovky). Získané medaile hrdo zdobia vstupnú halu do zariadenia. Všetkým športovcom GRATULUJEME a ďakujeme, že reprezentujete Dom tretieho veku a zároveň prajeme veľa ďalších športových úspechov.

Obyvateľ Milan Sabol



Ocenení športovci Domu tretieho veku 2018

VÝLET NA BRATISLAVSKÝ HRAD



Vedenie spolu so zamestnancami Domu tretieho veku každoročne organizujú pre klientov zariadenia celodenný výlet. Tento rok sme navštívili Bratislavský hrad, ktorý je už po stáročia symbolom a dominantou Bratislavy. Hrad sa týči na hradnom kopci nad Dunajom, pôvodne tu bolo sídlo panovníkov a dnes je sídlom historického múzea. Počiatky hradu siahajú do 13. storočia. Vystriedali sa tu Kelti, Rimania, Slovania aj Maďari. 6. júna 2018 sme tu boli na výlete aj my. Po neopakovateľných výhľadoch na mesto sme sa usadili v koncertnej sále hradu, kde nás s históriou Bratislavy a jej hradu oboznámil ochotný lektor Mgr. Juraj Kuchárek. Potom sme sa rozdelili na dve skupiny. Jedna si prezrela časť ponúkaných výstav a druhá novozaložené barokové záhrady, nachádzajúce sa v miestach niekdajšieho slávneho hradného amfiteátra. Bol to príjemne strávený deň.

Obyvatelka Janka Énekesová



Výlet na Bratislavský hrad

OŠETROVATEĽSKÁ A OPATROVATEĽSKÁ STAROSTLIVOSŤ V DOME TRETIEHO VEKU – ZARIADENIA PRE SENIOROV



Poskytuje sa predovšetkým klientom celodennej starostlivosti a je vo veľkej miere zameraná na prevenciu a udržiavanie sebestačnosti klienta. Pozostáva z pravidelného sledovania vitálnych funkcií: tlak krvi, pulz, telesná teplota, sledovanie hodnoty cukru v krvi, okysličenie organizmu, ale aj hmotnosť. Ako jedni z mála zo zariadení sociálnych služieb sa môžeme pochváliť, že v zariadení vďaka dostatočnej hygiene, polohovaniu a vysádzaniu je výskyt preležanín nulový. Skutočnosťou je, že klienti po príchode z hospitalizácie sa vracajú s preležaninami. Vďaka odbornému zdravotnému personálu, rehabilitačnému úseku a v spolupráci s agentúrou Harris máme v liečbe preležaním vysokú úspešnosť. Ošetrovanie klientov si vyžaduje vysoké

úsilie a množstvo času, a preto sa snažíme aj v podmienkach zariadenia ponúknuť klientom kvalitnú starostlivosť. Ošetrovateľskú starostlivosť poskytujeme aj klientom, ktorí sú ubytovaní v samostatných bytových jednotkách. Pri zhoršení zdravotného stavu, alebo úraze, si nás zavolajú prostredníctvom signalizačného zariadenia, ktoré sa nachádza v každej bytovej jednotke. Na prízemí zariadenia je ambulancia, kde sú k dispozícii klientom dve všeobecné lekárnice, internista a psychiatricka. Opatrovateľská starostlivosť je poskytovaná opatrovatelkami najmä pre klientov s celodennou starostlivosťou. Je zameraná predovšetkým na hygienickú starostlivosť, podávanie stravy a tekutín, polohovanie, vysádzanie. V prípade zhoršenia zdravotného stavu sa služby poskytujú aj klientom v samostatných bytových jednotkách. Napriek akútnemu nedostatku ošetrovateľského aj opatrovateľského personálu je vďaka veľkej snahe týchto pracovníkov v zariadení stále poskytovaná kvalitná a komplexná starostlivosť.

