

Bratislavský KURIÉR[®]

denné aktuality na www.bakurier.sk

Starostovia hodnotia rok 2024

Pred koncom roka sme oslovili starostov jednotlivých mestských častí Bratislavy a všetkým sme položili rovnaké otázky. Tie súviseli s hodnotením roka 2024 a s priblížením vízií na rok nadchádzajúci. Uvádzame vyjadrenia samospráv, ktoré sa do uzávierky Bratislavského kuriéra stihli vyjadriť.

1) Ako v závere hodnotíte rok 2024 pre vašu MČ?

2) Podarili sa vám naplniť všetky priority, ktoré ste si vopred stanovili?

3) Ktorý moment či projekt by ste v tomto roku označili za kľúčový?

4) S akými plánmi / projektami / víziami / vstúpíte do roka 2025?

(pokračovanie na str. 7-9)



Pokojné Vianoce a nový rok podľa vašich predstáv vám želá

redakcia Bratislavského kuriéra

Konflikt medzi starostom Petržalky a mestom pokračuje

Starosta Petržalky, Ján Hrčka, opätovne skritizoval projekt výstavby novej električkovej trate, na čele s primátorom Matúšom Vallom. Ten mu cez hovorcu odkazuje, aby návrhy na zlepšenie riešil priamo a nie cez sociálne siete či tlačové správy.

Keď sa projekt no-

vej električkovej trate Petržalky dokončí, bude slúžiť tisíckam obyvateľov hlavného mesta. Dokončenie výstavby má značné omeškanie a namiesto toho, aby starosta Petržalky a primátor hľadali spoločnú reč, naďalej medzi nimi panuje skôr otvorený konflikt.

(pokračovanie na str. 5)

Plaváreň Pasienky opäť ožije

Kedže od konca leta roku 2023 je obľúbená plaváreň na Pasienkoch v Bratislave pre verejnosť uzavretá, z dôvodu rozsiahlej rekonštrukcie, hovorcu Správy telovýchovných a rekreačných zariadení (STaRZ) sme sa opýtali na podrobnosti a súčasný stav projektu.

V priestoroch obľúbe-

nej plavárne nastala rekonštrukcia technologických zariadení bazénovej technológie 50 m plaveckého a 25 m výukového bazéna. Táto stavba bola dokončená 26.09.2024. Zrealizovala sa aj rekonštrukcia podlahy na plavárni Pasienky, ktorá bola dokončená 08.04.2024.

(pokračovanie na str. 4)

Pomôže umelá inteligencia?

Končí sa rok 2024 a s ním ho uzatvára aj vedenie mestskej polície v Bratislave (MP). V ktorej mestskej časti hlavného mesta museli jej príslušníci zasahovať najčastejšie, akým spôsobom budú mestskí policajti využívať pomoc umelej inteligencie a omnoho viac nám prezradila hovorkyňa MsP, **Mgr. Barbora Kračovičová**.

Ako vedenie mestskej polície BA hodnotí rok 2024, v porovnaní s rokmi predchádzajúcimi?

Bezpečnostná situácia v hlavnom meste sa každým rokom z nášho pohľadu zlepšuje. Predchádzal tomu rad opatrení na posilnenie bezpečnosti v Bratislave, ktoré realizujeme v spolupráci s hlavným mestom postupne už od roku 2019 - zriadenie stanice na Obchodnej ulici a Útvaru zásahovej jednotky a kynológie, vysunuté pracovisko na Stavbárskej ulici, ďalšie menšie pracoviská v okrajových častiach Bratislavy, nové Operačné a kamerové stredisko, znovuoživenie vlastného školiaceho strediska, zavedenie telových kamier do výkonu služby, elektronizácia procesov.

(pokračovanie na str. 2)

Petržalka sprístupnila novú ľadovú plochu v Aréne Draždiak

Túto zimnú sezónu prichádza Mestská časť Bratislava-Petržalka s novinkou v podobe krytého verejného klziska, ktoré zriadila v priestoroch nedávno postavenej nafukovacej haly pri Draždiaku – Arény Draždiak. Tá spĺňa štandardy Medzinárodnej hokejovej



federácie. Do budúcnosti poskytne zázemie aj pre malých korčuliarov a hokejistov.

Aréna vyrástla koncom októbra na pozemku, ktorý si mestská časť prenajala od firmy DOAS, susediacim so športovým areálom zakúpeným samosprávou na sklonku

roka 2023. Nateraz posluží verejnosti na korčuľovanie.

„Či už ste začiatčníkom a na korčuľoch ste nikdy nestáli, rekreačným korčuliarom, alebo ste vášnivým športovcom, ktorý potrebuje trénovať s hokejkou v ruke, táto ľadová plocha s rozmermi 56 x 26 m a ka-

pacitou 135 ľudí sadne každému,“ hovorí starosta Petržalky Ján Hrčka o novej ľadovej ploche, ktorá svojimi rozmermi spĺňa podmienky Medzinárodnej hokejovej federácie.

(pokračovanie na str. 3)

Pomôže umelá inteligencia?

(Dokončenie zo str. 1)

Aj vďaka spomínaným opatreniam dokážu hliadky mestskej polície pracovať v teréne efektívnejšie a rýchlejšie, čo sa odráža na počte udalostí, ktoré počas služby dokážu riešiť.

Od roku 2021 vedie mestskú políciu náčelník Miroslav Antal. Ako sa situácia v rámci MP zmenila pod jeho vedením?

Jedným z prvých krokov terajšieho náčelníka, Miroslava Antala, bolo zapojenie operačného strediska mestskej polície do integrovaného záchranného systému. Vďaka tomu je zabezpečená priama komunikácia medzi operátormi na linke 159 a ostatnými núdzovými linkami, políciou, záchranármi či hasičmi. Bezpečnostné zložky sa tak v meste vedú efektívnejšie pohybovať a koordinovať. Keď má k nejakému prípadu bližšie mestská polícia, napríklad ako štátna, tak tam ide mestská. Rovnako aj v prípadoch rôznych život ohrožujúcich situácií, kedy je potrebné použiť automatický externý defibrilátor - naši policajti sú často bližšie k takýmto situáciám a dokážu včas poskytnúť prvú pomoc.

V minulom roku sme začali výraznejšie upúšťať od zakladania blokovacích zariadení (papúč) a v prípadoch, kedy to je možné, riešime priestupky

formou objektívnej zodpovednosti. Vďaka tomu nemusia policajti osadiť papuču a neskôr sa vracajú opäť na miesto ju skladať. Zaznamenávajú priestupok a môžu ísť riešiť ďalšiu situáciu.

V roku 2024 sme vďaka vlastnému informačnému systému začali upúšťať od práce s perom a papierom. Hliadky sú vybavené tabletmi a mobilnými telefónmi. Priestupky zaznamenávajú pri-

suplovať parkovaciu službu, ale môžu sa venovať dôležitejším prípadom, kde sú reálne ohrození ľudia. Aj keď je pravdou, že riešenie priestupkov spojených s parkovaním tvorí stále väčšinu prípadov, ktoré naši policajti a policajtky riešia.

Aké priestupky ste v roku 2024 riešili najčastejšie?

Najčastejšie sme v tomto roku riešili po-

Mestská polícia bola aj počas končiaceho sa roka súčasťou desiatok bezpečnostných opatrení. Pod týmto pojmom si môžete predstaviť zvýšený výkon služby, teda posilnené hliadky, ktoré dozerajú na priebeh podujatia a v prípade potreby zasahujú proti ľuďom, ktorí podujatie narušujú alebo ktorí páchajú priestupky. Zväčša ide o rôzne verejné zhromaždenia, protesty, pochody

kročilé metódy umelaj inteligencie. Vďaka nim dokáže samotný analytický program upozorniť operátorov kamerového systému na niektoré javy - napríklad potýčky medzi ľuďmi, ich zhukovanie na mieste, kde to nie je bežné, ale napríklad aj sledovať trasy vozidiel, ktoré prichádzajú do mesta, a tým efektívnejšie plánovať dopravu.

Mestská polícia nemôže riešiť trestné činy, no aký je postúp, ak sú jej príslušníci nablízku takémuto skutku?

V prípade, ak máme podozrenie z páchania trestnej činnosti, okamžite voči podozrivým osobám zasahujeme a následne ich odovzdávame štátnej polícii. Podozrení z trestných činov, pri ktorých zasahovala aj mestská polícia, bolo v tomto roku niekoľko. Podarilo sa nám napríklad zadržať muža, ktorý sa vlámal do priestorov Zichyho paláca, zlodēja v byte, ktorého odhalila bezpečnostná kamera majiteľa, sprejera poškodzujúceho budovu v centre mesta alebo páchatela po bitke pred barom, ktorý utiekol z miesta činu. Obdobných prípadov, ktoré môžu byť klasifikované ako trestné činy, máme každý mesiac niekoľko. Zo zákonných dôvodov ich však po zároku odstupujeme Policajnému zboru, ktorý ich následne klasifikuje a doriešu-

je. O výsledku nie sme informovaní, preto nedokážeme v tomto smere poskytnúť objektívnu a komplexnú štatistiku.

Má v súčasnosti policajný zbor mestskej polície naplnené kapacity, čo sa zamestnancov týka? Ak nie, tak v akých pozíciách chýba príslušníkov najviac?

Aktuálne personálne počty mestskej polície nie sú ideálne. V Bratislave je najviac obyvateľov na jedného policajta spomedzi troch najväčších slovenských, ale aj českých miest. Pre porovnanie, v hlavnom meste Slovenska je približne 1 460 obyvateľov na policajta, v Košiciach 880, v Prahe 680 a v porovnateľnom Brne 700 (dáta z auditu MsP z roku 2022).

Pracuje sa na znížení tohto nepomeru?

Pracujeme na zefektívňovaní práce policajtov v teréne (elektronizácia procesov), zmenách v organizačnej štruktúre (presúvanie policajtov z kancelárií do terénu, kde najviac chýbajú) a v neposlednom rade sa snažíme naberať nových ľudí, aby sme sa počtom policajtov na obyvateľa priblížili štandardu vo zvyšku Európy, tu sme však limitovaní financiami, ktoré má hlavné mesto.

(vt)



mo na ne, a tie sa ukladajú rovno do nášho vlastného informačného systému. Nikto ďalší už teda následne nemusí duplicitne priestupok nahadzovať do informačného systému tak, ako tomu bolo predtým. Vďaka tomu vieme policajtov, ktorí túto agendu riešili na okresných veliteľstvách, vyslať do terénu.

V neposlednom rade pomáha mestskej polícii aj PAAS (parkovacích asistenti) - keďže policajti, ktorí sú vycvičení na pomoc obyvateľom, nemusia

rušenia na úseku dopravy, ale napríklad aj priestupky proti verejnému poriadku, prípady nerešpektovania všeobecne záväzných nariadení, priestupky proti občianskemu spolunažívaniu či porušenia na úseku ochrany životného prostredia. Takmer denne sme spolupracovali s pracovníkmi Záchrannej zdravotnej služby a aj s Policajným zborom SR. Výnimkou neboli ani zásahy s hasičmi či riešenie rôznych situácií so Slobodou zvierat.

alebo veľké kultúrne a športové podujatia.

V akom ohľade ešte pracujete na napredovaní čo rozvoji MP alebo jej vybavenia?

Aj naďalej pracujeme v spolupráci s hlavným mestom na rozširovaní a zároveň modernizácii Mestského kamerového systému. Naším cieľom je na najbližšie roky je napríklad implementovať nový Video Management System, čo umožní zavedenie analytických nástrojov využívajúcich po-

Máte zaujímavú tému? Staňte sa našimi ďalšími očami v teréne. Vaše námety posielajte na: redakcia@bakurier.sk

Mesačník Bratislavský kuriér vydáva Staromešťan, s.r.o. (Sedlárska č. 8, 811 01 Bratislava, IČO: 36842834)

Šéfredaktor: Peter Kimijan, sefredaktor@bakurier.sk, Redakcia: Jana Pohanková, Veronika Trojanová. E-mail: redakcia@bakurier.sk.

