



Hlas Nového Mesta

ROČNÍK XXXI. ČASOPIS OBYVATEĽOV MESTSKEJ ČASTI BRATISLAVA-NOVÉ MESTO, NOVEMBER/2021



Horná stanica lanovky potrebuje rýchlu opravu

Ako ďalej rozširovať kapacitu škôl

Dobrú úrodu sme oslávili spolu s vinármi

Milí čitatelia,

keď sa nám pod nohami objavujú lesklé plody gaštanov a šušti lístie, je to neklamné znamenie, že sa jeseň ujala svojej vlády. Netreba smútiť, príroda nás ešte poteší paletou pestrých farieb a schovať sa „za pec“ by bolo predčasné.

Na mnohých miestach Nového Mesta sú v plnom prúde práce na rekonštrukcii komunikácií, revitalizácii parkov a detských ihrísk. Rovnako dôležitá je však príprava budúcich investičných projektov, ktoré nám umožnia rozšíriť kapacity škôl a materských škôl. Potrebujeme ich takmer všade. Do najkonkrétnejšej podoby sú zatiaľ spracované plány na výstavbu nového pavilónu v škole na Odborárskej ulici, ale aj projekt rekonštrukcie, nadstavby a dostavby Základnej školy Cádova.

Prvé mesiace v škole už majú naši žiaci za sebou, verme, že tento školský rok strávia v laviciach, a nie doma pri počítači. Tí najmladší sa ešte boria s privykaním malej rúčky na kreslenie čiar a oblúčikov. Ako dosiahnuť, aby písanie nebolo pre prváčikov strašiacom, poradia rodičom špeciálne pedagogičky Katarína Kubasová a Soňa Pekarovičová. Odborníčky sa zhodli, že všetko chce svoj čas a neraz je najlepšou metódou veľká dávka trpezlivosti.

Ani dospelí to nemajú vždy jednoduché. Zmeny sprevádzajú človeka na každom kroku a občas tvrdo preveria jeho psychickú odolnosť. Ako sa s nimi vyrovnávať, zvládnuť stres a nestratiť pozitívne mentálne nastavenie? Zopár dobrých rád pre zachovanie rovnováhy a občas aj zdravého odstupe od problémov nájdete na nasledujúcich stránkach.

Aj tento mesiac vám predstavíme zaujímavú osobnosť. Bývalá najlepšia hádzanárka Československa a dnes úspešná trénerka mládeže si zaspomína na detstvo v Novom Meste i svoje pôsobenie vo vrcholovom športe.

Príjemné čítanie!

Jana Škutková



Z obsahu čísla:

V Dimitrovke zvíťazil verejný záujem

str. 5

Mestských včiel sa netreba báť

str. 8

Aby písanie nebolo strašiacom

str. 9

Naučme sa čeliť zmenám v živote

str. 13

Potrebujete odviezť elektroodpad?

str. 14

Hádzanárska legenda nestráca elán

str. 16

Obálka:

Čo urobíme, aby náš šarkan vyletel najvyššie?

Snímka Jana Plevová

Vydáva Mestská časť Bratislava-Nové Mesto,
IČO: 00603317

Adresa: Miestny úrad Bratislava-Nové Mesto,
Junácka 1, 832 91 Bratislava,
tel.: 02/4925 3136, redakcia: hlas@banm.sk,
inzercia: tlac@banm.sk, www.banm.sk/casopis/
Mesačník, dátum vydania 29. 10. 2021,
obyvateľom mestskej časti sa distribuuje bezplatne.

Redakčná rada:

Predseda: Mgr. Rudolf Kusý,
členovia: Mgr. Branislav Filipovič, MBA,
Ing. Libor Gašpírik, JUDr. Tomáš Korček, PhD.,
Vladimír Volf, Mgr. Peter Weiss, Ing. Jana Škutková,
Mgr. Marek Tettinger,

tajomník: Mgr. Ján Borčín.

Jazyková úprava: Mgr. Zuzana Ščibranyová.

Grafická úprava: Martin Lovas.

Tlač: Komárňanské tlačiarne spol. s r. o.
Náklad: 24 200 výtlačkov. Číslo 11/2021.
ISSN 1339-7990. EV 3920/09.

13. november je Svetový deň dobrosrdečnosti

Ktovie, kde sa vzal názor, že dobrosrdečnosť – teda láskavý, žičlivý prístup k ľuďom – má niečo spoločné s naším srdcovým svalom. Ak sa o vás rozchýri, že máte dobré srdce, s výsledkami u kardiológa to sotva bude súvisieť. A predsa to tvrdíme. Môžete vysvetľovať, koľko chcete, že záleží na tom, ako kto vidí svet a ľudí, a hlavu máme predsa o kus vyššie... Neškriepťe sa!

Nedajbože horšie. Chýr o dobrosrdečnosti k vám privábi prosebníkov o pôžičky, o príhovory u pedagógov, žiadosti o charitu či prichýlenie zabehnutých domácich zvierat... Berte to s humorom, ako spestrenie života. Dôležité je, že ten istý chýr k vám pritiahne aj ľudí vysielajúcich „na rovnakej vlne“.



Zmeny v rozpočte umožnia zrealizovať potrebné opravy

28. septembra sa uskutočnilo 31. riadne zasadnutie miestneho zastupiteľstva, ktoré sa z bezpečnostných dôvodov opäť konalo online.

• Z viac než dvoch desiatok bodov programu patril k najdôležitejším návrh na siedmu zmenu rozpočtu mestskej časti. Dlhšiu diskusiu si vyžiadala potreba urýchleného vyčlenenia finančných prostriedkov a realizácie opravy hornej stanice lanovky. Na odstránenie havárie odhlasovali poslanci zvýšenie rozpočtových prostriedkov o 171 000 eur. V rámci zmeny rozpočtu taktiež schválili finančné prostriedky na nákup sedemmiestneho dodávkového vozidla pre EKO-podnik VPS, navýšenie finančných prostriedkov potrebných na orezy dreív, nákup odpadkových košov či ochranu verejných priestranstiev.

• Miestne zastupiteľstvo dalo súhlas na predloženie žiadosti o nenávratný finančný príspevok v rámci Integrovaného regionálneho operačného programu na rozšírenie kapacít Základnej školy Cádrova, ako aj na zabezpečenie prostriedkov na spolufinancovanie realizácie projektu. Uvažuje sa o hĺbkovej rekonštrukcii objektu školy, jej prístavbe a nadstavbe, aby bolo možné zvýšiť počet miest pre školopovinné deti z Kramárov a okolia. Vzhľadom na riziko súvisiace s markantným rastom cien v stavebníctve upozornili poslanci na potrebu dôslednej kontroly prípravy projektu a jeho opätovného prerokovania v prípade, že žiadosť mestskej časti o uvedený finančný príspevok bude úspešná.

• Miestny kontrolór informoval o výsledkoch kontroly na Základnej škole s materskou školou Riazanská, pričom

kladne zhodnotil výsledky práce nového vedenia dosiahnuté v relatívne krátkom čase.

• Poslanci mestskej časti súhlasili s návrhom všeobecne záväzného nariadenia hlavného mesta SR Bratislavy a podporili pokračovanie platnosti zákazu prevádzkovania hazardných hier na území mesta počas stanovených dní.

• V zmysle zásad poskytovania jednorazových finančných výpomocí obyvateľom mestskej časti bude oprávneným žiadateľom aj naďalej poskytnutý príspevok pri narodení dieťaťa vo výške 100 eur.

Záznam z celého rokovania novomestského miestneho zastupiteľstva je dostupný na stránke

www.zastupitelstvo.sk

(jš)

Návrh novej podoby Základnej školy na Cádrovej ulici vzbudil pozornosť

Miestne zastupiteľstvo dalo projektu rekonštrukcie, nadstavby a dostavby základnej školy na Kramároch „zelenú“ a procesy potrebné na získanie finančných prostriedkov z európskych fondov sa rozbegli naplno.

Ako by mohla vyzeráť nová moderná škola, ktorá by zároveň umožnila prijať



vyšší počet žiakov? 7. októbra pozval starosta Kusý záujemcov o pripravovanú zmenu na prezentáciu priamo do priestorov školy. Architektonický návrh rozsiahlej prestavby predstavil rodičom, obyvateľom z okolia i členom samosprávy architekt Michal Oborný. Objasnil technické problémy súvisiace najmä s vekom budovy a technológií, zhrnul východiská urbanistického riešenia, na výkresoch a vizualizáciách vysvetlil navrhované riešenie. Autori projektu citlivo pristúpili k pôvodnému dielu významného architekta Vladimíra Dedečka a počtu mu chcú vzdať aj umeleckým reliéfom umiestneným na fasáde. Zachovali na pozemku všetky stromy, mikroklimu podporili zelenou strechou budovy. Popri piatich triedach, dvoch odborných učebniach a rozšírenom zázemí navrhli vytvorenie exteriérovej učebne zastrešenej pergolou. Samozrejmosťou je vybu-



dovanie bezbariérového prístupu, ktorý umožní integráciu telesne hendikepovaných žiakov. Bližšie predstavenie architektonického návrhu pripravíme do niektorého z ďalších vydaní Hlasu.

Text a snímky Jana Škutková

Seniori, potrebujete pomoc?

Mestská časť Bratislava-Nové Mesto naďalej ponúka služby špeciálnej telefonickkej linky pomoci, ktorú v prípade potreby môžu využívať seniori z Nového Mesta.

Ak sa nemáte na koho obrátiť s prosbou o pomoc, vysvetlenie či potrebnú informáciu o aktuálnej pandemickej situácii, či z oblasti sociálnej pomoci, volajte telefónne čísla:

- 0904 031 417
- 0905 287 683

Linka je k dispozícii počas pracovných dní:

- pondelok a streda od 8. do 17. h
- utorok a štvrtok od 8. do 14.30 h
- piatok od 8. do 12. h

Venovať sa vám budú pracovníčky sociálneho oddelenia Miestneho úradu Bratislava-Nové Mesto.

(red)



Podpora investícií do športovej infraštruktúry

V rámci Grantového programu pre rozvoj športu a vzdelávania v Bratislave zverejnilo hlavné mesto výzvu na podávanie žiadostí na podporu investícií do športovej infraštruktúry a činností realizovaných vo verejnom záujme. O navrhovanej sume 2 milióny eur rozhodnú poslanci mestského zastupiteľstva pri schvaľovaní rozpočtu na rok 2022.

Prostriedky z grantu na podporu športovej infraštruktúry sú určené na výstavbu, rekonštrukciu a modernizáciu športových ihrísk, športových objektov, na šport a rekreáciu verejnosti alebo obstaranie materiálno-technickej základne športovej infraštruktúry. Výsledkom podpory bude vytvorenie prioritne exteriérových zón relaxu a miest na vykonávanie športových aktivít pre obyvateľov Bratislavy. Minimálna suma dotácie pre jeden projekt je 10 000 eur, maximálna vo výške 150 000 eur.

Termín uzávierky podávania žiadostí je **14. november**. Po zaregistrovaní sa v elektronickom systéme na stránke: <https://bratislava.egrant.sk/> je potrebné vyplniť formulár žiadosti vrátane povinných príloh odoslať v systéme do stanoveného termínu.

Podrobnejšie informácie:

<https://bratislava.sk/sk/grantovy-program-pre-rozvoj-sportu-a-vzdelavania-v-bratislave>

(ba)

Miestni poslanci sa predstavujú

Roman Štamborský



Poslanecký mandát som začal vykonávať v roku 2018. V Novom Meste žijem od mladosti a v rámci svojich možností som sa vždy snažil zapájať do rôznych aktivít.