Erika Ivančíková, vrchná sestra



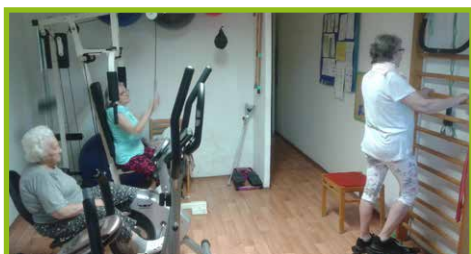
SPOLUPRÁCA S PRAKTICKÝMI LEKÁRMÍ

Dom tretieho veku poskytuje lekársku starostlivosť priamo v zariadení 2 krát do týždňa prostredníctvom zmluvných všeobecných lekárov pre dospelých – MUDr. Ivetou Plšekovou a MUDr. Táňou Tomkovou. Klienti zariadenia oceňujú nielen blízkosť ambulancie, ale hlavne profesionálny, citlivý a ľudský prístup lekárov. Pri poskytovaní lekárskej starostlivosti rešpektujeme slobodný výber lekára klientom.



MUDr. Iveta Plšeková

CVIČÍME S FYZIOTERAPEUTMI



Cvičenie v telocvični

Súčasťou zdravotného úseku Domu tretieho veku je aj fyzioterapeutický - rehabilitačný úsek. V nej sa sústreďujeme na pohyb, ktorý je dôležitý v každom veku. Každému vyhovuje iný druh pohybu, preto na výber ponúkame rôzne druhy cvičenia. Ráno začíname hýbaním sa v telocvični, kde sa pravidelne cvičí pod dozorom fyzioterapeuta v skupinke 4 až 6 klientov. Každý si vyberá prístroj podľa svalových partií, na ktoré sa chce zamerať. Pri pravidelnom cvičení sa zlepšuje kondícia. Popoludní prebieha



Cvičenie na stoličkách

skupinové cvičenie na stoličkách a s lanami vo Veľkom klube. Všetky ponúkané pohybové aktivity sú dobrovoľné a klient cvičí podľa svojich vlastných možností. Fyzioterapia ponúka aj rôzne liečebné metódy, ako napr. elektroterapiu, magnetoterapiu, oxygenoterapiu, kryu a termoterapiu. Na výber je toho veľa, stačí si len vybrať a pridať sa.

Kolektív fyzioterapeutov Domu tretieho veku

RELAX V SNOEZELLEN

Multisenzorická miestnosť – Snoezelen je jedným zo špecifik zariadenia kde prebiehajú relaxačné cvičenia. Nejde však o cvičenie ako také. Relaxácia je technika, ktorá vedie k nácviu určitých fyziologických stavov, spojených s hlbokým uvoľnením – psychickým aj fyzickým. Tak ako pocity ovplyvňujú každého z nás, tak zmena telesných stavov dokáže spätne ovplyvniť pocitové prežívanie človeka. Ak uvoľníme telo, uvoľníme aj myseľ. Takáto stimulácia napomáha pri problémoch so spánkom, pri regulácii úzkosti a napätia, pri rôznych somatických chorobách. Po samotnej relaxácii sa spoločne rozprávame o prežitom. Často sú to spomienky na detstvo: lány, polné cesty, žblnkotajúce potôčky... Vôňa kvetov a spev vtákov veľmi živo dotvárajú tento neobvyklý príjemný zážitok.



Multisenzorická miestnosť - Snoezelen

Lucia Lukáčová, psychológ, obyvateľka Anna Randusová

DÔLEŽITOSŤ TRÉNINGU PAMÄTI

Vraj seniori sú ľudia, ktorí si veľa pamätajú. Je to naozaj tak? Niekedy sa mi stáva, že viem, že niečo viem, ale práve vo chvíli, keď to potrebujem, si na to neviem spomenúť. Poznáte to aj Vy? Je to tým, že ako starneme, starne aj náš mozog. Jeho bunky, ako aj mozgové prepojenia, odumierajú. A preto, i keď mozog nie je sval, treba s ním pravidelne cvičiť.

Nie je z toho svalovica, ale tréning mozgu blahodarne vplyva na naše myslenie. V zariadení máme možnosť zúčastňovať sa Tréningov pamäti, ktoré vedú naslovovzatí odborníci v tejto oblasti. Skupinový tréning sa vždy začína rozcvičkou, pri ktorej sa rozcvičí hlava, cievy vyživujúce mozog aj svaly celého tela. Takto rozcvičení potom písomne aj ústne, riešime rôzne testy na oživovanie krátkodobej či dlhodobej pamäti. Pamäť si môžeme tréningovať aj sami počas celého dňa napr. môžeme čítať, lúštiť krížovky či sudoku... Dôležité je neprestať myslieť :)



Pamäťový tréning vo Veľkom klube

Obyvateľka Janka Énekesová

NA SLOVÍČKO...