Inzercia: inzercia@bakurier.sk. Grafika: Rastislav Biznár, r.biznar@gmail.com. Tlač zabezpečuje CROMWELL a.s. Registrované MK SR: EV3820/09. ISSN 1338 - 1830.

Distribúcia: vlastné stojany a na frekventovaných miestach Bratislavy - 74 lokalít.

Petržalčania nechcú elektrické káble nad Draždiakom a prajú si referendum o celomestskom parkovaní PAAS

Na oboch témach sa zhodli až dve tretiny opýtaných. Starosta najväčšej mestskej časti Ján Hrčka by ľuďom rád vyhovel, no spolurozhodovať budú petržalskí poslanci aj magistrát.

Petržalke sa po dekádach neúspešných pokusov opäť naskytla príležitosť zmeniť trasu vedenia veľmi vysokého elektrického napätia, ktoré pretína

150-tisícové sídlisko aj nad obľúbeným letoviskom Veľký Draž-

diak, a to mimo intravilánu mestskej časti. Vlastníkom elektric-

kých káblov je Západoslovenská distribučná, a. s. (ZSD), ktorá

starostu Petržalky Jána Hrčku v roku 2023 požiadala o súhlas s ich výmenou a čiastočnou rekonštrukciou.

V rámci niekoľkomesačných rokovaní obe strany dospeli k predbežnej dohode na tom, že v prípade zodpovedajúcej finančnej spoluúčasti a súčinnosti mestskej časti aj bratislavského magistrátu je ZSD ochotná toto zastarané elektrické vedenie úplne zrušiť

a nahradiť ho novým, trasovaným mimo zastavaného územia Petržalky popri existujúcej železničnej trati.

Káble nechcú

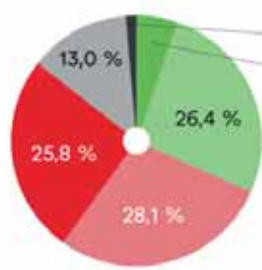
Petržalskí poslanci v rámci diskusie na novembrovom zasadnutí miestneho zastupiteľstva starostovi ...

(bak)

celý článok nájdete na bakurier.sk

VIAC AKO POLOVICA PETRŽALČANOV JE S PAAS-OM NESPOKOJNÁ

Ste spokojný/á alebo nespokojný/á s parkovaním v lokalitách Petržalky, kde je zavedený celomestský Bratislavský parkovací asistent PAAS?



ČO ĎALEJ?

Až 54 % Petržalčanov nesúhlasí s rozširovaním magistrátneho parkovania PAAS.

Petržalka sprístupnila novú ľadovú plochu v Aréne Draždiak

(Dokončenie zo str. 1)

Aj preto je plánom mestskej časti poskytnúť ju do budúcnajmä na účely tréningov pre malých korčuliarov a hokejistov. Sa-

mozrejme, vítaná je aj verejnosť.

Podľa Hrčku by v budúcnosti mohla Aréna poskytnúť zázemie aj pre iné druhy športu. „Pôjde o jednu z najmodernejších hál

v Bratislave, ktorá bude ovládateľná elektronicky a priblíži sa tak štandardom 21. storočia.“

Petržalka otvorila arénu na Mikuláša a prvé termíny poskytla

verejnosti bezplatne. Mestská časť aktuálne stále pracuje na rekonštrukcii areálu nafukovacej haly, kde neskôr pribudne zázemie so šatňami, sociálnymi zariadeniami,

požičovňou korčúľ a ďalšími službami.

„Nateraz máme pre najmenších a začínajúcich korčuliarov pripravené pomôcky, ktoré im uľahčia prvé kroky na ľade. Korču-

le treba mať vlastné,“ uzatvára šéf petržalskej samosprávy.

K dispozícii pre návštevníkov Arény Draždiak je aj bezplatné parkovanie.

(bak)

DELIKATESO

www.delikateso.sk

Kambly
EXCELLENCE SUISSE DEPUIS 1910



Plaváreň Pasienky opäť ožije

(Dokončenie zo str. 1)

Samotná oprava bazénovej haly sa zrealizovala rýchlejšie, a to do 31.12.2023, pričom ďalšia fáza rekonštrukcie, modernizácie a technického zhodnotenia plavárne Pasienky, kedy bolo stavenisko odovzdané 28.08.2024; tam práce naďalej prebiehajú. Rekonštrukcia 50 m bazénovej haly plavárne, odstránenie havarijného stavu podlahového kúrenia a prestavba prístavby na prevádzkové priestory, boli odovzdané 16.09.2024, pričom práce taktiež ešte prebiehajú. No a v neposlednom rade sa zrealizovala pokládka novej dlažby na tribúne, v rámci čoho bola zmluva zverejnená



Pohľad na vypustený bazén.

V prvej časti rekonštrukcie bol vymenený celý podhľad. Nešlo len o zmenu vzhľadu, ale nová skladba stropu zaručuje menší prestup tepla pod strechu a znižuje energetické straty. Vypustenie bazéna sa využilo k opravám obkladov a dilatačných škár, ktoré sa na novo tmelia.

stavebných prác na 25 m výukovom bazéne, je stanovený do konca mája 2025. Celková výška nákladov na realizované práce pri revitalizácii plaveckej haly Pasienky, ktorú zvykli navštevovať tisíce ľudí ročne, v ro-

cia srdca, teda ešte pôvodnej bazénovej technológie. Ide o prvú technologickú modernizáciu po 50 rokoch od otvorenia plavárne. Investovalo sa do nových technológií, filtrácie a potrebných zariadení. Na zákla-

nologie," upresnil Mgr. Peter Filo zo Správy telovýchovných a rekreačných zariadení Hlavného mesta Slovenskej republiky Bratislavy. „Dokončený je už aj podhľad s novým pekným vizuálom. Zhora je tepelne izolovaný, čo prispieva k tepelnej úspore. Hotová je už aj tribúna, ktorá nahradila pôvodné zastaralé plastové sedadlá. Plaváreň Pasienky má už aj nové spodné veľké okná. Tie sú bezpečnostné a dostatočne odolné - napríklad voči nárazom vodnopólových lôpt. Majú priaznivejší koeficient tepelnej

benefity moderných technológií sú zjavne, v porovnaní s doterajším vybavením haly, ktoré bolo desiatky rokov staré. Dávno preto neslúžilo tak, ako malo, netvorilo úsporu a často absentovali aj bezpečnostné parametre hodné súčasných Európskych štandardov.

Komplikáciám sa vyhnúť nedalo

„Práve potreba generálnej opravy/výmeny podlahového vykurovania bola hlavným dôvodom posunutia termínu otvorenia plavárne Pasienky. Tá vyplynula z identifikácie havarijného stavu podlahového vykurovania v bazénovej hale (podlaha okolo 50 m bazéna), počas rekonštrukcie strojovne. V pôvodnom zámere bola len obnova povrchov a inštalácia štrbinového žlabu, napokon však bolo potrebné vymeniť všetky podkladové vrstvy, príklady a rozvody podlahového vykurovania a až následne položiť novú dlažbu a štrbinový žlab," priblížil priebeh stavebných prác, ktoré sa počas

V závere nebude trvať ani celé dva roky od momentu, kedy boli dvere na Pasienkoch pre verejnosť uzavreté. Navyše, prví plavci si prídu na svoje už o niekoľko týždňov: „Čas vynúteného predĺženia rekonštrukcie plavárne bol využitý na výmenu veľkých spodných okien medzi bazénom a terasou a ďalších výplní stavebných otvorov, rekonštrukciu prístavby na uskladnenie plaveckých dráh, vodnopólových bránok a kanceláriu prevádzky. Tieto rekonštrukčné práce ešte viac prispievajú k zníženiu spotreby energie. V rámci rekonštrukcie zostáva ešte zhotovenie obkladov stien, polozenie dlažby a drobné dokončovacie práce," uviedol Filo.

V duchu pôvodného autora

Podľa neho tiež netreba zabúdať na fakt, že keďže budova je pamätihodnosťou mesta, rekonštrukcia síce prebieha v súlade s modernými trendmi, ale zároveň v duchu zachovania pôvodného zámeru autora



Súčasný stav – podlahové vykurovanie pripravené na polozenie dlažby. Podlahové vykurovanie zaliate betónovou zmesou. Kvôli technologickým postupom musí pred položením dlažby niekoľko týždňov „stáť“.

na 27.8.2024 a stavebné práce ukončené.

Kúpalisko v číslach

Podľa informácií poskytnutých pre Bratislavského kuriéra od STaRZ je termín ukončenia stavebných prác na 50 m bazéne do konca januára 2025, pričom následne má byť plaváreň znovu uvedená do prevádzky. Termín ukončenia

koch 2023 a 2024 bola 3 183 971,89 € bez DPH (3 820 766,27 € s DPH). Práce sú hrazené z rozpočtu STaRZ, hlavného mesta a príspevku z Fondu na podporu športu.

Bratislavčania sa začiatkom roka dočkajú

„Najdôležitejšou fázou modernizácie plavárne bola rekonštruk-

cie týchto nových technológií je predpoklad, že na výrobu bazénovej vody sa po novom spotrebuje menej chémie, klesne aj spotreba elektriny a odpadovej vody. V rámci rekonštrukcie boli nainštalované merače aj tam, kde v minulosti neboli, vďaka čomu bude omnoho lepší prehľad o spotrebe v jednotlivých súčiastiach tech-

Stavebné práce na Pasienkoch v skratke:

Dokončené: podhľad, bazénová technológia, tribúny – veľkoformátová dlažba, výmena veľkých spodných okien, vyriešené zatekanie stien a strechy

Aktuálne sa deje: podlahové kúrenie

Čaká nás ešte: obklady, dlažba, sadrokartónový podhľad a nové osvetľovacie telesá vo vstupnej hale, dokončovacie práce.

prístupnosti a celkovo pôsobia moderne. Z vonkajšej strany sú nepriehľadné (pocit súkromia). Aktuálne sa mení podlahové kúrenie v okolí bazéna," vymenúva ďalej hovorca, pričom

rekonštrukcie skomplikovali.

Práce stále prebiehajú

Napriek nedodržaniu pôvodných termínov ale rekonštrukcia prebehla pomerne rýchlo.

Kamila Kosmana. Dohlíada na to jeho syn, architekt René Kosman. Veľký dôraz je kladený na otvorené vzdušné priestory.

(vt)

Konflikt medzi starostom Petržalky a mestom pokračuje

(Dokončenie zo str. 1)

Hrčka sčítal problémy

Výstavbu druhej etapy električkovej trate v Petržalke, ktorá bude spájať Bosákovu ulicu s Janíkovým dvorom, podľa starostu Hrčku už viac ako tri roky sprevádzajú rôzne dopravné obmedzenia. S blížiacim sa termínom ukončenia prác a s prevádzkovaním trate sa v tomto roku stavebné práce na jednotlivých úsekoch zintenzívnili, čo pri-nieslo ešte viac obmedzení súčasne. To sa nepáči šéfovi dotknutej samosprávy, ktorý dlhodobo kritizuje investora projektu – Magistrát hlavného mesta Bratislavy. Prekáža mu najmä slabá intenzita stavebných prác v prvých dvoch rokoch výstavby, čo viedlo k výraznému omeškaniu projektu, ale aj nedostatočná informovanosť Petržalčanov zo strany magistrátu. Práve tí na výstavbu doplácajú najviac, aj keď by podľa Hrčku veľakrát nemuseli. A stačí pri-tom málo. „Niektoré dopravné značenia na stavbe sú nezmyselne



umiestnené, čo spôsobuje zbytočné brzdenie premávky a ohrozenie jej účastníkov v rozsahu väčšom, ako je potrebné. Chcel by som požiadať primátora hlavného mesta o preverenie aj úpravu niektorých dopravných obmedzení,” interpe-loval ešte na riadnom zasadnutí mestského zastupiteľstva.