Ako konzultant *Občianskeho združenia pre rozvoj bratislavského Nového Mesta* som hľadal riešenia na podporu rôznych komunitných projektov, kvalitné využívanie verejných priestorov a majetku mestskej časti.

Vo svojej profesii sa venujem správe budov, preto sa aktívne zasadzujem za hospodárne nakladanie s majetkom mestskej časti. Vyvíjame maximálne úsilie, aby sme tento majetok využívali zodpovedne, nenechali ho chátrať

a neodovzdali ho do rúk developerom za nevýhodných podmienok. Samozrejme, rozvoj mestskej časti v oblasti bývania je dôležitý, ale musí mať svoje pravidlá a nemôže ísť na úkor občianskej vybavenosti.

Neteší ma, keď vidím budovy ako Vernost či unikátnu Konskú železnicu chátrať. Ich potenciál sa nevyužíva pre občanov. Snažím sa ponúkať aj konkrétne riešenia využitia zanedbaných priestorov a budov. Pevne verím, že Vernost nakoniec neskončí v rukách developerov. Podporujem tiež energetickú efektívnosť budov a rekonštrukciu školských zariadení, tie si určite zaslužia viac pozornosti.

Od malička som mal blízko k športu, na profesionálnej úrovni som hrával hokej. V spolupráci s viacerými športovými nadšencami som mal to šťastie

organizovať a koordinovať viacero športových a kultúrnych podujatí. Ako člen komisie pre šport a kultúru aktívne podporujem zlepšovanie podmienok pre tieto aktivity v našej mestskej časti, revitalizáciu existujúcich športovísk aj budovanie nových a v neposlednom rade aktivity pre deti a rodiny.

Vo svojom volebnom programe som pomenoval aj nepopulárnu tému – problematiku bezdomovectva. Za jedného z riešení považujem systematickú prácu s mladými dospelujúcimi, ktorí vyrastali v detských domovoch. Podľa štatistik 40 až 50 % ľudí bez domova sú odchovanci detských domovov. S cieľom socializovať ich som založil občianske združenie Právo na šancu a my. Je to beh na dlhé trate, ale má zmysel.

Kontakt:

stamboroman@gmail.com

Čo je nové v Dimitrovke II

ZŠ Odborárska. Máme stavebné povolenie na nový pavilón školy

Základná škola Odborárska, ktorú dnes navštevuje 289 detí, sa môže pochváliť bohatou, viac než storočnou históriou, ale aj dobrým a pravdivým chýrom o kvalite vyučovania. Záujem rodičov o zapísanie dieťaťa je vysoký, no stará budova už neumožňuje nadstavbu či prístavbu.

Máme síce voľné miesta na základných školách Riazanskej, Českej či Kalinčiakovej, ale tie sú ďaleko. Preto postavíme nový pavilón školy. Zmestí sa doň šesť tried, dve odborné učebne, výdajňa stravy aj šatne.



Vizualizácie Mgr. art. René Kosman

Už koncom júla sme podali žiadosť na Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR o nenávratný finančný príspevok a v septembri sme získali stavebné povolenie. Je to ambiciózny projekt modernej, výborne vybavenej školskej budovy. Zahŕňa využitie fotovoltaiických panelov ako obnoviteľného zdroja energie, prvky inteligentného merania a regulácie, úsporného vykurovacieho systému, inteligentného osvetlenia i vetrania vnútorných priestorov. A nielen to! Ako viete, naša škola je pri železničnej trati. A to doslova pri trati. Súčasťou projektu je preto aj protihluková stena.

Vyhrali sme? Investor na Odborárskej musel postaviť 72 nových parkovacích miest v Dimitrovke

Bývalá ubytovňa na Odborárskej ulici bola už roky prerobená na kancelárie, keď sa ju nový vlastník rozhodol zrekonštruovať a zmeniť na byty. S novými bytmi by však mali byť spojené aj parkovacie miesta. Hoci pred budovou je parkovacích miest relatívne veľa, sú verejné – patria magistrátu hlavného mesta. Preto investor hľadal miesto inde. Konkrétne na opačnej strane Odborárskej ulice za starými bytovkami. Nové parkoviská mali byť spojené s rekonštrukciou pražnej cesty. S tým však nesúhlasili miestni obyvatelia, ktorí sa obávali rastu dopravy. A tiež im nebolo jasné, prečo by pod ich oknami mali parkovať cudzí ľudia. Predstava Občianskeho združenia Dimitrovka, starostu, aj miestnych poslancov bola jasná – investor by mal vybudovať nové parkovacie miesta priamo za svojou budovou. To však znamenalo, že musí odkúpiť pozemok od vlastníka – spoločnosti Istrochem. A to nebolo lacné.

Investor stratil trpezlivosť a požiadal o vydanie povolenia na zmenu účelu užívania stavby, teda na zmenu stavby na polyfunkčný dom s bytmi. Ako parkovacie miesta deklaroval parkovacie miesta pred budovou. Tie však nepatrili (a nepatria) investorovi, ale už spomínanému magistrátu hlavného mesta.

Stavebný úrad Nového Mesta vydanie povolenia zamietol práve z titulu chýbajúcich parkovacích miest. A vtedy sa to začalo. Investor sa odvolal, okresný úrad zobral nášmu stavebnému úradu spis, zrušil rozhodnutie Nového Mesta a vydal povolenie. S tým, že akceptoval ako parkovacie miesta tie, ktoré patria mestu.

Proti rozhodnutiu okresu sa Občianske združenie Dimitrovka odvolalo na ministerstvo dopravy. To rozhodlo. Zamietlo rozhodnutie okresného úradu, ale rozhodnutie Dimitrovkárov nepotešilo. Investor si totiž medzičasom vybavil nájomnú

zmluvu na Nobelovej ulici č. 5. Pred vietnamskou reštauráciou vzdialenou niekoľko sto metrov od nových bytov. Áno, podľa literary zákona. Ale viete si predstaviť, že zaparkujete auto na jednej ulici a potom kráčate 300 metrov domov na druhú? Každý deň?

Reakcia na seba nedala dlho čakať. Pán Žák, predseda OZ Dimitrovka, spolu s miestnym poslancom Richardom Mikulcom začali organizovať demonštrácie. Pred ministerstvom dopravy, ale aj priamo na Odborárskej ulici pred plánovanými bytmi. K demonštrantom sa pridali aj starosta Kusý a viacerí poslanci mestskej časti – páni Winkler, Vaškovič, Árva, Korček, Rafaj aj pani Kriglerová. A nasledovalo ďalšie odvolanie. Tentoraz proti rozhodnutiu ministerstva.

Záver asi poznáte. Ministerstvo svoje rozhodnutie zrušilo a rozhodlo, že nové parkovacie miesta postaví investor za svojím polyfunkčným domom tak, ako sme chceli. Starosta Kusý sa dohodol s vietnamskou komunitou na zrušení formálnej nájomnej zmluvy na 300 metrov vzdialené parkovisko pred vietnamskou reštauráciou. Investor ustúpil a dohodol sa s mestskou časťou na tom, že odkúpi pozemok od Istrochemu a vybuduje 72 nových parkovacích miest.

Pred pár týždňami novomestský stavebný úrad skolaudoval nové parkovacie miesta. Všetkých 72, ako bolo dohodnuté.

V Dimitrovke v tomto roku pribudlo viac než 110 parkovacích miest. Ďalšie plánujeme vybudovať na Podnikovej ulici a pri Vernosti. A potom ukončiť parkovanie v parku, ktoré hnevá mnohých obyvateľov tohto sídliska.

Prístup k nadchodu musí zostať zachovaný!

Mestská časť nie tak dávno kompletne zrekonštruovala nadchod spájajúci Nobelovu a Račiansku ulicu ponad železničnú trať. Developer, ktorý kúpil susediaci pozemok a chce tu stavať bytový dom, mal v úmysle zrušiť prístupový chodník k lávke. Takéto niečo je nemysliteľné, zachovanie chodníka je vo verejnom záujme. Ak si jednotlivец úspešne odtrhne čosi na úkor ostatných, znamená to, že strácame všetci. Nielen tí, ktorí sú konaním jednotlivca postihnutí, ale aj ten, kto „vyhral“. Pretože ak sa jeho správanie stane novou normou, n budúce bude on súčasťou poškodenej väčšiny. Mestská časť urobí všetky kroky, aby prístup pre ľudí zostal zachovaný. Normálne by predsa bolo, aby developer dobrovoľne a sám vybudoval nový, bezpečný a osvetlený chodník.

(red)

Havarijný stav hornej stanice lanovky odstránime

Sedačková lanová dráha zo Železnej studničky na Kamzík má dlhú históriu. Prvýkrát bola uvedená do prevádzky v roku 1972 a premávala až do roku 1989. Prekonáva prevýšenie 186 metrov a za jednu hodinu prevádzky môže previezť až 342 osôb. Lanovka má 54 sedačiek, laná sú ukotvené na 18 stĺpoch, pričom vzdialenosť sedačiek je 37 metrov.

Žiaľ, po spoločenských zmenách v roku 1989 sa v rámci procesu malej privatizácie dostala do súkromných rúk a jej prevádzka bola ukončená. Lanovka potom dlhých 15 rokov chýtrala, až kým sa do riešenia problému nepustila novomestská samospráva. V roku 2004 sme s vtedajším starostom mestskej časti a kolegom Liborom Gašpierikom iniciovali rokovania s hlavným mestom, aby mohla byť činnosť lanovky obnovená. Rokovania boli úspešné a na základe vzájomnej spolupráce odkúpilo hlavné mesto pozemky a stavbu od vtedajšieho súkromného vlastníka. Samotnú rekonštrukciu lanovej dráhy financovala už naša mestská časť a vynaložila na ňu 32 miliónov korún. V septembri 2005 bola lanovka po náročnej rekonštrukcii opäť

uvedená do užívania. Jej prevádzkovateľom sa stala naša príspevková organizácia EKO – podnik verejnoprospešných služieb.

Odvtedy lanovka previezla tisíce spokojných návštevníkov. Bohužiaľ, súčasný stav najmä hornej stanice nie je dobrý. Strecha je v havarijnom stave a vyžaduje si okamžitú opravu. Preto som po diskusii o tomto probléme na miestnom zastupiteľstve predložil pozmeňovací návrh k zmene rozpočtu a nakoniec sme spoločne s poslancami kolegami schválili na odstránenie havarijného stavu sumu 171 000 eur. To je však iba začiatok. V roku 2019 som presvedčil pracovníkov úradu podpredsedu vlády, aby časť dotácie vlády SR pre hlavné mesto vo výške 200 000 eur putovalo na odstránenie nebezpečného skeletu bývalej reštaurácie Snežienka. Po ukončení búracích prác bude nasledovať rekonštrukcia nástupných a výstupných mostíkov dolnej stanice lanovky.

Lanová dráha však potrebuje aj ďalšie nevyhnutné investície. Keďže mestská časť dotuje jej prevádzku ročne sumou viac ako 100 000 eur, mali by podať po-



mocnú ruku aj Bratislavský samosprávny kraj a hlavné mesto. Ide predsa o atrakciu, ktorú využívajú nielen Novomešťania, ale aj iní obyvatelia a početní návštevníci nášho mesta. Samosprávny kraj sa na rokovaníach vyjadril, že potrebné finančné zdroje nemá, hlavné mesto predbežne prisľúbilo nejakú formu spolupráce, zatiaľ však bez konkrétneho výsledku. Verme, že sa to podarí. Lanovka je predsa šarmantná dáma v rokoch a určite si zaslúži náležitú pozornosť a podporu všetkých predstaviteľov Bratislavy.