Svätý Augustín: „NESPOKOJNÉ JE NAŠE SRDCE, PANE, KÝM NESPOČINIE V TEBE.“

Vážený priatelia! Predstavte si, prosím, že by sa nám podarilo zhromaždiť všetkých obyvateľov Domu tretieho veku na jedno miesto, aby si tam porozprávali svoje životné príbehy. Iste by sa nestalo, aby sa jeden príbeh podobal druhému ako vajce vajcu. Do zariadenia si každý z nás priniesol svoj vlastný prežitý život osobitný a neopakovateľný. A predsa sa nájde, istá spoločná hodnota, ktorá spája spoločenstvo s celým našim národom. Je to viera kresťanov. Jej nositeľmi ľudia, ktorí od svojich predkov, prastarých rodičov a rodičov, prevzali štafetu viery a nesú ju verne v dobách slobody aj prenasledovania, v časoch dobrých aj zlých. Chceme Vám preto predstaviť miestnosť na 12. poschodí, kaplnka, kde môžete získať hlboký duchovný zážitok, ktorý dáva veriacim iba Boh. Dovolíme si preto odcitovať významného teológa Hansa Urs von Balthazara: „Kristus hľadá v mojej duši Otcovu vôľu. Otec v nej hľadá Synov obraz. Keď sa v nej obidvaja stretnú, je duša plná Ducha svätého.“



Kaplnka pre klientov

Evanjelické služby Božie sa konajú pravidelne každú druhú sobotu o 15.hod. a katolícke sv. omše každú sobotu a v prikázaný sviatok o 16.30 hod. Ste srdečne vítaní.

Obyvateľky Elena Angerová a Anna Randusová

CESTA DO ROZPRÁVKY

„Spolupráca so seniormi z Domu tretieho veku nás potešila, a preto by sme stretnutia s nimi chceli zopakovať aj v budúcnosti.“

Toto bolo vyjadrenie žiakov a ich učiteľov výtvarného odboru Základnej umeleckej školy Jána Albrechta v Petržalke vo februári 2017, keď od nás odchádzali po vydarenej medzigeneračnej akcii. Želanie sa stalo skutočnosťou a v apríli 2018 sa skupiny „umelcov“ znovu stretli na pôde Domu tretieho veku, aby spo-



ločnými silami vytvorili obrazy na tému „Cesta do rozprávky“.

15 žiakov a 15 seniorov vytvorilo 15 hodnotných obrazov, ktoré boli slávnostne vystavené v jedálni zariadenia pri príležitosti oslavy Dňa matiek. Celoročne sú niektoré obrazy vystavené vo Veľkom klube Domu tretieho veku a na oddelení celodennej starostlivosti. Ostatné obrazy si žiaci odniesli so sebou a zdobia nimi školu.

Obyvatelka Janka Énekesová

LITERÁRNA KAVIAREŇ

Pre obyvateľov zariadenia, ktorí celý život radi čítali, je veľmi vzácnou príležitosťou na podelenie sa so svojimi vedomosťami o našich a svetových spisovateľoch. Literárna kaviareň čerpá prvky biblioterapie, ktorá využíva pôsobenie kníh na klienta, spoločné čítanie vyvoláva pocit blízkosti a príležitosť k dôverným rozhovorom. Klienti konfrontujú vlastné názory na knihu s ostatnými v skupine. Program stretnutí je veľmi bohatý. Pre našu generáciu bola kniha takmer jedinou možnosťou vzdelávania, ktorá nás spájala so svetom. Moderná technika prišla do obehu až keď sme my boli v pokročilom veku, a tak väčšina z nás zostala verná knihám. Ale to nie je všetko. Súčasťou Literárnej kaviarne je aj organizovanie návštev rôznych významných pamätných miest v Bratislave, ako napr. návšteva Bratislavského hradu, zrúcaniny hradu Devín či zrekonštruovanej židovskej synagógy. V spolupráci s Mestskou knižnicou v Petržalke sa organizuje voľnočasová aktivita Zážitkové čítanie, kde sa prezentujú rôzne témy, ktoré zaujímajú seniorov, napr. zaujímavé krajiny a významní spisovatelia týchto krajín. Sme vďační, že máme takéto vzácne sporenie života. Dovoľte mi vysloviť v mene všetkých členov krúžku veľké „ĎAKUJEME.“