Magistrát potvrdil zvýšenú intenzitu prác na stavbe

„Teší nás, že aj pán Hrčka uznal zásadné zvýšenie intenzity prác na stavbe petržalskej električky, keďže páve intenzita prác bola to, čo donedávna kriti-zoval. Uvedomujeme si, že táto stavba stále mnohým ľuďom v

Petržalke komplikuje život a situácia na nej sa dynamicky mení, ale sme už v takom štádiu, že podmienky na stavbe aj okolo nej sa budú už iba zlepšovať,” reagovalo na kritiku vedenie mes-ta prostredníctvom hovorca Petra Bublu. Na margo svojej ne-spokojnosti, uviedol starosta Hrčka ako príklad úsek Jantáro-vej cesty, kde sú už tri mesiace umiestnené prenosné semaforey. Okrem toho, že sú ne-funkčné, na ceste sú podľa neho postavené tak, že bránia oboj-smernému prejazdu väčších vozidiel – au-tobusov či nákladných áut –, kvôli čomu už tri mesiace dochádza ku kolíznym situáci-

ám. K nepochopiteľ-ným obmedzeniam patrí podľa neho aj zúženie jazdných pru-hov na Námestí Hra-ničiarov, ktoré patrí k najfrekventovanej-ším cestám v Petržal-ke. „Zo štvorprúdovej cesty, ktorá je po re-konštrukcii priprave-ná slúžiť v úseku mi-nimálne desať metrov, je momentálne zúžená iba na jeden pruh, pričom by stačilo posunúť semaforey o dva metre vedľa a vzniknú dva voľné pruhy,” upresnil ďalej Hrčka na margo zbytočne vznikajúcich kolón.

Problematická komunikácia?

Starosta Petržalky sa kriticky stavia aj k ne-dodržiavaniu termí-

nov obmedzení, ktoré sa často presúvajú o celé mesiace, a to nie-koľkokrát. Napríklad obmedzenia na Šin-tavskej ulici mali pô-vodne trvať do konca septembra, následne sa termín presunul na 20. novembra a napo-sledy bolo plánované otvorenie uzatvore-ného úseku až v po-lovici decembra. Do polovice decembra majú trvať dočasné obmedzenia aj na Ro-manovej – zúženie cesty na jeden jazdný pruh –, a na Šintavskej – budovanie zastávok mestskej hromadnej dopravy. Pôvodné ter-míny ukončenia prác boli koniec októbra a novembra. Podľa Hrč-ku vo väčšine prípa-dov magistrát mestskú

časť o týchto zmenách vopred neinformo-val. „Keby platilo jed-no také obmedzenie v Petržalke, nepoviem nič, ale trpíme ich de-siatky naraz, pritom by sme v mnohých prí-padoch vôbec nemuse-li,” uzatvára starosta. A čo na jeho slová hovorí vedenie ma-gistrátu? „Ak chce aj pán starosta k tomuto (zlepšovaniu) prispieť, stačí ak nás na ne-dostatky a návrhy na zlepšenia informuje priamo a nie odkaz-mi cez tlačové správy alebo sociálne siete,” uzavrel hovorca Bub-la.

(vt)

Nevyhadzujte knihy - darujte ich nám
kontakt 0907 701 786

Petržalská pošta 52 sa zatvárať nebude

Vzhľadom na vzrastajúce obavy oby-vateľov Petržalky, ktorí si všimli pre-vádzkové zmeny na mimoriadne vy-taženej pobočke Pošta 52, Jirásková ulica, sme oslovili vedenie Slovenskej pošty, a. s.

Nie je žiadnym ta-jomstvom, že vedenie Slovenskej pošty po-stupne zavádza rôzne zmeny, rušenie po-bočiek nevynímajúc.

Keď sa zmeny v pre-vádzkových hodinách, i presmerovávanie zá-sielok na inú pobočku, začali diať na prevádz-ke Pošty 52, dlhoroční zákazníci začali mať obavy. V súvislosti s tým sme preto oslovi-li hovorca pošty, kto-rý nám poskytol jed-noznačnú odpoveď: „V súčasnosti ani vý-hľadovo neuvažujeme nad rušením pobočky Pošty Bratislava 52,” reagoval Mgr. Martin Guzi.

Chýba personál

Zároveň tiež vysvetlil, prečo aktuálne daná pobočka čelí citelným zmenám, ktoré môžu zákazníkom prekážať. „Presmerovanie výdaja oznámených listových zásielok je len dočasné, z dôvodu mimoriadne nepriaz-nivého personálneho stavu na pobočke, kde sme museli obmedziť aj hodiny pre verej-nosť na jednozmennú prevádzku. Opatre-

nia boli nevyhnutné, aby nedošlo k preťa-ženiu pobočky počas intenzity vianočnej prevádzky, vzhľadom na neobsadené pra-covné miesta. Počas tohoto kritického personálneho stavu, budú presmerované listové zásielky určené na výdaj (žltý lístok) v uvedenej spá-dovej oblasti a budú oznámené na výdaj na Pošte Bratislava 5, na Vlasteneckom námestí v Petržalke.

Na Pošte Bratislava 5 majú klienti rozšírené hodiny pre verejnosť v dvojzmennej prevádz-ke, od 08:00 - 18:00 h, a teda aj lepšiu časo-vú dostupnosť výdaja oznámených listových zásielok a ďalších poštových služieb. Po-bočky sú vo vzdušnej vzdialenosti cca 1,9 km, čím Slovenská pošta, a. s. stále nad rámec plní povinnosť dostupnosti poštových služieb, uloženú v sú-lade s Požiadavkami

na kvalitu univerzál-nej služby. Obmedze-nie sa týka teda len „oznámených listo-vých zásielok,” a teda všetky ostatné poštové služby, vrátane výdaja balíkov, budú na Pošte Bratislava 52 naďalej poskytované. Po sta-bilizácii personálneho stavu predpokláda-me návrat k pôvod-nému rozsahu služieb a hodín pre verejnosť,” ubezpečil hovorca po-šty.

(vt)

Pod stánkami na "Miletičke" môže vyrásť podzemná garáž

Návštevnosť Trhoviska Miletičova nie je len lokálna. Známu "Miletičku" navštevujú zákazníci či zákazníci aj z iných mestských častí. Podľa doteraz získaných údajov Metropolitného inštitútu Bratislava, dve tretiny návštevníkov žijú v Ružinove (63,5 %), ale významne zastúpené sú aj skupiny zákazníkov zo susedných mestských častí ako Nové Mesto (9,0 %), Staré Mesto (7,1 %) a Petržalka (6,6 %). Najpočetnejšou skupinou sú seniori. Mnohí vyjadrili názor, že trhovisko je pre nich miestom, ktoré neodmysliteľne patrí k ich životu. Cenia si najmä lokálnosť ovocia a zeleniny či cenovo dostupnejšie tovary ako textil. Redakcia novín Bratislavský kuriér sa v tomto období predvianočných nákupov bližšie pozrela na to, akú budúcnosť toto



ikonické miesto čaká.

Z „Miletičky“ má byť „bratislavský Naschmarkt“

V lete „peklo“, v zime premrznuté chodidlá. S takýmto, ale aj mnohými ďalšími nevhodnými podmienkami dlhodobo zápolia miestni predajcovia. Mestská časť Ružinov, ktorá je zastúpená svojou obchodnou spoločnosťou Trhoviská Ružinov, s. r. o., je správcom dnes už

kultového trhoviska a dlhodobo tento nevyhovujúci stav trhoviska eviduje. Plánuje jeho revitalizáciu. Tá bola zastupiteľstvu predstavená pred rokom.

Ako uviedla hovorkyňa mestskej časti Ružinov Tatiana Tóthová, zámer revitalizácie trhoviska spracoval osobne starosta Martin Chren a ružinovské zastupiteľstvo ho schválilo v decembri 2023.. „Cieľom je jed-

noznačne zachovať genius loci tohto kultového miesta, ale zároveň zvýšiť komfort a kvalitu pre obyvateľov. Trhovisko má zostať otvorené a víziou je vytvoriť z neho "bratislavský Naschmarkt", teda tradičné miesto pre nákupy jeho obyvateľov, uviedla mestská časť. Zároveň má ambíciu poskytnúť lepšie služby v oblasti gastronómie či kultúry.

Cena za obnovu trhoviska sa môže vyšplhať na niekoľko miliónov eur

Uplynul rok, čo projekt zastupiteľstvo schválilo a redakcia sa informovala o jeho napredovaní. Mestská časť pôvodne zamýšľala financovať revitalizáciu Trhoviska Miletičova z fondov EÚ. Trhovisko však predstavuje komerčnú aktivitu, miera podpory, ktorú by z týchto zdrojov mohla získať, je tak pomerne nízka. Suma na jeho revitalizáciu je naopak vysoká.

„Keďže prvé odhady nákladov na revitalizáciu trhoviska dosahujú sumu sedem a viac miliónov eur, čo je pre rozpočet mestskej časti neufinancovateľné, začína mestská časť pracovať na alternatívnom riešení

finančného zabezpečenia revitalizácie "Miletičky", a to formou verejno-súkromného partnerstva (PPP projektu)", uviedla hovorkyňa.

Podzemná garáž pod stánkami

Ako by mohlo takéto financovanie vyzeráť? Najväčšie náklady si podľa mestskej časti pri revitalizácii trhoviska vyžaduje kompletná výmena všetkých sietí - elektri-ny, vody, kanalizácie a komplexná obnova povrchov. V porovnaní s tým výmena stánkov za nové, modernejšie, už nie je až tak významný náklad.

Základnú myšlienku navrhovaného PPP projektu novinám predstavila mestská časť ako model, pri ktorom by samospráva umožnila súkromnému investorovi vybudovať pod priestorom trhoviska, a teda pod súčasnými stánkami, podzemnú garáž. Tú by po stanovenú dobu komerčne prevádzkoval. Rádovo by išlo o desiatky rokov.

Za odplatu by investor okrem platby nájmu zabezpečil aj výmenu všetkých sietí a obnovu povrchov trhoviska. „Takýto projekt by bol win-win tak pre súkromného investora, ako aj pre mesto,“ predstavila požiadavky zámeru Tóthová. Parkovanie v okolí trhoviska vnímali ako problém aj samotní zákazníci trhoviska. Takmer 33 % zákazníkov a zákazníčok v prieskume MIB zhodnotilo možnosti parkovania pri trhovisku ako problém. Projekt s podzemným parkoviskom by tak mohol zatriť trhovisko aj pre tých, ktorí ho považujú za

horšie prístupné a prinesol by dodatočné benefity v podobe rozšírenia kapacít podzemného parkovania pre obyvateľov či návštevníkov z okolitých mestských častí.

Príprava projektu môže trvať ďalší rok

Príprava podobného projektu je náročný a zdĺhavý proces. Mestská časť Ružinov spresnila, že môže trvať aj viac než rok. Najskôr plánuje vyriešiť množstvo technických otázok, vrátane optimalizácie dopravného systému, posúdenia možnosti bezpečného prístupu vozidiel k plánovanej podzemnej garáži či overenia maximálnej kapacity, ktorá by neohrozila plynulosť dopravy v okolí.

Rovnako plánuje analyzovať vzťahy s infraštruktúrou novej električkovej trate, aby projekt nezasahoval do jej plánovanej realizácie. Až po komplexnom vyhodnotení všetkých týchto faktorov a potvrdení technickej uskutočniteľnosti, môže byť pripravená koncesná súťaž, ktorú samospráva očakáva najskôr ku koncu roka 2025.

Trhovisko Miletičova je najstarším a najväčším trhoviskom v Bratislave. Už desaťročia si udržiava svoje nezameniteľné čaro. Ľudia sem chodia nielen nakupovať, ale aj zažiť neopakovateľnú atmosféru. Aká budúcnosť ho čaká závisí aj od úspechu plánovaného projektu. Vývoj celého procesu naďalej pozorne sledujeme a aktuálne informácie prinesieme v ďalších vydaniach.

(jp)

CHCEŠ ZMYSLUPLNÚ PRÁCU?

SKÚS ASISTOVAŤ!

**ODMENA
5,83 € /HOD.**



KOMU? ĽUDOM SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

KDE? VŠADE, KDE TO ĽUDIA SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM POTREBUJÚ

KEDY? PODĽA VZÁJOMNEJ DOHODY

Služby našej agentúry sú bezplatné.