Tomáš Korček

Tri dobré správy pre najmladších Novomešťanov

Deti z Bieleho kríža dostanú krajšie ihriská

V najbližších mesiacoch čaká dve detské ihriská vo vnútroblokoch bytových domov popri Skalickej ceste postupná revitalizácia. Do plánovania ich novej podoby sa aktívne zapojili aj obyvatelia z okolia.

Na prvom z nich (nachádzajúcom sa bližšie k Račianskej ulici) sú práce v plnom prúde a ihrisko bude čoskoro opäť k dispozícii detským hrám. Odstránili sme staré nefunkčné betónové obrubníky, stĺpy aj konštrukcie. Obľúbené hojdačky sme posunuli na iné miesto a ihrisko obohatili kombinované hracie zostavy pre deti rôzneho veku. Pri výbere i osadení nových prvkov je najdôležitejšia bezpečnosť. Aby nedochádzalo k úrazom, pod konštrukciami bude pružná dopadová plocha. Z dvoch strán pribudne neškôr oplotenie, ktoré zabráni deťom vybehnúť na cestu.



Podobným spôsobom chceme revitalizovať aj druhé tunajšie ihrisko. Formou verejného obstarávania práve vyberáme dodávateľa stavebných prác a dá sa predpokladať, že tie budú dokončené v závere kalendárneho roka.



Jasličky plné farieb

Keď príde čas, aby mama opäť nastúpila do práce, musia si detúrence zvyknúť na prvú veľkú zmenu v živote. A niet divu, že je to pre nich ľahšie, keď prídu do pekných jasličiek vybavených novým nábytkom vo veselých farbách. Z nedávnej výmeny zariadenia sa tešia aj novomestskí jasličkári.

Už dlhší čas pokračuje mestská časť v postupnej rekonštrukcii jasličiek na Robotníckej. Máme za sebou rekonštrukciu kuchyne a obnovu jej vybavenia, postarali sme sa o nové vykurovanie, strechu a vybudovali kompletne nové detské ihrisko. Zostáva nám urobiť fasádu a jasličky budú doslova ako vymenené. Veď ide o to, aby naši najmenší trávili deň v bezpečnom, zdravom a príjemnom prostredí.

Nové triedy materskej školy sa už zaplnili deťmi

Prváci nastúpili do zrekonštruovaných tried na Riazanskej začiatkom septembra a po prvých mesiacoch sa už vo svojej škole celkom dobre vyznajú. Otvoriť triedy materskej školy si vyžaduje o čosi viac príprav aj schvaľovania, no svojho veľkého dňa sa dočkali aj malí predškôláci. V dvoch nových triedach s kapacitou štyridsať detí bolo 4. októbra rušno. Hoci mnohé deti prišli do škôlky po prvýkrát, predsa len sú už „veľkáči“, a tak sa rozlúčka s rodičmi zaobišla bez slz. Usmiate panie učiteľky im vysvetlili a ukázali všetko potrebné, rozdelili skrinky



Či deťom v novej škôlke nebude nič chýbať, sa prišiel presvedčiť aj starosta Rudolf Kusý

na šaty aj postieľky na popoludňajší oddych. Chlapci a dievčatá sa veľmi rýchlo skamarátili a spoločne sa pustili do objavovania zaujímavých hračiek.

Jana Škutková, snímky Jana Plevová



Úroda hrozna je už v súdkoch

Tradíciu pestovania vínnej révy na slnečných svahoch Malých Karpát, úctu k práci vinohradníkov i radosť z novej úrody sme oslávili 24. septembra pestrým hodovým sprievodom.

Úvodná časť podujatia sa, ako každý rok, odohrala v amfiteátri na Kuchajde. Starosta Rudolf Kusý priblížil niekoľko zaujímavých faktov z histórie vinohradníctva a vinárstva, ktoré dokazujú, že strapec hrozna sa do erbu Nového Mesta nedostal náho-



Zozbieraním a spracovaním hrozna na ušľachtilý mok sa končí vinohradnícka sezóna, no jej neodmysliteľným vyvrcholením je od nepamäti požehnanie úrody a poďakovanie Bohu za prejavenu priazeň. V duchu kresťanskej tradície sa sprievod vybral do kostola na Teplickej ulici, kde už pán farár Lukáš Uváčik očakával svojich hostí. Požehnal pokrm z plodov zeme modlitbou a pripojil niekoľko krásnych myšlienok o zmysle života, vďačnosti a ľudskom šťastí, čím priviedol k hlbokému zamysleniu všetkých prítomných.

Text a snímky Jana Škutková



dou. Pripomenul prezieravú panovníčku Máriu Teréziu a jej zásluhy na zachovaní cenného dedičstva v podobe bohatej škály hodnotných odrôd.

Kým zručné dievčence zdobili veniec farebnými stuhami, podelil sa predseda Poľnohospodárskeho družstva Bratislava-Vinohrady Ján Drobný s návštevníkmi o radosť z dobrej a zdravej tohtoročnej úrody. Samozrejme, niečo z produkcie ponúkol aj na košovku. Oči i uši prítomných potešilo vystúpenie muzikantov z Ľudovej hudby Andreja Záhorca a pôvabných tanečníc z folklórneho súboru Dolina.



Novomestskí žiaci sa zapojili do chovu mestských včiel

Pod odborným vedením včelára Dušana Geschwandtnera z Včelej farmy Orešany realizujeme v Novom Meste ekologický projekt chovu mestských včiel. Úle sú umiestnené na streche Novej tržnice na Trnavskom mýte a na streche Fresh Marketu. Inšpirovali sme sa mnohými európskymi metropolami, ktoré už roky podporujú chov včiel na strechách verejných inštitúcií či súkromných spoločností. Sú šľachtené ako mierumilovné včelstvá, ktoré nie sú agresívne, bezdôvodne neštítu a umožňujú pri manipulácii s nimi pokojnú prácu. Ako zakladatelia Novomestského okrášľovacieho spolku sa spoločne s jeho členmi o tieto včelstvá staráme.

Enviromentálny prístup k životnému

prostrediu podporili aj základné školy na Jeséniovej a Českej ulici, ktoré si novomestské včelnice „adoptovali“. V minulom roku, aj keď bol z dôvodu epidemiologických opatrení v školách náročný, stihli deti

vymaľovať včielkam krásne úle. Výtvarnú časť realizovali deti zo Základnej školy na Jeséniovej ulici a príbytky pre 200 000 včiel ozdobili motívmi štyroch ročných období.



V tomto školskom roku v spolupráci pokračujeme a zavítali sme, priamo aj so včielkami, medzi žiakov oboch základných škôl. Deťom sme prednášali o ich význame, chove a živote. Zakúpili sme špeciálne prezentačné kufríky, aby mohli žiaci pozorovať včielky vo svojich triedach. Prednášky mali úspech, deti pozorne počúvali, pýtali sa a aktívne sa zapájali. Štyri 45-minútové prednášky ubehli ako voda. Z dôvodu platných epidemiologických opatrení sa žiaci z jednotlivých tried nesmeli spájať, a tak sme s každou triedou absolvovali prednášku samostatne.

Všetky deti od nás dostali milú včelár-

sku pozornosť v podobe zdravého medu a medových cukríkov. Veď ako adoptívni rodičia sa aj ony stali súčasťou včelárskeho spoločenstva. Výnimočný med pochádzal priamo z chovu mestských včiel na streche novomestskej tržnice.

Nakoľko sa med stáčil až počas letných prázdnin, deti nemohli byť pri tejto najkrajšej časti práce so včelami prítomné. Premýšľame však, ako im to umožniť v budúcom roku. Už teraz máme so školami dohodnuté aj ďalšie aktivity. Najzaujímavejšou časťou bude návšteva na včelnici, prehliadka úľov, práca s dymákmi, zber propolisu a pre najodvážnejších aj práca

s plástmi so včielkami. Samozrejme, pri zabezpečení plnej ochrany detí. Deti si už teraz na hodinách mohli vyskúšať ochranné oblečenie a na chvíľu zažiť pocit skutočného včelára.

Na sociálnej sieti Facebook sme zriadili informačnú stránku Bratislavské včely, kde nás môžete sledovať, podporiť a dozvedieť sa viac. S deťmi chceme pracovať aj naďalej, záujem zapojiť sa do projektu prejavila aj škola Za kasárňou. Keďže v tomto období sú už včelstvá zazimované, návštevu a prednášku v našej najväčšej škole chystáme na jar.

Libor Gašperík a Tomáš Korček

Písanie nemusí byť strašiakom

Najmenší školáci majú za sebou prvé týždne vyučovania. Plnia dôležité povinnosti a prekonávajú nové výzvy. Zošity prváčikov sa zaplňajú čiarami, oblúkmi aj písmenkami. Niekedy bez problémov, inokedy so slzičkami. Dnes sa zameriame na jednu zo základných školských zručností – písanie. V rozhovore s dvomi špeciálnymi pedagogičkami sme získali cenné rady na riešenie problémov aj tipy, ako deťom učenie písania uľahčiť. „V prvom rade je dôležité dopriať deťom aj rodičom čas, zorientovať sa a rozpísať ručičku malého školáka,“ zhodujú sa Mgr. Katarína Kubasová a Mgr. Soňa Pekarovičová.

Čo považujete za kľúčové pri nácviku písania?

SP: Zjednodušene môžeme povedať, že pri zvládaní písania sú najdôležitejšie tri telesné zmysly. V prvom rade hmat (taktilný systém), ďalej rovnováha (vestibulárny systém) a tiež svaly a svalové napätie (propriocepcia). Grafomotorika je komplexný proces, ktorý zapája pohyb i poznávacie funkcie centrálnej nervovej sústavy.

KK: Rozvoju grafomotoriky musíme hlavne venovať čas. Pri mnohých deťoch to nepôjde samé. Ideálnym obdobím sú prvé dva roky školskej dochádzky, pretože neskôr, napríklad v 5. ročníku, je už ťažké s niečím pohnúť. Nezabúdajme, že písanie rukou je dôležité pre mozog, pre kognitívne funkcie.

S akými ťažkosťami sa na vás najčastejšie obracajú rodičia?

SP: Vo svojej praxi sa často stretávam s trápením rodičov i detí pri kreslení a písaní, a síce s bolesťou ruky. Pri kreslení a písaní má byť ruka uvoľnená, má sa pohybovať celá a pohyb má byť plynulý. Dôvodov bolesti môže byť veľmi veľa. Dieťa môže mať nesprávny odhad

sily, oslabenú bilaterálnu integráciu, ale aj uvoľnený ramenný kĺb. Deti príliš tlačia v nových situáciách, napríklad pri presnom písaní čiar v menšom priestore riadkov. Pri voľnej kresbe alebo pri práci vo väčších formátoch sa im to nestáva.

KK: Veľmi často počujem od rodičov vety: Ako sme ti to ukazovali? Ako ťa to naučila pani učiteľka? Ukazujú, že vnímame grafomotoriku len cez vonkajšie aspekty a prostredie. Vôbec si neuvedomujeme súvislosť s vnútornými podmienkami. Neuvedomujeme si, ako je písanie prepojené so svalovým napätím, koordináciou pohybu, držaním tela, dýchaním. To, či sú prvé čiary rovnejšie alebo krivšie, púta našu pozornosť oveľa viac ako to, či má dieťa zvládnutú koordináciu pohybu, rovnováhu, rytmus, vnímanie tela.

Ako môžeme deťom písanie uľahčiť?

