

Verejná knižnica Michala Rešetku v Trenčíne
v zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja
pozyva na prednášku o starnutí...

Máš nad 50?

je čas pripravovať sa
na starnutie



LIBA CHIARA HLADEKOVÁ
autorka prednášky

- autorka kníh *Pevná vôľa*
a *Čas, kedy nohy boli stredobodom mého vesmíru*
- certifikovaná lektorka a koučka
- trénerka pamäti
- inštruktorka jogy a jogy smiechu
- inštruktorka Nordic Walkingu
a ľesnej mysle



AKO SI UDRŽAŤ VITALITU DO ČO NAJVYŠŠIEHO VEKU ?

21.5.2025 • 16.30 h

Pasáž Zlatá Fatima,
priestory COOP Jednota,
3. poschodie / Mierové námestie 19, Trenčín

VSTUP VOĽNÝ !

(do naplnenia kapacity)

REZERVÁCIE MIEST: info@vkmr.sk



VEREJNÁ
KNIŽNICA
MICHALA
REŠETKU
V TREŇČÍNE

Z verejných akcií zhotovujeme fotografie a videá, ktoré sú uverejnené
na YouTube kanáli a webovej stránke knižnice www.vkmr.sk.