NIEKTORÉ Z VÝHOD OSOBNÉJ ASISTENCIE:

- Asistenciu môžete vykonávať aj popri škole, práci, či dôchodku
- Osobní asistenti môžu byť poistencami štátu
- Na rozdiel od brigády sa nezdaňuje celý príjem

NIE JE POTREBNÝ ŠPECIÁLNY KURZ. ASISTENCIU MÔŽU VYKONÁVAŤ LEN OSOBY STARŠIE AKO 18 ROKOV.



Agentúra osobnej asistencie 02/4341 1686
Belasý motýľ, o. z. 0948 529 976, 0948 490 420
(predtým OMD v SR) agenturaba@osobnaasistencia.sk
Mesačná 12, www.osobnaasistencia.sk
821 02 Bratislava www.omdvsr.sk

Starostovia hodnotia rok 2024

(Dokončenie zo str. 1)

Karlova Ves starostka Dana Čahojová

1) Vzhľadom na všeobecne známy fakt, že samosprávy sú nedofinancované, za náročný. Napriek napätému rozpočtu sme ho ustáli, zabezpečili sme chod našich organizácií a školských zariadení. V teréne naši obyvatelia nepocítili pokles štandardu starostlivosti o zeleň, čistotu či športoviská, ale usilovali sme o opak napriek sťaženým podmienkam. Odkázaným seniorom sme sa snažili pomáhať v čo najvyššej kvalite aj kvantite vzhľadom na naše kapacity. Nepoľavili sme ani v podpore komunitného života a športovcov, vo zvyšovaní kvality a ponuky kultúrnych podujatí, budovaní kreditu Karloveskej knižnice a podpory aktívneho života našich seniorov.

2) Vždy sa kladieme náročné ciele. V závere tohto roka dokončujeme po desaťročiach v Bratislave snáď prvý parkovací objekt vybudovaný z verejných zdrojov. Je dôležité ukázať a presvedčiť našich obyvateľov, že všetky nové stavby im nemusia zhoršovať kvalitu života a pomôcť im tak prekonať hlboko negatívne skúsenosti z nedávnej minulosti. Ukončili sme aj veľmi náročný projekt rekonštrukcie základnej školy A. Dubčeka, ktorého prvá fáza narazila na covidové obdobie so všetkými negatívami vrátane nárastu cien a inflácie. Neskôr stavebné práce museli prebiehať za plnej prevádzky školy tak, aby neboli ohrozené deti ani chod výučby. Hoci rekonštrukcia priniesla mnoho skvelých vecí, na ktoré by sme ako samospráva nemali nikdy potrebné zdroje od zapltenia, novej strechy, živých átrií, využitia

zrážkovej vody a slnečnej energie, vzducho-techniky, nevyhli sme sa pochybeniu, ktoré dnes niektorí využívajú na politikárčenie a nespravodlivé spochybňovanie projektu ako takého. Momentálne finišujú stavebné práce aj na príprave pobytového zariadenia pre seniorov na Borskej. Za samozrejmosť považujeme ďalšie rekonštrukcie športovísk ako napríklad športového traktu s telocvičňou a vonkajším športoviskom na Karloveskej, basketbalového ihriska na Adámiho, malého futbalového ihriska na Veternicovej, tešíme sa, že sa podarilo dobudovať vytúženú atletickú tartanovú dráhu aj v dolnej časti Karlovej Vsi na Tilgnerovej ul. Tým vyplníme mnohoročný investičný dlh, ktorý vznikol ignorovaním potrieb športujúcej verejnosti predovšetkým detí a mládeže.

3) Kľúčovým momentom bolo asi októbrové spustenie mestského rezidenčného parkovacieho systému v spodnej časti Karlovej Vsi. Bolo zároveň veľmi obávané, ale mnohými aj veľmi očakávané. V dôsledku jeho zavedenia ubudlo mnoho zvykových parkovacích miest. Sú ulice, kde sa situácia ustálila a upokojila, ale sú aj kritické miesta ako napríklad na Kempelenovej, kde žiadame revíziu, lebo ich obyvatelia naozaj prežívajú vážne problémy.

4) Ako som spomenula vyššie, kladieme si náročné úlohy. V lete by sme chceli generálne rekonštruovať školskú kuchyňu v škole na Dlhých dieloch. To bude náročný oriešok vzhľadom na krátkosť lehoty. Pripravujeme obnovu ZŠ na Karloveskej, predovšetkým s cieľom zníženia energetickej náročnosti. Chceme sa sústrediť na

potrebné opravy ciest a venovať viac pozornosti chodníkom. S istotou môžem povedať, že v najbližších rokoch nebude dosť potrebných financií, aby sa mohlo urobiť všetko, čo treba. Samosprávy budú musieť čarovať, aby naplnili svoje úlohy a predsavzatia. Nesmieme sa však vzdávať, resignovať a iba prežívať, ale vytrvalo čeliť aj ťažkým výzvam a nestrácať pri tom z očí svoje vízie a ciele.

Staré Mesto starosta Matej Vagač

1) Rok 2024 hodnotíme ako náročný z hľadiska rozpočtového, ako azda každá samospráva na Slovensku, ale úspešný z hľadiska realizačného. Máme za sebou niekoľko veľkých investičných akcií, ktoré predstavujú významnú zmenu k lepšiemu pre našu mestskú časť, ako aj množstvo stredných a malých zrealizovaných projektov - vo verejnom priestore, na našich školách a škôlkach alebo napríklad v doprave. Tento rok sme aj veľa zazelenali - vysadených bolo napríklad viac ako 100 nových stromov.

2) Áno, podarilo sa nám naplniť všetky zásadné priority dané na rok 2024. Z pohľadu akčného plánu na tento kalendárny rok je plnenie veľmi pozitívne - 85% naplánovaných aktivít je alebo dokončených, alebo čiastočne splnených. Máme za sebou úspešnú revitalizáciu Grasalkovičovej záhrady, rekonštrukciu školského dvora na Dubovej, nadstavbu tejto základnej školy, novú krásnu knižnicu na Záhrebskej, rekonštrukciu križovatky Mudroňova x Slávičie údolie a mnoho iných.

3) Z hľadiska veľkosti investičnej akcie a návštevnosti, je to revitalizácia Grasalkovičovej záhrady - obľúbenej

zelenej oázy v centre mesta. Išli sme až „na dreň“: od nových závlah a chodníkov cez osvetlenie či rozsiahlu výsadbu, vrátane viac ako 80 nových stromov.

4) Čaká nás veľké množstvo projektov - okrem bežnej agendy, údržby, sa budeme do veľkej miery sústrediť na verejné priestory. Zásadným projektom bude napríklad nové detské ihrisko na Jakubovom námestí, ktorého štúdiu v týchto dňoch participujeme s obyvateľstvom. Zároveň pracujeme na zavedení participatívneho rozpočtu ako dôležitého nástroja demokratizácie v samospráve. Nejde len o nominácie a výber konkrétnych projektov, ale aj o výrazné zvýšenie transparentnosti a budovanie lepšieho porozumenia medzi samosprávou a obyvateľmi. V neposlednom rade nás čaká rekonštrukcia nádvoria Pistoriho paláca, úprava a nové hracie prvky v parčíku na Záhrebskej či ďalšia modernizácia základných škôl naviazaná na externé financovanie.

Ružinov starosta Martin Chren

1) V nestabilnej situácii, v akej sa samosprávy (ale aj celé Slovensko) aktuálne nachádzajú, hodnotím tento rok na jednotku - v normálnych „dobrých“ časoch, aké sme žili pred pár rokmi, by to ale bola len slabá dvojka. Samosprávy, vrátane Ružinova, boli veľmi silno zasiahnuté už pred troma rokmi finančnými dosahmi opatrení vlády (tzv. Matovičov balíček), ktoré nám vzali takmer všetky zdroje na rozvoj. Úspešne sa nám však darilo tento rok pripravovať projekty, ktoré budú podporené z fondov EÚ a ktorých realizácia začne na budúci rok, a čiastočne (do-

časne) tak vykompenzujú neexistujúce zdroje na rozvojové aktivity. Čarujeme, ako sa dá, v situácii, kedy samosprávy nemajú peniaze a už napríklad v porovnaní so susednou Českou republikou máme o polovicu daňových zdrojov na obyvateľa menej.

2) Rok 2024 bol pre nás definovaný najmä ako rok projektových príprav na investície, ktoré zo zdrojov európskych fondov (a PPP projektov) plánujeme začať realizovať v budúcnosti. Aj keď niektoré z nich sú v miernom meškaní z objektívnych príčin, celkovo hodnotíme tento cieľ ako do veľkej miery naplnený.

3) V roku 2024 sa podarilo naplniť niekoľko kľúčových priorít v Ružinove. Zóny regulovaného parkovania, ktoré so sebou prinášajú výrazné zlepšenie parkovania pre obyvateľov, sa rozšírili o Trávniky a pokračujeme v príprave ďalších dvoch pre budúci rok (Ostredky a Pošeň). Plne sa zabehlo fungovanie dvoch nových základných škôl, ktoré mestská časť postavila a dokončila (na budúci rok sa rozbehne výstavba ďalšej). Zo strategického hľadiska je dôležité, že bola dokončená a schválená urbanistická štúdia Mlynské Nivy, ktorá definuje rozvoj v tejto oblasti na desiatky rokov dopredu.

4) Rok 2025 mal byť rokom rozvoja investičných aktivít - žiaľ, po zásahoch vlády, ktoré sa v prospech samosprávy nezlepšili, bude najmä bojom o peniaze, z ktorých by bolo možné tieto investičné aktivity zaplatiť. Plánujeme rozbehnúť významné projekty v oblasti boja s klimatickou zmenou, výstavbu novej školy a otvorenie nových škôlok, pokračovať so zavádzaním regulovaného parkovania v prospech obyva-

teľov a v rekonštrukciách ciest. Spustiť by sa mali aj projekty obnovy dlhodobého chátrajúcich budov, ako je napríklad DK Trnávka či obecná radnica v Prievoze.

Petržalka starosta Ján Hrčka

2) Na celé volebné obdobie 2022 – 2026 som mal stanovené tri hlavné priority, ktoré sa mi z veľkej časti podarilo naplniť už teraz, no rád by som v ich plnení pokračoval:

Kvalitnejšia starostlivosť o seniorov

Petržalka starne výraznejšie ako zvyšok Slovenska. Preto dôraz kladieme na lepšiu dostupnosť služieb a starostlivosti pre našich seniorov. V rámci nej sme do portfólia aktivít pre seniorov zo šiestich denných centier pridali viaceré doplnkové, ktoré majú úplne zdarma – odborné prednášky, cvičenia na zlepšenie pamäte aj pohybového ústrojenstva, tanečné kurzy pod záštitou tanečnej školy Dansovia, kreatívne dielne či workshopy. Okrem toho sme rozbehli aktivity v Petržalskej klubovni aktívnych seniorov, ktorú sme sprevádzkovali v októbri 2021. Klubovňa je dostupná pre všetkých seniorov z Petržalky, ktorí majú záujem o športové, relaxačné aktivity, kultúrne podujatia alebo socializáciu. Benefity pre seniorov sme doplnili o permanentky na Petržalskú plaváreň či voľné vstupy do novo zrekonštruovanej Športovej haly Prokofievova, ktorú môžu navštevovať v dopoludňajších hodinách. Jedným z mojich ďalších cieľov na nasledujúce roky bude zriadenie nového denného stacionára, ktorý v starnúcej Petržalke absentuje.

Oprava asfaltových povrchov chodníkov

Mojou druhou prio-

Starostovia hodnotia rok 2024

ritou bola od začiatku veľká oprava chodníkov a okolitých plôch zelene v našej správe, ktorú sme odštartovali v r. 2023 vo vlastnej réžii. Vďaka vlastnému finišeru a ďalšej technike dokážeme chodníky opravovať na väčších plochách a výrazne lacnejšie, ako pri zapojení externých dodávateľov. Cieľom pre tento rok bolo opraviť 60-tisíc m² povrchu chodníkov, avšak vzhľadom na menšie výpadky techniky sme opravili cca o 10-tisíc m² menej. Verím, že budúci rok sa nám podarí opraviť plánovaných 60-tisíc m².