Obyvatelka Irma Ondrušová



TVORIVÁ DIEĽNIČKA



Klienti Domu tretieho veku v tvorivej dielničke

sebavyjadrenie, sebareflexiu, vizuálne a verbálne usporiadanie zážitkov a uvoľnenie. Klientky zo samostatných bytových jednotiek sa stretávajú v rámci krúžku „Šikovné ruky“. Hlavným cieľom je udržať záujem o ručné práce a tvorivosť. Obsah tvorí práca s rôznymi technikami, rozvoj zručnosti, tvorivosti, fantázie a trpezlivosti. Výroba rôznych ozdobných predmetov a darčiekov je využívaná na reprezentáciu Domu tretieho veku pri rôznych spoločenských podujatiach.

Kolektív sociálnych pedagógov



Irena Blažová a jej tvorba

SENIORI VRÚCNE ĎAKUJÚ ŠTUDENTOM ODBORNEJ ŠKOLY

Spojená škola Švabinského 7 v Bratislave nadviazala v školskom roku 2017/2018 spoluprácu s Domom tretieho veku. Pod vedením majsterky odbornej výchovy Mgr. Gabriely Báštyovej získavajú žiačky uvedenej školy prax v učebnom odbore pedikúra-manikúra. Podľa vyjadrení klientov zariadenia, ktorí využívajú túto bezplatnú službu, je prístup žiačok a učiteľov na vysokej úrovni. Sú príjemní, srdeční, ochotní a nám seniorom spríjemňujú pobyt v zariadení. Touto cestou im srdečne a úprimne ďakujeme za ich vykonanú prácu v prospech nás, starších ľudí. Želáme im pevné zdravie, rodinnú pohodu, úspešné ukončenie štúdia a veľa úspechov a spokojnosti v ďalšom živote.

Obyvatel' Milan Sabol



Senior

Informačný občasník – SENIOR

Vydavateľ interného informačného občasníka:

Dom tretieho veku, Polereckého 2,
851 04 Bratislava – Petržalka

Redakcia:

Šéfredaktor: Janka Énekesová, obyvateľka

Zodpovedný redaktor a technické spracovanie: Lucia Špaleková, sociálny pracovník, Alena Šprtová, špeciálny pedagóg.

Redakčná rada: Obyvatelia zariadenia: Eva Macková, Anna Randusová, Anna Polyáková, Milan Sabol, Elena Angerová, Mária Jurášeková, Irma Ondrušová, Alžbeta Liptáková.

Redakcia si vyhradzuje právo v prípade potreby články upraviť, prípadne neuverejniť.

Fotografie: Archív DTV, Lucia Špaleková, Janka Énekesová.

Občasník je NEPREDAJNÝ.

TAKTO SI ŽIJEME V DOME TRETIEHO VEKU



Bývam v týchto priestoroch už 21 rokov, takže skúseností mám neúrekom. Môžem zodpovedne povedať, že kladné prevažujú. Zariadenie stojí v krásnom prostredí na okraji lužných lesov. Poskytuje pre obyvateľov vhodný priestor pre utužovanie zdravia menej i viac náročnými prechádzkami. Bytové jednotky máme zariadené vlastným nábytkom alebo nábytkom zariadenia. Po estetickej stránke si ich stále vylepšujeme. Cítime sa tu ako doma, lebo jeho teplo dotvárajú aj vzájomné návštevy či návštevy