SP: Pri odstraňovaní bolesti ruky pri kreslení a písaní treba myslieť na celé telo a zásady správneho sedenia. Ak to hneď nejde, nemusíme prepadať panike. Pri podpore grafomotoriky, pri riešení problémov s úchopom, kreslením



či písaním sa zameriavam na celé telo dieťaťa. Nepracujeme len za stolíkom a s pracovnými listami, aby sme nefixovali nesprávny úchop. Dá sa pracovať aj v stoji či v ľahu. Správne sedenie je tiež dôležité, pretože mať nohy vo vzduchu nie je dobré. Dieťa sa horšie sa sústreďuje, ťažšie sa mu kreslí aj píše. Aj takéto drobnosti zohrávajú významnú úlohu pri učení.

KK: Písanie je rytmus. Rytmus je písanie. Aj dýchanie je rytmus a existuje fyziologická súvislosť dýchania a grafomotoriky. Dobrá grafomotorika nie je o presnosti, je o súlade. Všetko musí klapať. Aj dýchanie! Nie drill, ten je úplne zbytočný. Spájať písanie so správnym dýchaním je kľúčové. Akonáhle príde k súladu grafickej aktivity a dýchania, vyhrali sme. Dajme im pocítiť radosť z písania, pretože písanie rukou je dôležité pre mozog.

Odporúčite rodičom konkrétne aktivity na podporu písania?

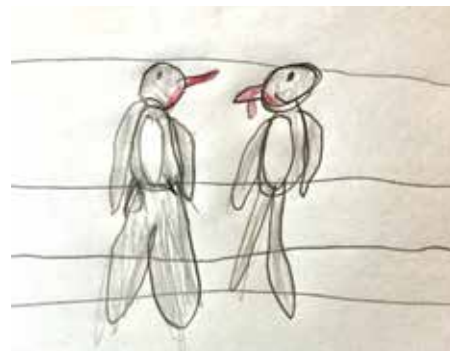
SP: Rada predkladám deťom rôzne tvorivé činnosti. Vytváranie obrázku prepichovaním papiera na korkovej podložke je netradičné, ale veľmi efektné svojím výsledkom. Tieňovanie obrázkov pomáha vo vnímaní rozdielov v pocite ruky pri jemnom vyfarbovaní a pri silnejšom prítlaku. Oblúbeným motívom je napríklad dozrievanie ovocia. Dieťa je inštruované, aby vyfarbilo jablčko, ktoré ešte nedozrelo. Druhé jablčko má byť zrelé. Je vhodné, aby deti vedome vnímali, aká intenzita je im prirodzená. Ďalšia umelecká technika, keď pod papier podložíte niečo štruktúrované, sa nazýva

frotáž. Kresbou po papieri sa pretlačí vzor. Z detstva si určite pamätáte pretláčanie obrázku mince alebo listov zo stromov na papieri. Následne viete obrázok ľubovoľne dokresliť či dozdobiť pečiatkami a nálepkami. Fantázii sa medzi nekladú.

KK: Jednou z najväčších chýb pri rozvoji grafomotoriky je, že často s deťmi robíme aktivity, ktoré nie sú v zóne ich vývinu. Dieťa nevie diferencovane pohybovať prstami, ale chceme, aby písalo do riadku a spájalo nejaké body. To je ako keby malo šesťmesačné dieťa chodiť. Dajte dieťaťu na hranie sliz. Viete prečo? Lebo je okrem iného studený. Čo si myslíte, čo to znamená pre prsty? S postavením ruky spolu s postavením prstov musíme pracovať bez ceruzky. Alebo nech sa dieťa hrá s korálikmi, pri navliekaní si poriadne precvičí prsty aj úchop. Grafomotorika má byť hravá, no zároveň premyslená, každý krok musí dávať zmysel.

Pár slov na záver...

SP: Držte sa a hlavne NETLAČTE (na seba a ani na deti)! Školský rok sa ešte len začal.



KK: Aj po vstupe do školy je nevyhnutné zachovať postupnosť rozvoja grafomotoriky. „Prechytávanie“ ceruzky, vytáčanie rúčky do rôznych neprirodzených polôh je práve signálom, že rúčka ešte potrebuje dozrieť. A našou úlohou je vytvoriť podmienky, aby sa to stalo. Porozumieť telu je prvý predpoklad, že naše rady budú pre dieťa osožné.

*Spracovali Silvia Švecová
a Peter Weiss*

Viac informácií:

Špeciálna pedagogička Mgr. Katarína Kubasová (www.spoluprediet.sk)
Špeciálna pedagogička Mgr. Soňa Pekarovičová (www.centrumdys.sk)

Bolí Vás chrbát? Cítite sa vystresovaní a vyčerpaní? Zacvičte si s nami jogu

Stále častejšou príčinou vzniku chronických chorôb pohybového aparátu v dnešnom civilizovanom svete je nedostatok pohybu. Zataženie, stuhnutie chrbtice, nesprávne pohybové návyky a nesprávne držanie tela bývajú najčastejšími príčinami bolesti chrbta. Jedným z riešení je pravidelné cvičenie jogy, ktoré prispieva k posilneniu hlbokých vnútorných svalov, k pružnosti povrchových svalov a ohybnosti kĺbov. Cvičením jogových pozícií dochádza k prekrveniu všetkých častí tela, k zlepšeniu krvného obehu, metabolizmu a tým aj k regenerácii vnútorných orgánov. Jogové relaxačné, meditačné a dychové techniky vplývajú najmä na psychiku, stav mysle a sú najúčinnnejším prostriedkom proti stresu. Stres a „vyhorenie“ považujeme dnes za veľmi častú príčinu ďalších ochorení, o ktorých sa hovorí, že majú psychosomatický pôvod.

V centre RAJ zdravia sa joga cvičí najmä podľa systému Joga v dennom živote, ktorého autorom je Paramhans svámí Ma-



hešvaránanda. Jogové lekcie sú rozlíšené podľa zdatnosti cvičencov, a to pre začiatníkov, pokročilých, ale aj pre tých, ktorí chcú pomocou cvičenia jogy podporiť riešenie svojho zdravotného stavu, napríklad lekciami proti bolesti chrbta alebo proti vysokému tlaku.

Jogové lekcie sú aj súčasťou komplexného ozdravného programu podľa ajurvedy, ktorý ponúka RAJ zdravia. Ajurvéda vedie človeka udržať si zdravie najmä pomocou správnej stravy a pravidelnej životosprávy, joga pôsobí na pružnosť tela, upokojenie mysle a rozšírenie vedomia. Joga a ajurvéda sú dve ruky jedného tela, u zdravých

pôsobia preventívne, chorým pomáhajú pri liečení. Tomu, kto pochopí ich účinky, prinášajú nové poznanie a názor na život a jeho hodnoty. Život je najväčší dar a zdravie je základom života. RAJ zdravia je miesto starostlivosti o zdravie podľa ajurvedy a jogy. Príďte - uvidíte, pocítite... a urobíte si vlastný názor.

Ing. Katarína Bohdalová



**pondelok – sobota:
9. – 20. h
tel.: 02 / 2034 0711
www.rajzdravia.sk**

Z REDAKČNEJ POŠTY

Ľudia z Hostinského sídliska nechcú parkovací dom vo vnútrobloku

Počas letných dovolení sme sa zo sociálnych sietí dozvedeli o zámere primátora Valla postaviť parkovací dom vo vnútrobloku na ulici Čsl. parašutistov. Nasledovala online diskusia, kde mesto prezentovalo animovaný vizuál parkovacieho domu bez bližších technických parametrov a údajov o vplyve tejto betónovej stavby na okolie, na život na našom sídlisku. Chýbali tiež informácie, či a ako sa zlepší možnosti parkovania konkrétne pre miestnych obyvateľov. Animovaná vizualizácia parkovacieho domu navyše „skrýva“ fakt, že tento parkovací dom by mal vyrásť na ploche v tvare obdĺžnika, ktorý má po všetkých štyroch stranách desaťročia stojace bytové domy.

Záleží nám na prostredí, v ktorom žijeme, chceme si ho chrániť. A pri zámere parkovacieho domu v strede sídliska predsa nemôžeme zatvoriť oči pred tonami nového betónu ani pred mesiacmi až rokmi stavebných prác v tesnej blízkosti okien a balkónov našich bytoviek. V poslednom rade treba hovoriť aj o ďal-

ších negatívnych vplyvoch výstavby na kvalitu života na sídlisku – tých dlhodobých: rozširovanie prístupových ciest do vnútra sídliska na úkor zelene, stovky nových áut prúdiacich denne do vnútrobloku, keďže kapacita parkovacieho domu s možnosťami hodinového parkovania je plánovaná na takmer 200 vozidiel. Viac hluku, viac emisií do okien, menej bezpečnosti pre deti a chodcov ako takých, keďže akákoľvek prístupová cesta do parkovacieho domu musí pretínať existujúce chodníky a komunikácie, po ktorých sa miestni počas dňa aj večer pohybujú len pešo.

Nestačí prezentovať a propagovať farebný obrázok parkovacieho domu s virtuálnou zelenou strechou. My tu bývame, trávime tu svoj čas a chceme si sami rozhodnúť, ako to bude na našom sídlisku vyzeráť. Preto sme so susedmi na sídlisku vytvorili petičný výbor a dali miestnym obyvateľom možnosť vyjadriť sa formou petície. Svoj nesúhlas s výstavbou vyjadrilo svojimi podpismi 302 občanov, pri-



čom podpisy sme zbierali len necelé dva týždne.

S obsahom našej petície sa stotožnil aj pán Branislav Filipovič (na snímke), vicestarosta našej mestskej časti, ktorému aj touto cestou ďakujeme za ústretovosť a záujem.

Petíciu sme odovzdali magistrátu. Primátora v nej žiadame, aby upustil od projektu výstavby parkovacieho domu v našom vnútrobloku a využil doterajšiu parkovaciu plochu pre rezidentské parkovanie na povrchu.

*Petrana Galatea Oráčová
signatárka petície,
obyvateľka Hostinského sídliska*

Cestovanie mestom kedysi a dnes

Mestská hromadná doprava je služba, ktorú skutočne doceníme, keď sa pri potulkách svetom dostaneme do miest, kde nefunguje vôbec. Bratislavský dopravný podnik sa preto snaží, aby cestujúca verejnosť spoznala zákulisie jeho práce a oceniла náročnú prácu vodičov. 18. septembra pozval všetkých milovníkov starých i nových vozidiel, dopravnej techniky a záujemcov o možnosti prepravy osôb na deň otvorených dverí vo vozovni Jurajov dvor.



Návštevníci si prehliadli krásne zrekonštruované historické vozy, ale aj elegantné moderné autobusy a električky spĺňajúce vysoké štandardy ekologickej jazdy, pohodlia i bezbariérového prístupu. Počas komentovanej jazdy cabrio busom po areáli depa nakukli do priestorov inokedy neprístupných. Mimoriadny záujem vzbudzovali veľké obslužné vozidlá, pri ktorých skúsení vodiči vysvetľovali, ako prebiehajú zásahy v prípade dopravnej nehody. A záujmu sa tešili aj informačné stánky, kde sa ľudia mohli presvedčiť napríklad o výhodách Integrovaného dopravného systému. Ten výrazne zjednodušuje cestovanie z prímestských oblastí, keď potrebujete využiť služby rôznych dopravcov.