Rozvoj športovej infraštruktúry

Tejto oblasti sa nám aktuálne darí najviac. Podarilo sa nám kompletne zrekonštruovať Športovú halu Prokofievova. Do úplného konca jej chýba ešte zateplenie fasády. O pár týždňov nás čaká kolaudácia úplne novej Športovej haly Pankúchova, ktorá bude od nového roka slúžiť verejnosti. Podarilo sa nám za veľmi výhodných podmienok odkúpiť Športovú halu Draždiak. V jej blízkosti sme nedávno postavili nafukovaciu halu, kde čoskoro sprístupníme kryté verejné klzisko. Zrekonštruovali sme plaváreň na Základnej škole Pankúchova, momentálne rekonštruujeme ďalšiu plaváreň na ZŠ Holíčska, v budúcom roku by sme radi odštartovali obnovu ďalšej školskej plavárne na ZŠ Turnianska. Zakúpili sme tartanovacie stroje, takže najbližšie roky by sme radi vymenili dopadové plochy na ihriskách v našej správe za tartanové.

3) K najkľúčovjším projektom by som zaradil spomínanú opravu vybraných úsekov chodníkov vo vlastnej réžii, a tiež dokončenie Športovej haly Pankú-

chova, ktorú onedlho skolaudujeme a sprístupníme verejnosti.

4) Ako som uviedol v úvode, nielen v roku 2025, ale do najbližších komunálnych volieb by som sa chcel aj naďalej venovať rozvoju spomínaných troch oblastí. Okrem nich by som sa chcel viac zamerať na revitalizáciu vybraných verejných priestorov, na ktorej už pracujeme. Nedávno sme odštartovali revitalizáciu zelene na Vlasteneckom námestí a čaká nás tiež revitalizácia Nobelovho námestia. Takisto by som chcel svoju pozornosť viac upriamiť na kultúru a spoločenský život v Petržalke.

Dúbravka

starosta

Martin Zaťovič

1) Rok 2024 hodnotíme veľmi pozitívne. Aj vďaka podpore poslancov a aktívnej spolupráci s občanmi sa nám podarilo zrealizovať množstvo projektov, ktoré prispeli k zlepšeniu života v mestskej časti. Teší nás, že sme mohli pokračovať v budovaní modernej Dúbravky, ktorá slúži svojim obyvateľom.

2) V rámci kapacitných a finančných možností sme sa snažili urobiť maximum. Hoci niektoré zámery ešte potrebujú ďalší čas na realizáciu, mnohé z našich priorít sme úspešne naplnili a veríme, že výsledky tejto práce sú viditeľné a pozitívne vnímané našimi spoluobčanmi.

3) Okrem tradičných aktivít, akými sú opravy komunikácií, školských zariadení, parkov a ihrísk, sme sa zamerali na posilňovanie komunitného ducha Dúbravčanov. Kľúčovým momentom bolo víťazstvo v súťaži o Lidl Čistinku, čo opäť raz ukázalo silu spolupráce a jednoty našej komunity. Veľkým úspechom boli aj Dúbravské hody 2024,

ktoré zaznamenali rekordnú účasť, ako aj Kultúrne leto, ktoré každým rokom prináša nové podujatia a umožňuje ľuďom stráviť nezabudnuteľné leto aj v našej mestskej časti.

4) Rok 2025 bude pre nás pokračovaním dôležitých projektov a výziev. Plánujeme rozšíriť kapacity Základnej školy Beňovského, čo je pre nás prioritou v oblasti vzdelávania. V spolupráci s magistrátom sa zameriame na obnovu verejných priestorov, konkrétne OC Saratov a Domu služieb, ktoré čaká modernizácia. Budeme pokračovať v opravách komunikácií a rozširovaní parkovacích miest. Naším cieľom je aj naďalej vytvárať priestor, kde sa budú obyvatelia Dúbravky cítiť príjemne a komfortne.

Nové Mesto

starosta

Matúš Čupka

1) Rok 2024 bol predovšetkým o slávnostnom odovzdávaní dlhé roky sľubovaných, pripravovaných a nakoniec nami konečne realizovaných investičných akcií. Najväčšou bolo dokončenie rekonštrukcie jedálne s kuchyňou na ZŠ s MŠ Cádova, ktorá má po novom ďalšie dve poschodia s moderne zariadenými triedami a kabinetmi pre učiteľov. Významnou investíciou je aj SMART pavilón základnej školy na Odborárskej, ďalej novostavba materskej školy na Teplickej, a v neposlednom rade skutočne vyše desaťročné sľubovaná rekonštrukcia parku na Račku. Za dôležitú považujeme aj prípravu novej parkovacej zóny NM2, a teší nás aj postupné zveľaďovanie areálu Kuchajdy, kde pribudla lezecká stena, kompletne sme zrekonštruovali basketbalové ihrisko, obnovili sme

aj volejbalové ihrisko a pingpongové stoly a realizuje sa výstavba nového skateparku. Srdcovým projektom je aj Nová Tržnica, kam by sme radi vrátili život nielen cez jej predajnú funkciu, ale aj v podobe kultúrno-spoločenských podujatí. Stručne povedané – bol to náročný rok, dotiahli sme veľa veľkých projektov a môžeme sa už plne sústrediť na nové. Kiežby sme mali toľko financií, koľko máme plánov.

2) Našou hlavnou ambíciou bolo úspešné dokončenie a odovzdanie štyroch veľkých investičných akcií, kde bolo nutné stihnúť aj časové limity, a príprava na spustenie novej zóny parkovacej politiky. To všetko sa nám podarilo naplniť. Nateraz rozbiehame prácu na menších revitalizáciách verejných priestorov, pričom prvou lastovičkou bude Račianska promenáda.

3) Určite je to jedáleň s nadstavbou školy na Cádrovej – bola to veľká investícia, náročný, no krásny projekt, vďaka ktorému vznikli skvelé podmienky pre deti, pedagógov, ale aj pracovníkov v školskej jedálni. Výsledok je nielen architektonicky hodnotný, odkazujúci na autora Vladimíra Dedečku, ale aj nabitý modernými technológiami a skutočne veľkorysými priestormi.

4) V snahe skvalitniť priestory, kde sa vzdelávajú naše deti, dohánjame investičný dlh voči niektorým základným školám – pokračujeme v investičných akciách na ZŠ Sibírska, kde prechádza kompletnou rekonštrukciou jedáleň s kuchyňou a kľúčová je aj rekonštrukcia rozvodov na Českej. Popri tom budeme pracovať na menších revitalizáciách verejných priestranstiev, pribudnú venčiská pre psov, spustíme parkovacie

zónu NM 2 a čaká nás príprava zóny parkovacej politiky na Kramároch. Veľkým projektom bude komplexná modernizácia detských jaslí na Robotníckej ulici a po rokoch chátrania sa dočká nového využitia a kompletnej rekonštrukcie niekdajšia Osvetová beseda na Makovického, z ktorej sa stane Centrum včasnej intervencie. Mnohých iste poteší aj roky sľubovaný bežec-ký okruh na Kuchajde, ktorý máme v pláne už na budúci rok.

Rusovce

starosta

Radovan Jenčík

1) Rok 2024 hodnotím v zásade ako úspešný rok. V roku 2023 sa nám podarilo dokončiť rozostavanú stavbu rekonštrukcie a nadstavby ZŠ v Rusovciach, ktorú som zdedil po predchádzajúcom vedení. Museli sme sa popasovať so zhotoviteľom, ktorý nám svojvoľne a jednostranne odstúpil od zmluvy, projekt mal množstvo nedostatkov a tzv. technických chýb a neoprávnených nákladov. Dielo sme ale dokončili a zaplatili včas. Neskôr sme však boli nútení bojovať o 1 milión eur, ktoré nám odmietal riadiaci orgán preplatiť. Nakoniec sme to zvládli a v septembri tohto roku sme otvorili 6 nových tried, s novou kuchyňou a jedálňou.

2) Žiaľ, nie. Sme malá mestská časť a väčšiu časť a energie sme boli nútení investovať do zdedeného projektu nadstavby ZŠ. Ale aj napriek všetkému sa nám podarilo presadiť na rade partnerstva na BSK projekt na energetickú obnovu budov, v našom prípade ide o energetickú komunitu budov základnej školy, materskej školy a miestneho úradu. Je to pre nás ďalšia veľká výzva.

3) Kľúčovým momen-

tom bolo, keď nám nabehlo milión eur na účet. Môžeme tak pokračovať v rozvoji našej MČ Rusovce. Podpora projektu energetickej komunity je ale tiež dôležitým momentom. Nie je to síce jednoduché, ale verím, že tento projekt zvládneme a do budúcich rokov tak za cudzie peniaze získame nemalé úspory na prevádzke budov.

4) Tento rok sme tiež získali podporu od ministerstva dopravy na vybudovanie cyklotrasy. Aktuálne pripravujeme verejné obstarávanie a hneď začiatkom roka 2025, keď počasie dovoľí, spúšťame realizáciu. Tiež pripravujeme obstarávanie pre rekonštrukciu spojnej ul. Pohraničníkov, čo je finančne náročný projekt pre malú MČ, akou sú Rusovce. V budúcom roku budeme pokračovať vo výsadbe stromov a kvetinových, trvalkových záhonov a v obnove a dopĺňaní nového mobiliáru. Tiež budeme pracovať na projektoch, ako je domov sociálnych služieb pre našich seniorov, komunitné centrum a zberný dvor, lebo ako sa hovorí, len pripraveným šťastie praje.

Záhorská Bystrica

starosta

Jozef Krúpa

1-3) Tento rok sme, nashťastie, nemuseli čeliť výzvam ako pandémie či vojna. V roku 2024 sa nám podaril zámer otvoriť a sprístupniť na užívanie verejnosti nové multifunkčné ihrisko v lokalite Krče aj s osvetlením, výstavba nového workoutového ihriska v blízkosti futbalového ihriska. Výstavbou nového bus pruhu sa zlepšila dopravná situácia zo Záhorskej Bystrice. V spolupráci s magistrátom hlavného mesta pribudol na Hodonínskej ulici nový asfalt, ktorý zvýšil komfort vodičov, v spolupráci s

Starostovia hodnotia rok 2024

farnosťou sme zrekonštruovali Dom smútku. V tomto roku sme oslávili 710. výročie prvej písomnej zmienky o našej mestskej časti, oslavy boli pestré. Popri tradičných kultúrnych a spoločenských podujatiach sme ocenili Športovca roka aj NajBystričana – rozdali sme ocenenia pre najvýnimočnejších obyvateľov.

4) Do roka 2025 vstupujeme s výzvou rozšíriť kapacity základnej a materskej školy – zvýšiť počet tried v základnej škole a plán je vybudovať nové elokované pracovisko materskej školy, pokračovať v rozširovaní hracích plôch v BYS3T parku, dokončiť asfalt na Hodonínskej ulici od čerpacej stanice po kruhový objazd Petra a Pavla, či výkup pozemkov na novú cyklotrasu na Hodonínskej ulici. V budúcom roku budeme čakať na výzvy, do ktorých sa môžeme zapojiť, aby sme mohli začať s rekonštrukciou bývalého SOU energetického, na novú základnú školu a športoviská.

Vrakuňa starosta Martin Kuruc

1) Mestská časť Vrakuňa sa celý rok trápila s množstvom problémov a havárií, opráv či rekonštrukcií, ktoré sme napriek zlej finančnej situácii zvládli. Preto ho považujem za dobrý.

2) 99 percent sa nám podarilo naplniť. Ale keďže sme boli vystavení nepredvídaným haváriám, niektoré priority sme museli prehodnotiť.

3) Ťažko povedať jednu. Nakolko každá vec, ktorá sa nám podarila, je z pohľadu verejnosti dôležitá. Keby som ja mal vypichnúť jeden, tak som veľmi šťastný, že ministerstvo životného prostredia predstavilo projekt trvalé-

ho vyriešenia skládky CHZJD vo Vrakuni.