rodinných príslušníkov. Poteší i pozdrav, milý úsmev spoluobyvateľov, ochota vypočuť si ich príjemné zážitky, ale i starosti so zdravím. Nie je zriedkavým javom aj vzájomná pomoc pri bežnom chode života. Veľkým prínosom je tu pre nás zdravotný a sociálny úsek. V zariadení máme klientov s celodennou starostlivosťou, ktorým je poskytovaná komplexná ošetrovateľská a opatrovateľská starostlivosť. Je to náročná práca po stránke fyzickej i psychickej. Veľká väčšina zamestnancov ju vykonáva veľmi zodpovedne. Občas sa zo strany obyvateľov ozývajú aj hlasy, že to tak vždy nie je. Všimajme si



však s akou empatiou k nám všetkým pristupujú. Možno sú niekedy aj unavení. Ale, zamyslime sa, či to nie je niekedy aj pre našu netrepezlivosť a sebeckosť. Pre obyvateľov sa tu nachádza ambulancia, kde zdravotný personál poskytuje zdravotnú starostlivosť. Zamestnanci sociálneho úseku sú s obyvateľmi v každodennom kontakte. Pomáhajú im s adaptáciou na nové prostredie, udržiavajú sociálny kontakt s rodinou a pomáhajú pri riešení každodenných problémov. Aktivizujú klientov pomocou rôznych terapií a



vytvárajú veľký priestor pre záujmové činnosti. Aj napriek niektorým menším nedostatkom, dovoľte na záver prejaviť môj názor: „Najlepší krok, ktorý som na začiatku môjho dôchodkového života urobila, bol ten, keď som sa pre zariadenie rozhodla.“ Chcem poďakovať vedeniu aj všetkým zamestnancom zariadenia Domu tretieho veku.

Obyvatelka Eva Macková



Naši jubilanti

Dožili ste mnohé roky, nech sú šťastné Vaše ďalšie kroky!

Margita Heregová 90, Mária Horáková 95, Ľudovít Ihász 65, Veronika Jantáková 75, Mária Krivánková 70, Cecília Maderová 75, Mária Mižová 70, Danka Pätoprstá 75, Božena Rúčkayová 85, Anna Rybníkárová 75, Jozef Stehlík 80, Anna Šimeková 95, Rozália Škorváneková 80, Mária Španková 65, Helena Vinceová 90.

Vítame medzi nami nových obyvateľov

Nech Vás všetko u nás baví, DTV to pre Vás spravi!

Alžbeta Liptáková, Jozef Pavlík, Milan Klučiar, Jaromíra Fodorová, Oľga Pacalová, Irena Sógorová, Cecília Tomanovicsová, Jozef Pavlík.

Spomíname s úctou na našich susedov a priateľov, ktorí opustili naše rady

Vďaka, že ste boli s nami, žijete v nás spomienkami!

Irena Patasyová, Mária Budková, Brigita Doubravova, Ján Matula, Mária Štefániková, Mária Markusová, Blažej Mihál, Helena Holečková, Rozália Kúdelová, Ľudmila Buchtová.

Vyslovujeme hlbokú a úprimnú sústrasť ich príbuzným a známym.

PÉTANQUE - NIELEN PRE MUŽOV

Pri prvých letných lúčoch slnka sa aj záhrada zaplňa aktivitami pre obyvateľov Domu tretieho veku. Pétanque alebo petang je francúzska spoločenská hra, v ktorej sa hráči snažia umiestniť gule čo najbližšie k cieľu, ktorý tvorí drevená guľička. Výraznou prednosťou tejto hry je to, že ho prakticky môže hrať každý, aj ženy. A práve to využili aj obyvatelky Domu tretieho veku aby ukázali mužom, že aj ony hru pétanque zvládajú. Hra sceluje obyvateľov a trávia spolu krásny čas. Všetci ste srdečne vítaní medzi nami a ZAPOJIŤ SA DO HRY.