Niet divu, že sa areálom podchvíľou ozývalo trúbenie, výstražné cinganie a svetlá vystavených vozidiel blikali. Malí chlapci si s nadšením trénovali budúce povolanie



a v priestore pre vodiča okamžite objavili všetky „gombíčky a páčky“, ktorými spustili hlučnú akciu. Ako povedal hovorca DPB Martin Chlebovec, vzdelávanie detí a upriamenie ich pozornosti na bezpečné správanie v cestnej premávke je jedným z dôležitých cieľov podujatia.

Text a snímky Jana Škutková

Keď sa spojí aktivizmus, potenciál a čaro parku na Račianskom mýte

Príchod babieho leta a začiatok jesene sa pravidelne nesú v znamení rôznych kultúrnych a gastronomických podujatí.

Podujatie Živé Račko prinieslo na Račianske mýto doposiaľ nepoznané a na jeden deň oživilo celý park.

Tento rok sa konal už druhý ročník podujatia, ktoré je apolitické a stoja za ním aktívni obyvatelia Nového Mesta. Opäť ponúklo širokú škálu aktivít pre všetky vekové skupiny. Pre najmenších návštevníkov bolo pripravené maľovanie na tvár, skákací hrad, čítanie z kníh, šašo Maroš aj Divadlo na hojdačke s predstavením Na Zemi dobre mi. V kreatívnych dielničkách si deti mohli vyskúšať rôzne pokusy, tvorenie z hliny a výrobu dreve-

Queer Jane sú plné harmónie a ich najväčšou inšpiráciou sú The Beatles, The Beach Boys či Bob Dylan. Medzi najväčšie hviezdy patrili Puding pani Elvisovej (PPE) a headliner večera Hudba z Marsu. Trnavská kapela Hudba z Marsu roztancovala všetkých prítomných energickým multižánrovým vystúpením, v ktorom ste našli všetko od odkazu Richarda Müllera až po disko. O modelovanie sa opäť postaral Ludwig Bagin.

Novinkami na podujatí boli projekty od OZ Vagus, v spolupráci s ktorými bola zorganizovaná zbierka jesenného šatstva pre ľudí bez domova, alebo stanica, kde mohli návštevníci zrecyklovať papier, plasty, sklo a komunálny odpad, ktorý na podujatí prirodzene vzniká.

Pre fanúšikov bicyklov bol k dispozícii Cyklodoktor a Cyklokoalícia. Mestom plánované zlepšenia cykloprevádzky predstavil bratislavský cyklokordinátor Tomáš Peciar. Upozornil, že na to, aby sa cyklisti počas jazdy po meste cítili bezpečne, musí nastať zmena v správaní ľudí.

Súčastou podujatia boli už tradične aj neziskové organizácie OZ Odyseus a Amnesty International. Zaujímavú debatu o klimatickej kríze a plánovanom termínali na skvapalnený plyn priniesli Michal Sabo a Katarína Juríková z Greenpeace



Slovensko. Vysvetlili svojim poslucháčom, prečo ďalšia plynová infraštruktúra ublíži nielen klíme, ale aj nášmu mestu. Aj keď správy vedcov sú desivé, vyjadrili nádej na pozitívnu zmenu, ktorá musí prísť zdola. V neposlednom rade sa diskutovalo o nedostatku miest v predškolských zariadeniach, cykloprevádzke v Novom Meste, zapájanie klientov OZ Vagus do života a ďalších témach.

Prvý ročník podujatia bol nový, obyvatelia boli zvedaví, ale stále váhali s účasťou. Avšak druhý ročník bol už vyspelý, oslovil množstvo ľudí a priniesol veľa pozitívnych ohlasov.

Veríme, že Živé Račko sa stáva stálym symbolom parku na Račianskom mýte.

Tešíme sa na stretnutie s vami opäť o rok!

*Bronislava Milčíková
Snímky archív OZ Živé Račko*



ných koliesok. Výroba koliesok z dreva mala v sebe aj dobročinný rozmer, symbolickým príspevkom dve eurá za každé koliesko prispieva matkám v tej najťažšej situácii, keď prišli o milovaného muža a ostali na všetko samy. OZ Súčasť života pomáha cez kreatívne projekty aspoň trochu zlepšiť kvalitu ich života.

Hudobný program na hlavnom pódiu otvoril Detský folklórny súbor Čechinka. Po ňom sa predstavili obľúbené spevácke talenty z denných centier na Sibírskej a Stromovej ulici, spevácky súbor Novo-mešťan.

Živé Račko dalo priestor výborným alternatívnym kapelám známym prevažne z rádia.

Andy Switch & Radiopieces hrajú hudbu s vplyvom funku a soulu zo 70. a 80. rokov, ale aj s prvkami jazzu, trip hopu a rocku. Príjemné a nevtieravé piesne



Byť rezilientný a šťastný je výzva na celý život

Zmenám čelíme neustále a pandémia naštartovala aj viaceré naraz. Čo robiť, aby nás „nezomleli“? Skúsena Jarka Vaculčiaková školí, ako zostať rezilientný. To znamená, všetko zvládnuť s nadhľadom.

Jarka, prečo dnes potrebujeme rezilienciu?

Súčasná doba je plná zmien, ktoré vytvárajú obrovský stres a tlak na psychiku. Navyše nás už rok a pol skúša korona, ktorá poriadne preverila našu odolnosť. Popri tom každý prechádza náročnejšími obdobiami a čelí rôznym životným výzvam. Od našej reziliencie závisí, ako toto všetko zvládame.

Reziliencia je menej známa, čo to vlastne znamená?

Anglický preklad slova reziliencia značí odolnosť, pružnosť a schopnosť vrátiť sa do pôvodného stavu. Reziliencia človeka vyjadruje odolnosť, vnútornú silu, pozitívne mentálne nastavenie, schopnosť zvládať stres, zmeny a náročné situácie s nadhľadom. Podľa výskumov má až 40-percentný podiel na našom úspechu. Reziliencia ako veda skúma zvyšovanie kvality života a efektívne využívanie energie.

Ako pôsobí rezilientný človek?

Rezilientní ľudia majú svoj život pevne v rukách. Podľa výskumov sú úspešnejší, šťastnejší, výkonnejší. Žijú zdravo, vo vysokom veku majú výbornú fyzickú, psychickú a mentálnu kondíciu. Rýchlo sa zotavujú z kríz, hľadajú nové možnosti a riešenia, jednoduchšie dosahujú svoje ciele a zámery. Majú nadhľad, sú vnútorne vyrovnaní, optimistickí, odvážni a zdravo sebavedomí. Ovládajú svoje emócie a myšlienky.

Je reziliencia merateľná?

Kto chce vedieť, ako na tom je, môže si zmerať rezilientný kvocient (RQ). Ten nie je pevne daný, na rozdiel od IQ. Reziliencia je z jednej tretiny vrodená, z jednej tretiny získaná životnými skúsenosťami a z jednej tretiny nadobudnutá. Preto ju má niekto vyššiu a iný nižšiu. Ak ju nemáte geneticky danú, dá sa rozvíjať jednoduchými technikami, stratégiami a zmenou životného štýlu. Učíme sa to na kurzoch.

Je pravda, že rezilientní ľudia lepšie zvládajú aj koronu?

Čo ťa nezabije, to ťa posilní, vraví sa. Áno, toto potvrdzuje aj korona. Všeobecne je zrejmé, že osoby s lepšou imunitou a zdravým životným štýlom ju prekonali lepšie či ani neochoreli. To je iba jedna stránka. Naše reakcie ovplyvňujú popri fyzickej kondícii aj emócie, mentálne a duševné zdravie. Zvládneme každú krízu, ak máme v poriadku tieto štyri piliere, na ktorých stojí naša reziliencia.

O emóciách sa dnes veľa hovorí, treba ich ukázať či skryť?

Emócie pred sebou neskryjeme, a to si často neuvedomíme. Zahrab všetku špinu pod koberec, počuli ste už? Nebude vidieť, „len“ plesnivieť a hniť. To sa deje aj s nespracovanými emóciami. Ničia nás psychicky a neskôr sa to psychosomaticky môže prejavovať aj v podobe vážnych fyzických ochorení. Na kurzoch reziliencie škoolíme rôzne užitočné techniky aj na to, ako s emóciami pracovať, rozpoznávať ich a primerane regulovať.

Takže všetko je v hlave?

Spôsob premýšľania ovplyvňuje naše správanie, konanie, emócie, vzťahy, celkovú psychiku a nepriamo aj naše fyzické telo. Keď v sebe živíme strach z vírusu, posilňujeme v mozgu nervové prepojenia, ktoré sa zameriavajú na vírus. Zvyšujeme tým pravdepodobnosť, že si nás vírus nájde alebo ochoríme z obáv a negatívnych myšlienok. Strach z vírusu môže byť nebezpečnejší ako vírus sám. A tak je to vo všetkom. Preto

na kurzoch trénujeme smerovanie pozornosti tam, kde je to užitočné. Jednoduchými technikami meníme štruktúru mozgu, naše mentálne nastavenie a tak si postupne zvyšujeme kvalitu nášho života.

Zdravý duch v zdravom tele?

Presne tak, hľadáme celkovú rovnováhu. Keď nemáme v poriadku mikrobióm, náš mozog nedokáže produkovať pozitívne myšlienky. Mikrobióm je preto dôležitý tak pre naše zdravie, ako aj pre našu náladu. Preto sa venujeme aj zdravému životnému štýlu, tomu ako sa správne stravovať, dýchať, spať, relaxovať, hýbať sa a zvyšovať si celkovú fyzickú odolnosť. Reziliencia je nový životný štýl. Kto ho prijme, je odolnejší, spokojnejší, zdravší, štíhlejší, šťastnejší, úspešnejší a bude dlhšie a kvalitnejšie žiť.

Tak to znie priam ideálne. A existuje aj rýchly recept na zvyšovanie reziliencie?

Nie je to úplne jednoduché. Reziliencia je o používaní naučených techník a princípov v živote. Aj počas jednodňového kurzu si ľudia čosi uvedomia a ihneď zmenia postoj či pohľad na vec. Sú tak spokojnejší, menej vystresovaní a majú pozitívnejší postoj k okolitému svetu. Je úžasné, keď mi niekto na kurze povie, že bol dva roky v napätí, strese až depresii, a po dvoch dňoch školenia má chuť žiť. Preto je reziliencia skvelá! Najlepšie výsledky sa však dostavia, keď na sebe pracujeme dlhšie.

Zhovárala sa Katarína Šebejová



Jaroslava Vaculčiaková je skúsena a inšpiratívna koučka zo spoločnosti ANTEA Consulting. S nadšením pomáha ľuďom rásť a rozvíjať svoj potenciál. Je lektorkou reziliencie, komunikácie, jemných zručností a osobnostnej typológie DiSC. Prednáša na konferenciách a univerzitách, pravidelne publikuje a vystupuje v médiách. Jej víziou je, aby Slovensko bolo krajším a lepším miestom pre život. Verí, že každý z nás k tomu môže trochu príspeť a v Akadémii reziliencie učí princípy a techniky na zvyšovanie kvality života. Viac informácií na www.anteaconsulting.sk.

Na jeseň je dôležité deratizovať

Mestská časť Bratislava – Nové Mesto oznamuje, že na základe výzvy Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava bude v termíne **od 1. októbra do 30. novembra 2021** uskutočnená celoplošná jesenná deratizácia s cieľom regulácie živočíšnych škodcov.

Celoplošný a zároveň synchronný výkon deratizácie má za cieľ zabezpečiť čo najefektívnejšiu likvidáciu škodcov na danom území. Zároveň má zabrániť ich migrácii z deratizačne ošetrovaných objektov a plôch do objektov takto neošetrených.