4) Chceme zrekonštruovať škôlku na Šíravskej ulici, budovu športového klubu ŠK Vrakúňa, telocvičňu na ZŠ Rajčianska a pokračovať v oprave ciest a chodníkov. Čiže chceme naďalej pokračovať vo zveľaďovaní Vrakune.

Jarovce starosta Jozef Uhler

1) Rok 2024 bol pre Jarovce veľmi náročný, pretože sme dokončovali najväčšiu investíciu, akú kedy mestská časť robila. Išlo o novú budovu materskej školy pre 150 detí. Popri tom sme však nezanedbali ani prípravu projektov pre ďalšie obdobie, ani opravy ciest, ani údržbu a zveľaďovanie verejnej zelene a ani pomoc a dobrú spoluprácu s miestnymi organizáciami.

2) V konciacom roku sa nám podarilo splniť všetko, čo sme plánovali a drvivá väčšina našich snáh skončila úspešne.

3) Najdôležitejším bolo dokončenie a otvorenie novej materskej školy, vďaka čomu sme mohli prijať všetky deti staršie ako dva a pol roka.

4) V roku 2025 by sme radi postavili dlho plánovaný a očakávaný cyklochodník Jarovce – Rusovce. Máme schválené financie z Plánu obnovy a čakáme na podpis zmluvy s ministerstvom. Tiež plánujeme ukončiť prípravu výstavby novej telocvične pri základnej škole. Zároveň pripravujeme aj projekty na zníženie energetickej náročnosti obecných budov. Tešíme sa podpore obyvateľov, ktorí každý rok vidia posuny k lepšiemu.

Devínska Nová Ves starosta Dárius Krajčír

1-3) Posledné mesiace roku 2024 boli pre našu mestskú časť Bratisla-

va-Devínska Nová Ves náročné, a to z dôvodu povodní, ktoré nás v septembri zasiahli. Bolo preto nevyhnutné, súčasne popri všetkých rozbehnutých projektoch a bežnom živote v našej mestskej časti, riešiť aj výnimočné situácie, ochranu životov, zdravia a majetku našich obyvateľov a následne sa vysporiadať s problémami, ktoré v Devínskej Novej Vsi spôsobila voda. Som preto veľmi rád, že sa nám podarilo situáciu spoločnými silami zvládnuť a že napriek týmto udalostiam môžeme hodnotiť rok 2024 pre našu mestskú časť pozitívne. V priebehu celého roka naša mestská časť realizovala množstvo projektov, ktoré prispôbujeme potrebám našich obyvateľov. Zrekonštruovali sme viaceré cestné komunikácie a chodníky, vytvorili nové parkovacie miesta, dokončili sme revitalizáciu vnútrobloku Štefana Králiku, ktorá je najväčšou revitalizáciou verejného priestranstva v Devínskej Novej Vsi od vybudovania sídliska koncom 80. rokov. Revitalizovali sme záhradu pri našom Klube dôchodcov, vybudovali novú hraciu plochu pre žiakov našej základnej školy, zrealizovali projekt nového workoutového a fitness športoviska, ktoré je k dispozícii všetkým obyvateľom, investujeme do modernizácie našich materských a základných škôl a pokračovali sme aj vo zveľaďovaní cyklistickej infraštruktúry. Aktuálne pracujeme aj na rekonštrukcii priestorov, v ktorých zriadime Mládežnícku klubovňu. Okrem úspešných realizácií projektov máme radosť aj z reprezentácie našich športovcov, ktorým sa darí doma aj v zahraničí. Úspešný je aj náš projekt prístavby

a nadstavby Základnej školy Ivana Bukovčana, ktorý získal ocenenie v prestížnej architektonickej súťaži CE ZA AR v kategórii občianske a priemyselné budovy. Vďaka vynikajúcej spolupráci na realizácii tohto projektu z neho budú dlhé roky profitovať najmladší Devínskonovovešťania pri svojom vzdelávaní.

4) Do ďalšieho roka 2025 vstupujeme s plánom pokračovať v projektoch, ktorých realizáciu sme úspešne začali ešte v tomto roku, a tiež začať s realizáciou nových naplánovaných projektov. Keďže aj naši obyvatelia pociťujú nedostatok parkovacích miest, budeme naďalej aktívne pracovať na možnostiach nových parkovacích miest. V pláne máme rekonštrukciu kuchyne na ďalšej z našich základných škôl, pokračovať budeme aj s opravami chodníkov a komunikácií, radi by sme tiež pokročili aj pri rekonštrukcii a výstavbe ďalších cyklotrás. Aj v nasledujúcom roku pre mňa a našu mestskú časť aj naďalej prioritou ostáva efektívne hospodárenie, potreby našich obyvateľov a realizácia projektov, ktoré zvyšujú kvalitu života a podporujú rozvoj Devínskej Novej Vsi.

Čunovo starostka Gabriela Ferenčáková

1) Končiaci rok považujeme za náročný. Nedostatok finančných prostriedkov neumožňuje naplniť potreby a vízie mestskej časti.

2) Predpokladám, že v našej krajine neexistuje obec, ktorá by bola vzhľadom k súčasnej situácii schopná naplniť vopred stanovené priority a naša mestská časť nie je výnimkou. Najväčšiu radosť máme z úspešne ukončenej rekonštrukcie kaštiela a zariadenia Ekocentra v jeho priestoroch,

ktoré už dnes slúžia širokej verejnosti. Podarilo sa nám ukončiť rekonštrukciu a dovybavenie objektu Okál, s možnosťou využitia priestorov pre deti a seniorov. Taktiež nás teší, že hlavné mesto realizuje prvú etapu rekonštrukcie Petržalskej ulice.

3) Oba vyššie uvedené projekty sú prínosom nielen pre obyvateľov mestskej časti, ale aj pre návštevníkov a širokú verejnosť.

4) Plánujeme rekonštrukciu miestnych komunikácií v správe mestskej časti a od hlavného mesta očakávame nevyhnutné pokračovanie v rekonštrukcii Petržalskej ul., ktorá je v katastrofálnom, dokonca život ohrozujúcom stave. Uchádzame sa o získanie finančných prostriedkov na zníženie energetickej náročnosti a debarierizáciu budovy miestneho úradu. Vzhľadom k meniacej sa klíme plánujeme zabezpečiť inštaláciu klimatizačných jednotiek v priestoroch materských škôlok.

Podunajské Biskupice starosta Roman Lamoš

1) Rok 2024 možno označiť v Podunajských Biskupiciach za rozvojový. Niesol sa v znamení viacerých dôležitých zmien a investícií a prípravy významných rozvojových projektov, pre ktoré sa nám podarilo vďaka úspešným žiadostiam a kvalitným podkladom získať dotácie v celkovej výške viac ako 8,5 milióna eur.

2) Dovolím si tvrdiť, že sa nám v roku 2024 podarilo posunúť Podunajské Biskupice o ďalší kus bližšie k moderným mestským časťam. Začiatkom roka sme odovzdali zrekonštruované telocvične ZŠ Bieloruská, po letných prázdninách

sme ukončili kompletnú modernizáciu telocviční v ďalšej našej ZŠ na Podzáhradnej. V ZŠ Biskupická sme zrekonštruovali vykurovanie, v škôlke na Podzáhradnej kuchyňu. Investovali sme do miestnych komunikácií – na promenáde medzi Ipeľskou a Kazanskou sme kompletne zrekonštruovali 280-metrový chodník, na Ulici padlých hrdinov sme v zelenom parkovom páse vybudovali nový, viac ako 300-metrový chodník a malý parčík pri miestnej kaplnke. Veľkú pozornosť venujeme zeleni – len na promenáde Ipeľská/Kazanská sme napríklad vysadili novú aleju 40 okrasných čerešní. A mohol by som takto pokračovať ďalej. A popri tom sme s mojim tímom pracovali a pracujeme na ďalších dôležitých rozvojových projektoch.

3) Určite to, že sa nám tento rok podarilo vďaka kvalitne pripraveným projektom získať významné dotácie a v nastolenom trende tak budeme môcť pokračovať aj v nasledujúcich dvoch rokoch. A spomeniem ešte jeden významný moment: máme tento rok za sebou dôležité kroky k získaniu športového areálu Spoje do vlastníctva mestskej časti, vďaka čomu budeme mať vo vlastných rukách jeho budúcnosť a rozvoj športu v Podunajských Biskupiciach.

4) Čakajú nás veľké projekty modernizácie našich škôl a škôlok: kompletná rekonštrukcia ZŠ Bieloruská a ZŠ Vetvárska, dvoch materských škôl na Estónskej, modernizácia športového areálu ZŠ Biskupická a sme blízko k potvrdeniu dotácií pre ďalšie naše škôlky.

(vt)

Uviazla v bludisku byrokracie so „smrťou“, a tak sa rozhodla pomáhať ľuďom s rovnakým osudom

Až pokiaľ človek na vlastnej koži neokúsi bezmocnosť a frustráciu, ako neexistuje systém pomoci pri strate blízkeho v zahraničí, môže sa zdať že ide o tému, ktorá sa nás netýka. No pravdou je opak, žijeme v prepojenom svete a takmer každý z nás buď sám občas vycestuje do zahraničia alebo má svojich blízkych aspoň raz za čas za hranicami.

Petra je Bratislavčanka, ktorej sa na jar tohto roku prevrátil svet hore nohami. Bežný obraz každodenného



dňa sa jej rozbil na tisíc kúskov, keď prišla o mamu, ktorá zahynula pri tragickej autonehode v Taliansku. Od momentu, keď jej v telefóne oznámili najhoršiu správu v jej živote, sa roztočila špirála problémov, ktoré nepraje zažiť nikomu. Aj preto sa rozhodla, že založí **Občianske združenie Svetluna**, ktoré má jediný cieľ:

Byť oporou každému, kto sa ocitol v rovnakej situácii.

Ide totiž o situáciu, na ktorú sa nikto z nás nevie dopredu pripraviť, a práve preto sa rozhodla, že všetku svoju energiu, ktorú

paradoxne nadobudla pri traumatizujúcej skúsenosti, venuje do osvety a budovania fungujúceho systému pomoci.

„Hovorím z vlastnej skúsenosti, že je nesmierne dôležité, ak sa Vám niečo podobné stane, aby ste mali kam zavolať a o koho sa oprieť. Tak po psychickej stránke, ale v neposlednom rade aj v otázkach právnych a finančných, nakoľko všetko sa deje v cezhraničnom priestore, čo zásadne komplikuje všetko, na čo si len dokážete spomenúť,“ uvádza na úvod Petra.

Ročne prídu o život v zahraničí stovky Slo-

vákov, sledujeme to pomerne pravidelne v médiách, no málokto si uvedomí, čo nasleduje potom. „Presne tak, v tom ťaživom momente, kedy sa doslova zosypete, zistíte, že neexistuje nikto a nič, kto Vám s tým dokáže pomôcť. Môžete byť bohatý, chudobný, zdravý, mladý, skrátka v tom momente ste len Vy, prípadne najbližší a obrovský balvan, s ktorým musíte pohnúť. Mnohí na to nemajú silu a ani peniaze, a preto jediné riešenie je vzdať sa myšlienky, že svojho blízkeho „dáte na poriadok“, tak ako to cítite,“ vysvetľuje dôvody, ktoré ju viedli

k naštartovaniu procesov, ktoré by mali v blízkej dobe zmerať adresnú pomoc pre ľudí, ktorí sa ocitnú v podobnej situácii.