Pétanque

AKTIVITY VO VEĽKOM KLUBE



Zážitkové čítanie

Veľký klub je miesto, ktoré poskytuje pre obyvateľov Domu tretieho veku rôzne možnosti. Senior si tu nájde všetko to, na čo pred príchodom do zariadenia nemal čas. Veľký klub ponúka voľnočasové aktivity pre klientov počas celého týždňa, ktoré príjemnou formou vyplňajú voľný čas. Pánska klubovňa je aktivita zameraná na rozvoj pohybových schopností a prispieva k socializácii pánov. V rámci pánskej klubovne pravidelne páni hrajú pétanque, šípky, stolný tenis, kolky, stolný futbal a diskutujú o aktuálnych kultúrno-spoločenských a politicko-ekonomických témach. Nezabúdame ani na dámy, pre ktoré ponúkame Dámsky klub. Táto aktivita je zameraná na upevňovanie medziludských vzťahov, aktívne vyplňanie voľného času, rozvoj komunikácie a vymieňanie si skúseností. Organizujú sa tu spoločenské hry a Filmový klub, kde sa stretávajú milovníci kinematografie.



Allan Mikušek v Dome tretieho veku

POČÍTAČOVÝ KURZ PRE ZAČIATOČNÍKOV



Počítačový kurz

V zariadení prebiehajú rôzne aktivity, ktoré si seniori mimoriadne obľúbili a výnimkou nie je ani počítačový krúžok. Možnosť naučiť sa ovládať základy práce s počítačom klienti privítali a už 2 roky sa ich aktívne zúčastňujú. Najčastejšie sa zaujímajú o prácu s internetom, kde si radi vyhľadávajú rôzne informácie. V súčasnosti, kedy sa stal internet pevnou súčasťou života, sme veľmi radi, že máme možnosť ukázať klientom, ako sa správne A BEZPEČNE POUŽÍVA. Obyvatelia Domu tretieho veku majú možnosť kedykoľvek navštíviť Internetovú miestnosť, a vo voľnom čase sa zdokonaľiť v počítačovej gramotnosti.

SO SPEVOM ĎALEJ ZÁJDEŠ...

... a presne týmto príslovím sa riadia obyvatelia Domu tretieho veku pri pravidelnom spevaní na oddelení celodennej starostlivosti pod vedením klientiek pani Margity Heregovej a pani Viery Munkovej. Muzikoterapia je metóda, prostredníctvom ktorej využívame hudbu ako relaxačný účinok na odúbravanie stresu, podporovanie pocitu sebahodnoty a prehľbovania dôvery medzi terapeutom a klientom, a samozrejme podporovanie pamäti.

Kolektív sociálnych pracovníkov Domu tretieho veku



Spevanie pri jazierku



Dom tretieho veku na Polereckého 2 v Bratislave
Vás pri príležitosti **33. výročia** otvorenia zariadenia pre seniorov
srdečne pozýva vo štvrtok **13. septembra 2018** na

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ 2018

Hlavný program

11:00	Mažoretky Ariella
11:15	Hymna Domu tretieho veku
11:20	Slávnostné privítanie a príhovory
11:40	Najmenší športovci – medzigeneračný workshop s trénerkou Meggy
12:00	Hudobná skupina – Rýchle šípy Občerstvenie
13:30	Vierka – kanisterapia
14:00	Tombola a vyhodnotenie súťaží
14:45	Hudobný hosť – Allan Mikušek
15:45	Mažoretky – Danubia

V čase od 10:00 hod. do 18:00 hod. bude pre Vás pripravené:

- informačný kútik sociálneho úseku
- meranie tlaku, meranie cukru
- cvičenie v telocvični
- celodenné vozenie – RIKŠA
- prezentácia fotografií vo foajé
- výstava v jedálni na tému: „Koníčky našich klientov“
- posedenie pri čaji a káve v záhrade pri jazierku
- maľovanie na tvár pre deti

Sprievodný program (aktivity prebiehajúce v areáli zariadenia)

9:00	Stolnotenisový turnaj (JEDÁLEŇ)
10:00	Medzigeneračné športové súťaže (ZÁHRADA VZADU)
10:00	Cvičenie s fyzioterapeutmi (ZÁHRADA VPREDU)
11:30	Začiatok súťaže „ <i>Moja babka pečie lepšie</i> “ (ZÁHRADA VPREDU) Pečenie oblátok, koláčikov a tvorivé aktivity (DIELNIČKA)
13:00	Turnaj v pétanque, spoločenské hry (ZÁHRADA VZADU) Biblioterapia – Miestna knižnica Petržalka (ZÁHRADA VZADU) Cvičenie s fyzioterapeutmi (ZÁHRADA VPREDU)

Zmena programu vyhradená