Deratizáciu verejných priestranstiev a objektov vo vlastníctve mestskej časti zabezpečí miestny úrad prostredníctvom odborne spôsobilých firm. Rovnaký postup je predpísaný pre fyzické osoby – podnikateľov a právnické osoby, ktoré v spolupráci s odborne spôsobilou firmou vykonajú deratizáciu vo svojich alebo nimi spravovaných objektoch. Občania môžu deratizáciu v rodinných domoch, prípadne v objektoch a na pozemkoch využívaných na chov hospodárskych zvierat vykonať aj svojpomocne biocídnymi prípravkami schválenými na tento účel. Viac informácií na stránke www.banm.sk

Odvoz starých elektrospotrebičov treba objednať do 3. novembra

V **sobotu 6. novembra 2021** organizuje mestská časť v spolupráci so spoločnosťou Envidom bezplatný jesenný zber starých spotrebičov. Ako sa môžete zapojiť?

Najneskôr **do 3. novembra 2021** si objednajete zber elektroodpadu:

- online prostredníctvom <http://www.zberelektroodpadu.sk>
- alebo na stránke <https://www.banm.sk/objednavka-zber-elektroodpadu/>
- prípadne osobne v podateľni MÚ Bratislava-Nové Mesto na Junáckej č.1.

Nahláste druh a počet spotrebičov, ktoré potrebujete odviezť, vaše meno, priezvisko a telefonický kontakt, presnú adresu miesta vyzdvihnutia.

6. novembra 2021 do 8. h ráno vyložte elektroodpad do vchodu bytového domu, resp. za bránu rodinného domu.

Dôležité pokyny spoločnosti Envidom:

- Spotrebiče nevykladajte na ulicu.
- Počas zberu počkajte doma a sprístupnite spotrebiče uložené vo vchode.
- Ak sa nám z dôvodu dopravného zdržania nepodari prevziať nahlásený elektroodpad **do 14. h, kontaktujte nás do 14.30 h na 0907 434 303** (toto číslo neslúži na objednávanie odvozu).
- Elektroodpad **nevynášame z bytov, pivníc či povál.**
- **Nezbierame televízory a monitory!** Ostatný elektroodpad (chladničky, práčky, počítače bez monitorov, rádiá, DVD a pod.) odoberieme.

Úspešný príklad regenerácie stavebného odpadu má nasledovníkov

Vďaka cirkulárnemu projektu s názvom „Suť na Park“ sa v roku 2020 podarilo nájomníkom Novej Cvernovky zrecyklovať takmer 1100 ton stavebného odpadu a premeniť ho na stavebný materiál. Ten použili pri budovaní pobytových plôch v priľahlom verejnom parku. Vďaka obrovskej podpore zo strany dobrovoľníkov a partnerov kultúrno-kreatívneho centra bol oživený priestor pre spoločenské podujatia, vysadených 20 stromov a vytvorený

krajinný prvok, tzv. „živý val“, spolu so saunou ako miesta pre stretávanie sa miestnych komunít.

Úspešný príklad našiel v našej mestskej časti nasledovníkov. Tentokrát ide o modernizáciu prvkov vo verejnom dvore medzi ulicami Ovručská a Thurzova, do ktorej sa púšťa 3E - Inštitút environmentálneho vzdelávania. Projekt sa realizuje pod názvom „Suť na Dvor“ a bližšie informácie o ňom a o možnosti jeho podpory nájdete na stránke www.sutnapark.sk. Organizátori veria, že podobne ako v minulosti verejnosť prispieje na zakúpenie rastlín do dažďovej záhrady, rekonštrukciu plôch s novým mlatovým povrchom či vybudovanie dreveného sedenia.

„Nová Cvernovka bola akýmsi laboratóriom, kde sa otestoval materiál a postup. Pre nás bolo dôležité, aby nešlo o jednorazovú realizáciu nápadu, ale aby ho dokázal prevziať aj niekto ďalší. Až vtedy sa dá hovoriť o zlepšení životného prostredia v ekosystéme mesta,“ hovorí



Juraj Hariš, architekt pracujúci pre Novú Cvernovku. Spolu s ďalšími ľuďmi z Novej Cvernovky získal za tento projekt prestížnu cenu Nadácie Tatra banky pre mladých tvorcov v kategórii Dizajn. „Vylepšené riešenie robí ekonomiku podobných projektov odolnejšou, lebo zavádza konkrétne štandardy do budúcnosti a nespolieha sa na veľký rozsah dobrovoľníckych prác. V našom prípade ide o použitie recyklatu, ktorý sa však na rozdiel od Cvernovky spracuje v recyklačnom dvore, nie priamo na mieste,“ dopĺňa informácie Veronika Gežík z 3E. (nc), snímky Michal Líner



Prekvapili vás netopiere za bieleho dňa?

Ak ste sa v septembri vybrali na prechádzku do prírody, možno ste videli neobvyklý úkaz. Aj počas dňa poletovali po oblohe desiatky netopierov, podobne ako lastovičky. Ani odborníci zatiaľ nevedia toto ich správanie presne objasniť. Netopiere sú nočné živočíchy a ich pozorovanie je skôr späté s jaskyňami či inými podzemnými úkrytmi. Vidieť ich môžeme prevažne za súmraku alebo v noci pri love okolo pouličných lúč. Výnimkou sú však slnečné septembrové dni.

„Počas teplých, bezveterných septembrových dní sa na oblohe môže naraz

objaviť i niekoľko desiatok netopierov, ktoré križujú oblohu rôznymi smermi. Sú to raniaky hrdzavé – netopiere, ktoré v lete osídľujú stromové dutiny či štrbiny v panelových domoch,“ hovorí Michal Noga, pracovník Mestských lesov v Bratislave. „Tento druh sa sťahuje, podobne ako mnohé iné druhy vtáctva. V jesennom období od nás odlieta, no zároveň k nám prilietajú raniaky zo severnejších oblastí Európy. I oni však hibernujú, teda spia zimným spánkom, ktorý trvá od novembra do marca. Teplé dni možno ešte využívajú na lov drobného hmyzu, pretože pred migráciou i zimným spánkom potrebujú získať dostatočné tukové zásoby. Vydávajú ultrazvukové signály na pomerne nízkej frekvencii. Zaujímavé je, že deti ich často počujú, ale dospelí – kvôli zhoršujúcemu sa sluchu – už nie,“ pokračuje.

Od roku 2017 netopiere počas migrácie odborníci sčítavajú. „Zapojili sme sa do medzinárodného pozorovania migrujúcich raniakov, ktoré organizujú rakúski kolegovia. Je to jednoduchá aktivita, kedy počas jednej hodiny sledujeme vybranú oblasť a zaznamenávame pozorované raniaky,“ vysvetľuje



Vladimír Nemček, chiropterológ z organizácie SAOLA – ochrana prírody. „Táto akcia má skôr vzdelávací a popularizačný význam, preto pozorovania spájame s prednáškami a aktivitami pre deti. Pre odbornejšie štúdie a výskum migrácie využívame špeciálne nahrávače, ktorými zaznamenávame ich ultrazvukové signály,“ dodáva.

Ak by ste sa o netopieroch chceli dozvedieť viac, môžete sa zúčastniť edukačných programov, ktoré ponúkajú Mestské lesy v Bratislave, prípadne Ekocentrum v Devínskej Novej Vsi. „Okrem rozprávania o fascinujúcich prispôbeniach týchto živočíchov navštívime ich zimovisko, ukážeme si odchytnú sieť, detektor a nebude chýbať ani drobný netopier, ktorý sa zmestí do zápalkovej škatuľky. Nebude živý, ale plstený, takže deti si ho môžu bez obáv pozrieť celkom zblízka,“ uzatvára Michal Noga.

(jś), snímky archív ML Bratislava



Podvodníci zneužili dôveru ľudí

Počas jediného dňa prijala polícia až 13 oznámení občanov, od ktorých sa neznáme osoby snažili zísť prístup k bankovému účtu či informácie k platobným kartám. Poškodenými boli osoby staršieho veku a páchatelia ich kontaktovali cez pevné linky. Neznáme osoby sa predstavili ako policajti alebo pracovníci banky a oznámili, že účet obete bol napadnutý hackermi. Prípadne, že pri poslednej zrealizovanej platbe kartou bola táto skopírovaná magnetom, a preto je nutné kartu alebo účet zabezpečiť. Žiaľ, zneužitím dôvery získali pri rozhovore veľa informácií od samotných poškodených.

V jednom prípade sa zlodziejom podarilo vylákať od seniora čiastku 80 000 eur. Volajúci sa predstavil ako policajt

a pod zámienkou, že účet poškodeného bol napadnutý hackermi, získal od neho prihlasovacie údaje do internet bankingu aj údaje z verifikačnej textovej správy.

Neustále sa objavujú podvodné konania, kedy sa páchatelia vydávajú za príbuzných a snažia sa rôznymi zámienkami vylákať peniaze, ktoré potrebujú na kúpu vozidla, na zaplatenie odškodného za spôsobenú nehodu či financie na zaplatenie nákladov za liečenie alebo operáciu.

Polícia odporúča veľkú obozretnosť, ak vás osobne alebo telefonicky kontaktuje neznáma osoba a ponúka výrobky, služby či dokonca sľubuje výhru v súťaži. Neoznamujte svoje osobné údaje, heslá a údaje k účtom, odmietnite služby pra-

covníkov plynární, vodární či elektrární, ak ich návšteva nie je vopred dohodnutá a nepredložia vám služobný preukaz. Rovnako netreba veriť emotívnym príbehom, keď cudzia osoba žiada o zapožičanie finančnej čiastky pre vášho príbuzného v núdzi. Nevypúšťajte cudzích ľudí do svojich príbytkov a nedajte najavo, kde máte uložené peniaze alebo cennosti. Neuhrádzajte žiadne poplatky bez riadne vystavenej faktúry a nepodpisujte zmluvy bez porady s príbuznými či inými dôveryhodnými osobami.

V prípade, že máte podozrenie z páchania podvodného konania, ihneď kontaktujte Policajný zbor na čísle 158.

(OR PZ BA III)

„Rob to, čo t'a baví, ale rob to naplno!“

hovorí svojim zverencom Jana Kut'ková, bývalá najlepšia hádzanárka Československa

Slovenská hádzanárska legenda Jana Kut'ková patrí medzi najúspešnejšie hráčky v histórii tohto športu u nás. Počas športovej kariéry reprezentovala Československo v 218 zápasoch a nastriela 602 gólov.

K jej najväčším úspechom patrí strieborná medaila, ktorú československý tím vybojoval na majstrovstvách sveta v Holandsku v roku 1986 či piate miesto na olympijských hrách v Moskve v roku 1980.

Už v čase aktívneho hrania sa venovala trénerskej práci, v ktorej pokračuje dodnes. Za zásluhy v športe jej Slovenský olympijský výbor udelil Cenu Matyldy Pálffyovej za rok 2016.

Ste rodáčka z bratislavského Nového Mesta. V akom prostredí ste vyrastali, malo vplyv na vaše neskoršie športové úspechy?

Narodila som sa v jednom z domov obytného súboru Unitas, kde moji rodičia získali štátny byt. Mala som dvoch starších bratov a sestru. Ako deti sme doma veľa pomáhali, rodičia nerobili rozdiel medzi chlapcami a dievčatami. V tom čase nebolo v bytoch ústredné kúrenie, po škole sme nanosili drevo na 5. poschodie, vedeli sme zakúriť, pomôcť pri praní aj akejkolvek inej práci.