Keď empatia ide bokom

„Síce existuje istý dohovor niektorých krajín, ktoré sa zaviazali ako postupovať pri prevoze zosnulých, no aj tak je to v praxi nesmierne náročné. Konkrétne v mojom prípade sa jednalo o Taliansko, ktoré daný dohovor nepodpísalo a dovoľm si tvrdiť, že tak vytvorilo priestor pre „šedú ekonomiku“, ktorá môže doslova zruinovať „zákazníka“, teda pozostalého, ktorý nemá na výber. Nezmyselné a premrštené sumy za všetko, čo Vás len napadne, sa stanú Vašou nočnou morou a Vám neostáva nič iné, iba platiť sumy, aké si druhá strana určí, pokiaľ sa Vám vôbec podarí niekoho v časovej tiesni zohnať.“

Podľa jej slov, do dnešného dňa sa jej náklady na advokátske služby na Slovensku a v Taliansku, prevoz tela, či prekladateľské služby vyšplhali na viac ako 30-tisíc eur. „A teraz si zoberme, že v zahraničí pracujú desiatky tisíc Slová-

kov, ktorí pochádzajú z rodín bez finančnej rezervy. Títo ľudia buď rezignujú alebo sa zadlžia do konca života, len aby dostali telo svojho blízkeho späť na Slovensko.“

Konkrétna skúsenosť Petry s rôznymi talianskymi firmami, ktoré oslovila bez možnosti nejakého výberu ukázala, že častokrát ide o mechanizmus s cieľom vyťažiť od zákazníka maximum. Sumy za služby talianskej strany lietali hore dole, resp. skôr strmo nahor. A čo je najhoršie, keď ste psychicky na dne, zaplatíte.

Nemusíte

v tom byť sami

Ubehol polrok a Petra ani zďaleka nie je v reálnom živote na konci svojho príbehu. Vyšetovanie aj naďalej prebieha a každý úkon, ktorý si druhá strana vyžiada, znamená ďalšie tisíce eur. Nie však iba finančná stránka je tienistým miestom podobných príbehov.

Mať možnosť poradiť sa, resp. aspoň sa porozprávať s niekým, kto vie pomôcť a dokáže človeka podporiť alebo správne nasmerovať, má taktiež cenu zlata. Veď mnohí zostali prídu o jedinú

blízku osobu a naozaj nemajú, na koho sa obrátiť.

Téma presahuje každodenné vnímanie a je najvyšší čas, že sa našiel niekto, kto dá tomu celému hlavu a päť. „Nikdy sa nezmierim s tým, ako sa na túto oblasť, a to nielen na Slovensku, vlády a spoločnosť pozerajú. Buď je to absolútna ľahostajnosť, pokiaľ sa to netýka drvivej väčšiny alebo v niektorých prípadoch je to cieľene udržiavané v chaose, čo ponúka rozkvetu hyenizmu na úkor ľudského nešťastia,“ dodáva bojovníčka Petra.

Sme na začiatku a každá pomoc s počíta

Podľa jej slov, odkedy tému a svoje snahy medializovala, začína dostávať podporné správy, poďakovania, entuziazmus, a to ju ženie ďalej, lebo vie, že je na správnej ceste. „Pochopiteľne, nič sa nezrodí zo dňa na deň, no máme vyskladaný tím odborníkov, ktorí veci posúvajú vpred. Sme vďační za každú pomoc, či radu, ktorá nám pomôže byť skutočnou oporou tým, ktorí nás raz budú potrebovať.“

(pk)

20.1. Po: 19:00

Bláznivá komédia v trojke
Zuzana Tlučková, Majo Labuda a Martin Mňahončák

POZVÁNKA

21.1. Ut: 19:00

SOBÁŠNY LIST

Martin Mňahončák
Soňa Norisová
David Hartl
Dominika Žiaranová

30.1. Št: 19:00

Milenec

Účinkujú: K. Haydu, M. Gális Partlová,
D. Žiaranová, M. Mňahončák Réžia:
Soňa Ferencová

31.1. Pi: 19:00

Katarína Ivanková,
Tomáš Palonder,
Marcel Ochránek,
Jakub Ružička,
Mirka Gális Partlová,
Natália Puklušová

FRIDA

MAĽOVÁŤ A MILOVAŤ GERI, HEVIER, VOŠÁTKO MUZIKÁL

4.2. Ut: 19:00

Francúzska komédia Roberta Thomasa

Mandarínková Izba

Maroš Kramár, Přemysl Boublík, Zuzana Tlučková a Bibiana Ondrejková

17.2. Po: 19:00

LORDI

Ateliér Maroša Kramára / Oscar Wilde a Robbie Ross
Maroš Kramár - Peter Šimun - Jozef Vajda

18.2. Ut: 19:00

Hudobná komédia

Podfuk

o hudbe, čenove skupiny Hec a Tomáša Štebdu, o režii Niklu Slováku

Wüstenrot Teatro

Bratislavské Hudobné Divadlo

Teatro Wüstenrot
DK Ružinov, Ružinovská 28
820 09, Bratislava
www.gedur.sk, gedur@gedur.sk
+421 905 668 070

Predpredaj vstupeniek
Ticketportal

Hráme pre Vás v DK Ružinov!

„Každý rok kupujem menej a menej darčiekov.“

Dnes už stálica spravodajstva v TV Markíza sa s nami podelila o svoje vnímanie Vianoc a o veci s tým súvisiace. **Monika Grznárová** sa vďaka pestrej škále záujmov a povolání, ktorými si prešla, pozerá na veci možno trochu viac z nadhľadu. Práve v tomto predvianočnom čase nás možno niektorých inšpiruje, že nie všetko je iba "čiernobiele".

Monika, ďakujeme za Tvoj čas, aj v televízii je cítiť takú tú predvianočnú hektiku alebo je to skôr o individuálnom prístupe?

Predvianočný čas v spravodajstve je dosť náročné obdobie. Veľkú časť toho, čo sa vysielala od 25. 12. do 1. januára musíme vyrobiť dopredu. Je to preto, aby sme aj my mali voľno, ale aj preto, že aj respondenti sviatkujú. Preto nadčasové témy pripravujeme celý december, aby boli v šuflíku a mohli sa odvysielat počas sviatkov. Všetko to chystáme súbežne s bežnou dennou pracou. Takže zostávame v práci dlhšie alebo striháme cez víkendy. Ale je to súčasťou našej práce a som s tým zmierená, že zatiaľ čo všetci ostatní pečú medovníky, ja strihám reportáže.

Darí sa ti teda skĺbiť voľný čas a prácu?

Práca redaktorky je veľmi časovo náročná. Začnem ráno a skončím večer. Často neviem kedy. Každý štvrtý týždeň mám preto voľný, čo je veľká výhoda. Celý týždeň mám len pre seba, takže to využívam na



načerpanie energie. Je to tak nastavené pre našu psychohygienu. Ja tento čas využívam na cestovanie, stretávanie sa s rodinou a priateľmi. Zároveň sa snažím aj cez pracovný týždeň zacvičiť si. Som tiež členkou Bieleho divadla. Hercké skúšky mávame vždy v nedeľu večer. To je taký čas, že väčšinou stíham. Už som si to za tie roky nastavila tak, aby som bola spokojná. Alebo ako sa hovorí – mala správny work-life balance. Bez toho by som asi rýchlo vyhorela.

Pred pár rokmi si zrejme netušila, že zakotvíš v spravodajstve TV Markíza...

Tak to vôbec. Ale som asi príklad toho, že keď človek chce a pracuje na sebe, tak dokáže to, čo si zaumieni. Keď som si vybrala vysokú školu, tak som sa rozhodovala medzi špeciálnou pedagogikou a masmediálnou komunikáciou. Vtedy som si vybrala pedagogický smer. Aj som v školstve niekoľko rokov pracovala. No stále som tak pokukovala

po médiách. Jedného dňa som sa rozhodla, že do toho idem. Že chcem pracovať v televízií. Vedela som, že to nepôjde len tak. Veľmi mi pomohla kariérna poradkyňa, ktorá ma utvrdila v tom, že som si vybrala správnu cestu a že sa hodím na túto prácu. Potom som oslovila regionálne televízie a rádiá v Bratislave, aj noviny. Zobrali ma do rádia Viva, do televízie Bratislava a k vám do Bratislavského kuriéra. Naučila som sa vystupovať pred kamerou, pracovať s hlasom a písať. A potom som už len čakala kým niektorá z televízií nevypíše konkurz. Asi po roku som našla inzerát v Markíze. A vyšlo to, zobrali ma. Pamätám si, keď Markíza začínala. My sme sa doma na to veľmi tešili. Nová televízia, to bolo fakt veľké. Čakali sme kým sa spustí vysielanie a popritom sme si s bratom chystali veci do školy. Vtedy som fakt netušila, že ja raz v tej televízií budem pracovať

Vieme, že tvoja kariérna dráha sa

nezačínala pred obrazovkami? Ako spomínaš na tie roky? Čo si si z toho obdobia vzala do života?

Na prácu v školstve mám pekné spomienky. Vždy som chcela pracovať s deťmi, ktoré majú poruchu správania a splnilo sa mi to. Pracovala som aj v liečebno-výchovnom sanatóriu, kde boli chlanci v pubertálnom veku. Začiatky boli ale náročné. Bola som mladá a bolo ťažké vybudovať si rešpekt a autoritu. Ale podarilo sa mi to. Pri týchto deťoch je dôležité byť prísny, ale spravodlivý a zároveň láskavý. S mnohými som ešte teraz v kontakte a sledujem ako sa im darí. Vždy ma poteší, keď viem, že jeden z mojich žiakov úspešne skončil školu alebo dokonca začína podnikáť. A zároveň ma šokuje ako ten čas rýchlo letí. Že už to nie sú deti, ale dospelí ľudia. A čo som si z tejto práce odniesla? Asi väčšiu dávku trpezlivosti s ľuďmi.

Podme k Vianociam, ako ich vní-

maš? Na čo sa najviac tešíš?

Ja sa už teším na Vianoce. Predchádzajúce dva roky som pracovala, takže tento rok sa chystám si ich v klude užžiť. Aj tú prípravu. Nemám rada ten zhon a tlak, aby bolo všetko dokonalé a všetkého dosť. Ten tlak si robíme my sami. Pre mňa je dôležité, aby som bola so svojou rodinou a aby bol pokoj. Keď sa aj nestihne utrieť prach alebo sa nepodarí koláč, to nie je podstatné. Jeden rok som trávila Vianoce so svojimi sesternicami a ony majú taký zvyk, že si nedávajú darčeky. Takže povedali aj mne, aby som nič nenosila, že také sú pravidlá. Mne sa tento nápad veľmi páči. Ani jednej z nás tie darčeky nechýbali. Hrali sme hry, pozerali rozprávky a pili punč. Boli to veľmi pekné Vianoce. Ja som si to tak tiež už pred pár rokmi nastavila s mojim bratom. Dohodli sme sa, že si nič nedáme. Pretože aj tak sme si kupovali len to, čo si vieme aj sami kúpiť. Takže sú to zbytočné starosti. Samozrejme, darčeky

potešia aj mňa. A tiež ich aj rada dávam, ale nemalo by to byť len o tom. Takže každý rok kupujem menej a menej darčiekov a jem viac šalátu

Máš v spojitosti s Vianocami nejaké netradičnejšie zvyky alebo recepty?

U nás v rodine sa zachovávajú také tie pravé slovenské tradície. Pred večerou sa modlíme a ocino hádže do kútov orechy. Hovorí pri tom: „Kúty, kúty, štyri kúty, nemám vás čím obdarovať len týmto malým darčekom.“ Znamená to, že si vážime svoj domov a sme mu vďační. Okrem toho, že jeme oblátky, tak rozdeľujeme jabĺčka tak, že zo svojho rozdáme každému členovi rodiny. To isté s orechmi. Je to symbol toho, že aj cez rok sa máme podeliť. Tradícia tiež hovorí, že keď máš pokazený orech, znamená to, že budeš cez rok chorý. Pod vianočný obrus mamina dáva peniaze. To preto, aby nám nechýbali počas roka. Keď sa navečeriame, zapálime prskavky a ideme k vianočnému stromčeku.

Sú to zvyky, ktoré si moji rodičia priniesli zo svojich rodín. Tiež by som ich chcela zachovať. Dokonca som takúto Štedrú večeru robila aj deťom v škole, kde som pracovala. Bolo to pre nich veľmi výnimočné, pretože to nikdy nezažili. Podľa mňa je dôležité si cez Vianoce urobiť takúto tradičnú a špeciálnu atmosféru. Pretože Vianoce sú o tom, že prežívame výnimočné dni s tými, ktorých máme radi.