Okolie našich domov nebolo hneď upravené, povalovalo sa tam veľa pozostatkov z výstavby. A my sme všetko, čo sme našli, využili pri hrách. Veľa sme tvorili a vymýšľali rôzne hry. Vynašli

sme akúsi vlastnú verziu bejzbalu a s vystrúhanými palicami obiehali méty... Po Šancovej ulici sme sa v zime korčuľovali, veď áut vtedy chodilo veľmi málo. Na Račianskom mýte boli ešte staré cintoríny, keď ich neskôr sťahovali, hrávali sme sa aj v hrobkách (!). Ako deti sme mali všestranný pohyb, ale zároveň množstvo podnetov.

Teraz sú takmer všade medzi domami krásne vybavené mini ihriská, no rodičia ťukajú do mobilov a deťom sa nevenujú, nevedú ich k premýšľaniu a zručnosti. Podľa mňa sa tým trochu potiera fantázia, je to, ako keď má dieťa príliš veľa hračiek.

Venovali ste sa aj iným športom? Čo vás priviedlo k hádzanej?

Robila som všetko možné – gymnas-



tiku, volejbal, plávanie, občas to bol naozaj veľký objem tréningov. V škole som dávala pozor, aby som sa doma nemusela veľa učiť a úlohy som porobila čo najskôr. Vďaka tomu som bola stále vonku. Staršia sestra hrala hádzanu za TJ Vinohrady, šla som sa pozrieť a zapáčilo sa mi to. Na začiatku som možno nebola výnimočný talent, no bola som veľmi vytrvalá a cieľavedomá, postupne sa moje výkony zlepšovali.

Zvolili ste si učiteľské povolanie, štúdium vás zároveň priviedlo do iného mesta...

Ako dorastenky TJ Vinohrady sme hrali o titul majstra ČSSR, kvôli tomu som nestihla ísť na prijímacie pohovory na FTVŠ v Bratislave. Skúšky som síce v náhradnom termíne urobila, no už ma nevezali. Prijali ma na pedagogickú fakultu v Trnave a začala som tam študovať, ale zostala som len jeden semester. Na univerziade si ma všimol tréner Plastiky Nitry Ján Kecskeméthy, ktorý bol tiež trénerom ženskej reprezentácie, a zlanáril ma do svojho tímu. Behom pol roka som už bola v reprezentácii, kde som hrala od roku 1970 až do roku 1986.

Vrcholový šport vás neodradil od založenia rodiny. Ako sa dali sklbiť všetky povinnosti?

Po skončení štúdia som sa vydala za Tomáša Kut'ku, ktorý študoval na rovnakej fakulte a neskôr sa stal trénerom reprezentácie. Narodili sa nám dve



Hádzanárske začiatky v družstve dorasteniek Bratislava Vinohrady. Jana Kut'ková je v dolnom rade prvá sprava

dcéry, ja som sa k tréningom vrátila asi po troch mesiacoch. Vláčila som dievčatá všade so sebou, vždy sa našiel niekto, kto ich povaroval. Veľa mi pomáhala mama so sestrou, občas sme sa dokázali vystriedať s manželom. Spomínam si, ako som staršiu dcéru vzala so sebou na sústredenie. Tlačili sme sa na jednej posteli a ja som absolvovala trojfázové tréningy! Tretí syn sa narodil s odstupom pätnástich rokov, v tom čase som už hrala vo Wiener Neustadt a popri tom trénovala žiačky v Štarte VD.

Dosiahli ste mnohé športové úspechy. Na ktoré z nich spomínate najradšej?

Nie vždy musí ísť o veľké podujatie, často zostane v pamäti nasadenie a atmosféra. Veľmi si cením majstrovstvá ČSSR, kde som hrala v tíme dorasteniek a porazili sme oveľa uznávanejšie družstvá. Neskôr, v Plastike Nitra sme dvakrát vyhrali titul majstra republiky. S tímom Štartu VD sme tento titul získali tiež dvakrát.

Z reprezentačných úspechov je najcennejšia strieborná medaila z majstrovstiev sveta v Holandsku, kde sme sa vo finále stretli so ZSSR. Družstvo československých hádzanárok obsadilo piatu priečku na olympiáde v Moskve, to je veľká vec, veď už samotná účasť sa cení.

V Budapešti ma na majstrovstvách sveta vyhlásili za najlepšiu pivotku šampionátu. Stať sa členom najlepšieho pomyselného tímu sveta považujem takisto za veľký osobný úspech.

Čo chýba slovenskému halovému športu, keď nedokážeme nadviazať na minulé úspechy? Slovenská hádzaná mala v období vášho pôsobenia výnimočne silnú generáciu hráčok...

V Bratislave sme mali sme štyri ženské kluby na špičkovej úrovni, dnes máme jediný. Hádzaná potrebuje priestor, haly na tréningy chýbajú. Rušia sa štadióny, športoviská, všade sa stavajú obchodné centrá a bytové domy. Kedysi išli peniaze z Tiposu priamo na šport, dnes ich prerozdeľuje štát a nie vždy sa dostanú na správne miesto. V súčasnosti sa legislatíva upravuje tak, aby čo najviac peňazí, ktoré šport ekonomike prináša, sa do športu aj vrátilo. Občasný projekt však nie je zárukou úspechu, prispieva len k propagovaniu športu.

Rozhodli ste sa stať učiteľkou. Nechýbali ste príliš často na vyučovaní?

Pravda je, že vrcholový šport sa s učeníím sklbiť nedá. Skúsila som to, ale už po pár mesiacoch bolo jasné, že to ne-

môžem stihnúť. Klub mi preto vybavil zamestnanie priamo v Plastike Nitra a tam ma uvoľňovali podľa potreby.

Neskôr sme sa s manželom presťahovali do Bratislavy, hrala som v tíme Štartu VD. Štart bol športovým klubom výrobných družstiev, ktoré hráčky zamestnávali. Pracovala som ako vedúca pracoviska praktického vyučovania a svoju prácu som si musela urobiť. Mali sme vyše 100 učňov, majstrov, inštruktorov, robila som ekonomické veci... Musela som to stihnúť!

K učiteľstvu som sa vrátila oveľa neskôr, keď mal najmladší syn tri roky, a v tom čase som už aktívne nehrala.



Rešpektovaná trénerka tímu mladších dorasteniek Športového klubu polície

Hrali ste hádzanú na vrcholovej úrovni do neuveriteľných 43 rokov. Mali ste šťastie na mimoriadne zdravé a odolné telo alebo ste využívali výnimočnú starostlivosť?

Myslím, že som v detstve prešla mnohými aktivitami a moje telo dostalo správnu pohybovú prípravu. Neobišli ma síce úrazy, potrebná bola aj operácia kolena, ale veľké zdravotné problémy som nemala. Na špeciálnu starostlivosť nebol čas. Kým iné hráčky šli na masáže či rehabilitáciu, ja som utekala domov za deťmi, vybrať ich zo školy, nakúpiť, postarať sa o domácnosť. Bude to asi aj dobrými fyzickými predpokladmi, no hýbom sa celý život. Je to lepšie, ako zostať nečinný, aj keď už dávno nemám spomínanú štyridsiatku a človeka všeličo bolí...

Máte za sebou mnohé trénerské úspechy. Čo sa snažíte vstúpiť mladým hráčkam?

Keď som čakala prvú dcéru, začala som trénovať, a to aj popri vlastnom športovaní. Pôsobila som v Plastike Nitra,

Štarte VD Bratislava, ŠKP Bratislava, neskôr v Rakúsku. Mám predstavu o tom, čo by mala hráčka v určitom veku ovládať, a to sa snažím dievčatá naučiť. Súčasne im vstúpim pocit zodpovednosti za svoj výkon.

Aký je vzťah dnešných detí k športovaniu? Je väčším problémom nedostatok príležitostí alebo nedostatok záujmu?

Podľa mňa je mládež rovnaká, len má dnes oveľa viac možností na sebarealizáciu, čo vysvetľuje jej znížený záujem o šport. Krúžky a kluby fungujú, možností je dosť, ale v súčasnosti treba za všetko platiť. Nielen mesačné poplatky,

ale aj dopravné náklady, vklad za účasť na súťaži, vlastné dresy. Žiaľ, niektoré rodiny to finančne nestíhajú.

Ani v školách to nie je ideálne. Slovenské deti majú telocvik dve, niekde tri hodiny do týždňa, v Rakúsku majú štyri a v Maďarsku až päť hodín týždenne. Dôsledkom je, že máme slabú základňu, málo detí chce športovať, v oddieloch potom nie je konkurencia a často chýba aj disciplína.

V súčasnosti učím na ZŠ Nejedlého v Dúbravke a trénujem dorastanky v ŠKP Bratislava. Situáciu zvlášť ovplyvnila korona. Rodičia malých detí mali na ne oveľa viac času, chodili s nimi športovať a hrali sa s nimi. Teraz pozorujeme veľký záujem o krúžky, rodičia podporujú pohybové aktivity detí. Na druhej strane nám po vynútenej prestávke prišli do školy mnohé deti obézne, najmä z druhého stupňa, ktoré pribrali nepriemerane ich veku.

*Zhovárala sa Jana Škutková
Snímky archív J. K. a autorka*

Novomestský športový klub patrí k najväčším na Slovensku

Novomestský športový klub (NŠK) je v našej mestskej časti už futbalovou stálicou, v máji oslávil sedem rokov od svojho založenia. V roku 2014 vznikol spojením



dvoch tradičných klubov na Tomášikovej ulici – FK BCT Bratislava, ŠK Štart Nepočujúci a prípraviek ZŠ Kalinčiakova. Tým sa začala nová a úspešná etapa futbalu v Novom Meste. Aktivita klubu sa zameriavajú najmä na mládež a šport amatérov. Intenzívne podporuje a pravidelne organizuje futbalové, ale aj iné športové aktivity pre nepočujúcich.

Postupnými krokmi sa futbalová rodina hráčov NŠK rozrástla a hráčska základňa takmer strojnásobila. Medzi amatérskymi klubmi na Slovensku patrí medzi najväčšie. Mládežníci sú rozdelení do 14 kategórií od najmenších až po dospelosť. V klube sú aj dva seniorské tímy mužov a rovnako má veľkú podporu ženský futbal. Okrem dievčat v mládežníckych kategóriách (dospelky dokonca hrajú prvú dospeleneckú

slovenskú ligu) má NŠK aj tím žien. V aktuálnom roku sa seniorským tímom podaril husársky kúsok, ktorý sa v Bratislave dlho nevyskytol. Oba tímy seniorov postúpili do vyššej súťaže, a to s prevažne s vlastnými odchovancami. V nej sa hráčom NŠK na nováčika veľmi darí, keďže sa držia vo vrchnej časti tabuľky.



Domáce zápasy A-tímu môžete vidieť každú druhú sobotu o 13.30 h. Prioritou klubu je dávať príležitosť mladým hráčom a odchovancom, ktorí svojimi výsledkami ukazujú, že je na čom stavať. Každý záujemca o domáce zápasy mládežníckych a seniorských tímov je srdečne vítaný na štadióne NŠK, Tomášikova 12444 pri jazere Kuchajda.

Aj vaše dieťa sa môže stať súčasťou novomestskej futbalovej rodiny.

V NMŠK dostane priestor každé dieťa vo



veku od 5 do 10 rokov, aj bez akýchkoľvek predošlých futbalových skúseností. Od 11 rokov sa prijíma už len so skúsenosťami z iných futbalových klubov. Nábor sa uskutočňuje počas celého roka a bližšie informácie vám radi poskytneme.

Nábor hráčov ročník narodenia 2012 a mladší:

Šéftrener prípraviek – Roman Jajcay
tel. 0908 198 767,
e-mail: kontakt@nsk1922.sk

Informácie o klube a prijímanie hráčov nad 10 rokov:

Športový riaditeľ klubu –
Ladislav Horvát ml.
tel. 0919 083 653,
e-mail: kontakt@nsk1922.sk
Informácie nájdete aj na webovej stránke NŠK v časti „Nábor“:
<https://www.nsk1922.sk/>

Prenajmite si priestor podľa vášho želania a potrieb

Plánuje vaša firma konferenciu či firemný večierok? Máte záujmovú organizáciu alebo spolok a hľadáte vhodné priestory na klubové stretnutie? Pôsobíte v umeleckej sfére a potrebujete priestory na skúšky divadelných predstavení, talkshow či stand-up? Alebo ste jednotlivec, ktorý hľadá menší priestor v podobe učebne či multifunkčného priestoru?

V Stredisku kultúry Bratislava–Nové Mesto na Vajnorskej 21 a v Dome kultúry Kramáre na Stromovej 18 ponúkame širokú škálu priestorov na prenájom, ktoré vám vieme prispôbiť na mieru.

Kontaktujte nás na e-mailovej adrese prenajmy@skvajnorska.sk alebo na telefónnom čísle +421 905 939 622.



Po roku Mladá garda opäť žila atletikou

V športovom areáli Pavla Gleska na Mladej garde sa po roku opäť konal tradičný medzinárodný atletický míting. V poradí už 37. ročník Memoriálu Tomáša Babiaka organizoval domáci atletický oddiel TJ Slávia STU Bratislava. Súčasťou pretekov neboli tohto roku šprinty a prekážky, ale iba technické disciplíny, stredné a dlhé trate. Dôvodom nezariadenia šprintov a prekážok je poškodená tartanová dráha, ktorá už nutne potrebuje rekonštrukciu. Aj keď nezariadenie všetkých štandardných disciplín znamenalo aj celkovo nižšiu účasť pretekárov, nebola núdza o kvalitné výkony. Počasie organizátorom vyšlo na jednotku a preteky sa uskutočnili za krásneho slnečného počasia so slabým vetrom.

Ťahákmi pretekov boli najmä memoriálová disciplína hod oštepom mužov, Cena Pavla Gleska v behu na 800 m mužov a popri nich aj mužská tisícpäťstovka a ženská



osemstovka. V hode oštepom mužov zvíťazil záverečným pokusom dlhým 73,49 m Martin Konečný z Českej republiky. Za ním skončili Jakub Kubinec s výkonom 73,02 m a minuloročný víťaz Maximilán Slezák s výkonom 69,02 m (obaja Dukla Banská

Bystrica). Cenu Pavla Gleska v behu na 800 m získal systémom štart – cieľ Alexander Jablakov zo Slávie UK Bratislava za výkon 1:56,71. V behu na 1500 m zvíťazil v kvalitnom čas 3:52,48 domáci reprezentant Slávie STU Bratislava Peter Kováč. Z domácich reprezentantov Slávie STU zvíťazil v skoku do výšky aj vekom ešte dorastenec Julian Juráček v osobnom rekorde 191 cm a medzi ženami jeho oddielová kolegyňa Simona Tichá výkonom 160 cm. Ženskú osemstovku vyhrala Žilínčanka Emma Paulínyová za čas 2:11,24 pred Elenou Duškovou z Dukly Banská Bystrica (2:12,11).

*Branislav Droščák
AO TJ Slávia STU Bratislava
Snímka Tatiana Chernová
AO TJ Slávia STU Bratislava*

Šarkany lietali krásne vysoko!

Ďalší ročník Novomestskej veselej šarkaniády sa vydaril na jednotku. Počasie nesklamalo, návštevníci prišli v hojnom počte a prvú októbrovú nedeľu zažila Kuchajda krásne rodinné popoludnie. Deti sa zabavili pri hudobnom divadelku Hľadá sa



Dory a nechýbala ani tradičná prehliadka vlastnoručne vyrobených šarkanov. Najkrajšie, medzi ktorými sa napríklad objavili motívy šaša či Bratislavského hradu, sme odmenili hodnotnými cenami venovanými nákupným centrom VIVO! Bratislava. Tešíme sa na vás opäť o rok!

(bor)

Snímky Jana Plevová



Zaujímavý tip pre aktívnych seniorov

Nezisková organizácia STÁLE DOBRÍ pomáha staršej generácii užívať si život aktívne. Pripravuje kultúrne a vzdelávacie programy, prehliadky mesta či športové aktivity. Pre všetkých seniorov, ktorým cudzia reč nie je cudzia, pripravila podujatie *Podme sa zabávať s cudzími jazykmi*. Uskutoční sa 9. novembra o 10. h v kreatívnom centre Vitaja na Ventúrskej ulici č. 3 v centre Bratislavy.

Pandemická situácia si vyžaduje zodpovedný prístup. Podujatia majú obmedzený počet účastníkov, preto je potrebná rezervácia. Prihlásiť sa môžete na adrese staledobri@gmail.com alebo telefonicky na čísle 0948 644 622. Viac na www.staledobri.sk



INZERCIA

Vodoinštalatérsvo – oprava, montáž. 0904572977.

Pozývame

STREDISKO KULTÚRY BRATISLAVA-NOVÉ MESTO VAJNORSKÁ 21

tel.: 02/44 37 37 60, +421 905 939 622

info@skvajnorska.sk, www.skvajnorska.sk

Nájdete nás aj na FB: <https://www.facebook.com/strediskokulturybanm>

Predaj vstupeniek v SK Vajnorská – každú stredu, od 16. do 19. h a vždy hodinu pred začiatkom na mieste podujatia (pokladňa SK Vajnorská alebo DK Kramáre).

Stredisko kultúry je povinné riadiť sa aktuálnymi pandemickými opatreniami MZ SR. Uvedené kurzy či podujatia môžu byť preto kedykoľvek prerušené. Prosíme vás, aby ste sa o aktuálnej dostupnosti jednotlivých akcií vopred informovali na uvedených tel. číslach alebo e-mailových adresách.

PODUJATIA PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

5. 11., piatok, od 18. do 20. h

Big Band – účinkujú študenti a pedagógovia Konzervatória na Tolstého 11 v Bratislave

9. 11., utorok, od 19. do 21. h

Večer s Milanom Markovičom – hosť Robo Grigorov.

Lístky dostupné aj cez Ticketportal.sk

12. 11., piatok, o 18.30 h

Blues Rock Generations – koncert mladej hudobnej formácie

15. 11., pondelok, o 19. h

Špeciálny Poetický večer s Jurajom Sarvašom venovaný Alexandrovi Dubčekovi

19. 11. – 1. 12.

Revitalizácia Trnavského mýta – výstava študentských návrhov Fakulty architektúry a dizajnu STU v Galérii SK Vajnorská

22. 11., pondelok, o 19. h a 23. 11., utorok, o 19. h

Muzikál Alžbeta Báthory – Legenda sa vracia! Lístky dostupné aj cez Predpredaj.sk

25. 11., štvrtok, o 19. h

Ženy, ktoré hýbu Bratislavou s hosťami Luciou Siposovou a krasokorčuľarkou Oli Beständig. Lístky dostupné aj cez Ticketportal.sk

1. 12., streda, o 18.30 h

Jazzový advent, na ktorom vystúpi:

Trio komorného jazzu – Pokorný, Kalász, **Juraj Bartoš**

Daniel Caccia a priatelia

Šalefuky s hosťom Petrom Lipom

Lístky dostupné aj cez sieť Ticketportal.sk

HUDOBNO-TANEČNÉ PROGRAMY

Tradičné, a predsa vždy nové, **hudobno-tanečné ČAJE O PIATEJ** v nedeľu od 17. h. so živou hudbou 60. - 90. rokov.

7. 11., nedeľa, od 17. do 21. h – Color

14. 11., nedeľa, od 17. do 21. h – Charlie Band

28. 11., nedeľa, od 17. do 21. h – Šubinovi

KURZY

Každú stredu, od 17. do 18. h, **Kurz pilatesu**

Každý štvrtok, od 14.15 do 20.30 h, **Kurz jogy**

Každý štvrtok, od 17. do 20. h., **Výtvarné štúdio**

V prípade záujmu o kurz píšete na e-mail: kurzy@skvajnorska.sk

Výuku klavíra, kurz šitia, kurz kaligrafie a kreatívne dielne pre deti od 8 do 12 rokov otvoríme v prípade záujmu. Píšete na e-mail: kurzy@skvajnorska.sk

KLUBOVÉ STRETNUTIA

4. 11. od 16. do 18. h, **Patchwork klub**

18. 11. od 16. do 18. h, **Klub priateľov opery**

VÝMENNÉ STRETNUTIA ZBERATEĽOV

6. 11., sobota, od 8. do 12. h

Medzinárodné výmenné stretnutie zberateľov elektra, domácich, rybárskych, foto potrieb, hudobných nástrojov, železničných, automobilových a leteckých modelov a pod.

13. 11., sobota, od 8. do 12. h

Medzinárodné výmenné stretnutie zberateľov mincí, medailí, odznakov, starých pohľadníc, telefónnych kariet, kníh, gramoplatní, plagátov, filatelie, pivných podložiek, vyznamenaní, etikiet a pod.

DOM KULTÚRY KRAMÁRE, STROMOVÁ 18

tel.: 02/54 77 11 48

manager@skvajnorska.sk, www.skvajnorska.sk

Sledujte nás aj na Youtube: Stredisko kultúry Bratislava-Nové Mesto

PODUJATIA PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

10. 11., streda, o 18. h, **Stretnutie s operetou** – účinkujú študenti Konzervatória na Tolstého 11 v Bratislave

PODUJATIA PRE DETI

21. 11., nedeľa, o 10. h

Divadlo SpozaVoza s detským divadelným predstavením Vesmíro

KURZY

Každý štvrtok od 17. do 19.15 h, **Pilates**

Každý utorok od 18. do 19.30 h, **Joga – zdravá chrbtica na Kramároch**

Každý pondelok a štvrtok od 14. do 17. h

Kurz spevu pre deti, dospelých a seniorov

Pre viac informácií volajte na tel. č. 0904 239 156.

KLUBOVÉ PODUJATIA

3. a 24. 11. od 16.30 do 18.30 h, **Klub Venuša**, stretnutie Ligy proti rakovine

13. a 14. 11. od 9. do 14. h, **Ateliér neprofesionálnych výtvarníkov**



uvádza

ROBA GRIGOROVA

Nechýbajú ani

Milan MARKOVIČ

a Páni bratia

**Peter NIŇAJ
a Róbert PUŠKÁR**



9. 11.
utorok
19. - 21. h

STREDISKO KULTÚRY BNM
VAJNORSKÁ 21

15 €



ktoré hýbu Bratislavou

Cyklos diskusí – príbehy
súčasných žien ktoré nás inšpirujú

Oli Beständig
olympijská reprezentantka
a viacnásobná majsterka SR
v krasokorčuľovaní



Lucia Siposová
herečka, speváčka
a majiteľka známeho
kabaretu



Martin Miller
psychológ a psychoterapeut



25. 11. o 19. h
Stredisko kultúry BNM
Vajnorská 21

7 €

Moderuje
Renáta Ďurišová

PUTOVNÁ VÝSTAVA

pri príležitosti 100. výročia narodenia



Alexander Dubček

česko-slovenský komunistický politik
a vrcholný predstaviteľ Pražskej jari

8. - 18. novembra 2021

Stredisko kultúry BNM, Vajnorská 21