(pk)

Ked' ženy pomáhajú ženám

Už šesť rokov existuje na Slovensku projekt, ktorý vznikol spojením ženskej sily a odhodlania, za účelom pomáhať iným ženám či rodinám, ktoré, naopak, práve neprežívajú svoje najsilnejšie obdobie. Viac nám o Trust Women porozprávala CEO **Eva Val'ovská**, v spolupráci s odborníčkami na viaceré konkrétne témy.

Ako uvádzate na stránke, projekt Trust Women funguje od roku 2018, pričom odvtedy rozšíril svoju pôvodnú myšlienku do viacerých oblastí pomoci, primárne zameranej na ženy. Skúste obsiahnuť vašu podstatu v súčasnosti?

Trust Women funguje ako organizácia od roku 2018, kedy svojim prvým podujatím na tému Ženy v biznise, odštartovala otváranie citlivých tém v kontexte rovnosti pohlaví. Postupne sa podpísala pod niekoľko networkingových podujatí na pôde americkej ambasády, školení a podujatiach Ženy v politike, s čestnou hosťkou Zuzanou Čaputovou alebo vzdelávacích aktivít pre osobnostný rozvoj žien, napríklad Stage je tvoj.

Po prepuknutí vojny na Ukrajine sme pomáhali ukrajinským komunitám začleniť sa do spoločnosti a uľahčiť im priebeh mnohých praktických krokov nevyhnutných k štartu života na Slovensku. Trust Women sa počas covidového obdobia začala venovať aj duševnému zdraviu matiek a otcov



a otázkam rodičovstva v kampani #S DEŤMI TU A TERAZ a v roku 2023 odštartovala celoslovenskú kampaň I SEE ME, ktorá sa z odborného pohľadu venuje téme sebahodnoty žien. Dnes sa zameriava na témy psychologického prežívania žien, ich výzvy, ktoré sú spojené s dosahovaním rovnosti, kariérneho ale i osobnostného rastu.

Bolo toho mnoho, a teda, v ktorých všetkých oblastiach ste v rámci projektu aktívni v súčasnosti?

Naše občianske združenie Trust Women sa momentálne venuje viacerým kľúčovým oblastiam. Medzi ne patrí podpora sebahodnoty žien a posilňovanie ich autenticity, čo zahŕňa projekty zamerané na osobný rozvoj a budovanie dôvery. Ďalej sa zameriavame na duševné zdravie žien a dievčat a otvárame diskusie o psychickom zdraví. Veľkou témou je pre

nás aj rodová rovnosť a inklúzia, kde sa snažíme vytvárať priestor na podporu žien v rôznych sférach, vrátane kariérneho rastu. Rodičovstvo je ďalšou oblasťou, kde podporujeme ženy pri návrate do práce a balansovaní pracovného a rodinného života. Okrem toho sa venujeme aj témam, ako je bezpečnosť, najmä v digitálnom priestore, a budovanie kvality a odbornosti vo všetkom, čo robíme. Naším cieľom je podporovať ženy vo všetkých aspektoch ich života, aby mohli žiť autenticky, bezpečne a s dôverou vo vlastné schopnosti.

Akým spôsobom sa na vás môžu obrátiť ženy či rodiny, v prípade, že ich oslovil váš projekt?

Naše občianske združenie Trust Women sa snaží prepájať ženy s odborníkmi a relevantným obsahom najmä prostredníctvom našich podujatí. Organizujeme konfe-

rencie a menšie panelové diskusie, ktoré sú miestom pre vzájomné zdieľanie skúseností, získanie nových poznatkov a vytváranie podpory medzi účastníkmi. Okrem toho publikujeme sériu podcastov s odborníkmi z oblasti psychológie a psychoterapie, ktoré sú dostupné pre všetkých, ktorí hľadajú inšpiráciu a rady. Taktiež sme v spolupráci s Avon spustili užitočnú kampaň v boji proti rodovo podmienenému násiliu, ktorá je plná dôležitých tipov a rád nielen pre ženy zažívajúce násilie, ale aj pre spoločnosť. Podobné kampane slúžia práve ženám, firmám ale i rodinám pre scitlivenie sa v týchto ťažkých témach. Pre osvojenie si dôležitých pojmov, upozornenie na určitý druh správania, a potom aj porozumenie spoločenskej situácii na tej zdravej úrovni. Pre tých, ktorých naša práca oslovila, odporúčame sledovať nás na sociálnych sieťach, kde pravidelne zverejňujeme informácie o pripravovaných podujatiach. Mnohé z nich sú otvorené pre verejnosť a ponúkajú atraktívne a užitočné obsahy. Veríme, že každý si v našich aktivitách nájde to, čo potrebuje.

Vráťme sa k téme domáceho násillia, ktorú ste spomenuli ako jednu z aktuálnych tém. Aké percento žien na Slovensku je každoročne vystavované násiliu – psychickému alebo fyzickému?

Každá tretia žena v EÚ (u nás je to podobne) zažije počas svojho života násilie, či už psychické, fyzické alebo

ekonomické. Násilie voči ženám zahŕňa celý rad prejavov – od manipulácie, cez kontrolu, až po závažné fyzické útoky. Napriek rôznym nesprávnym presvedčeniam, faktom ostáva, že tento problém je rozšírený naprieč všetkými spoločenskými vrstvami a jeho dôsledky siahajú ďaleko za rámec osobného života žien. Psychologička Jana Vyskočil Račková, ktorá sa špecializuje na prácu so ženami v násilných vzťahoch a spolupracuje s poradenským centrom Alej.eu, hovorí: „Podľa štatistík až 33 % (čísla sa menia v závislosti od výskumu a jeho cieľov) žien v našich končinách zažije vo svojom živote nejaký druh násillia alebo obťažovania. Ide o alarmujúce číslo, ktoré zahŕňa rôzne formy násillia, vrátane psychického, ekonomického a sexuálneho. Tieto formy násillia majú významný dopad na psychické zdravie žien a ich schopnosť viesť plnohodnotný život.“

Je tento trend páchania násillia na ženách klesajúci, stúpajúci alebo stagnuje?

Štatistiky na Slovensku, v Európe aj v USA, poukazujú na pretrvávajúci problém. Mení sa možno viac forma a druh násillia, ale problematika stále pretrváva. V spoločnostiach, ktoré sú viac scitlivené na problematiku, je väčšia šanca skôr podchytiť a zamedziť extrémnym dôsledkom. Psychologička Jana Vyskočil Račková upozorňuje: „Čím viac sme scitlivení/é na problematiku, máme

informácie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že spoločnosť bude robiť také opatrenia, ktoré sa budú stavať na stranu žien zažívajúcich násilie a nie páchatela, pretože máme ešte veľa rezerv, čo sa týka problematiky. A táto téma tu je s nami stále.“

Aké sú kľúčové faktory pri vzniku či náraste útokov?

Stagnácia alebo nárast: Podiel žien, ktoré zažívajú násilie, zostáva alarmujúco vysoký (približne 33 % v Európe, podobné hodnoty aj v USA). Na Slovensku sa ročne hlásia stovky prípadov domáceho násillia, no mnoho ďalších zostáva neohlásených.

Pandemický nárast: COVID-19 spôsobil nárast násillia v domácnostiach, kde ženy zostali izolované s páchatelmi. Tento trend bol zaznamenaný globálne.

Nové formy násillia: Online násilie (kyberšikana, nenávisťné prejavy) narastá a čoraz častejšie sa stáva nástrojom psychického nátlaku.

Ako ste už naznačili – a čo šikana v online priestore?

Situáciu komplikuje aj nárast šikany v online prostredí. Simona Šintalová z organizácie DigiQ vysvetľuje, ako politická situácia ovplyvňuje rast nenávisťných prejavov: „Politický diskurz má výrazný vplyv na šírenie nenávisťných prejavov online. Ak sa politici sústreďia na tému migrantov, LGBTI komunity alebo ...

(vt)

celý článok nájdete na bakurier.sk

Návrat k harmónii: Rok plný zmien a inšpirácie

Zimné večery nesú v sebe zvláštnu mágiu. Každý z nás ju prežíva po svojom. Niektorí si vychutnávajú pokoj pri svetle sviečok, iní hľadajú ticho v myšlienkach, akoby v nich chceli nájsť odpovede na otázky, ktoré priniesol uplynulý rok. Pre **Martina Repu**, Bratislavčana, ktorého kniha minulý rok očarila čitateľov po celom svete, sú tieto Vianoce symbolom nielen ticha, ale aj hlbokkej vďačnosti a inšpirácie. Po roku plnom zmien nám prináša nielen pohľad na svoju cestu, ale aj hlbšie zamyslenia, ktoré môžu byť sprievodcom pre každého z nás.

„Vianoce sú pre mňa časom zastavenia sa a vnútorného pokoja“, hovorí Martin, ktorého slová akoby zrkadlili atmosféru zimného večera. „Za posledný rok som pochopil, že harmónia nie je o tom, čo vlastníme, ale o schopnosti nájsť pokoj v sebe samom.“ Tento postoj nesie odkaz, ktorý hlboko rezonuje s citátom jeho obľúbeného perzského básnika: „Všetko vesmírne sa pohybuje



kvôli láske. Ak stratíš rovnováhu, vráť sa k srdcu.“

Martin sa zamýšľa nad tým, ako sme si Vianoce časom zredukovali na honbu za darčekom. „Kedysi boli Vianoce oslavou solidarity, spoločnosti a viery“, pripomína. „Ako hovorievali starí mudrci: Nie to, čo príde pod stromček, ale to, čo nesieme v srdci, robí Vianoce Vianocami.“ Táto myšlienka preniká do jeho každodenného života, keď hovorí o tom, že by sme mali nájsť malé Vianoce každý deň. V tichu, v láske a vo vedomom zastavení sa.

Martinov minuloročný debut, **Spútání časom**, ktorý skúmal tému lásky a tajomstiev podvedomia, zarezoval u čitateľov na celom svete. Tento rok však autor zamieril ešte hlbšie. Jeho pripravovaná kniha, momentálne s pracovným názvom Tri ženy,

má preskúmať úplne nové zákutia ľudskej mysle a vnútorných svetov.

„Táto kniha je pre mňa ako cesta do neznáma“, priznáva Martin. „Oproti Spútání časom, ktoré boli o láske a neviditeľných nitiach podvedomia, idem tentoraz oveľa hlbšie. Tri ženy sú o svetoch nevedomia, ktoré nepoznáme,

s autorom. „Nie je to len kniha. Je to aj moje vlastné objavovanie stránok seba samého“, dodáva. Tento nový titul sľubuje byť fascinujúcim spojením príbehov troch žien, ktoré hľadajú vlastnú cestu k pravde, rovnováhe a domovu, v najhlbšom zmysle toho slova. Okrem písania sa Martin tento rok vrátil aj k svojej starej záľube,



a o drobkoch, ktoré nás vedú domov.“

Kniha, ktorá ešte pred pol rokom niesla názov Štrnásť zastavení duše, sa neustále mení a zreje spolu

blogovaním. Jeho nová platforma, WayTheArt, je priestorom, kde sa stretávajú myšlienky o harmónii, duševnom pokoji a vnútornom raste. Webová

stránka (www.waytheart.com) je navrhnutá tak, aby inšpirovala a spájala ľudí z rôznych kútov sveta.

„WayTheArt je viac než len blog. Je to miesto na zdieľanie, kde môžu duše túžiacie po rovnováhe nájsť odpovede“, vysvetľuje Martin. „Verím, že harmónia je univerzálny jazyk, ktorý nás spája bez ohľadu na to, odkiaľ pochádzame. Čitateľia z Japonska, Ruska či anglicky hovoriaceho sveta dokazujú, že hľadanie vnútorného pokoja je spoločným cieľom nás všetkých.“

Platforma sa zameriava na témy, ktoré čitateľom pomáhajú znovuobjaviť šťastie v maličkostiach, nachádzať krásu vo svete okolo nás a budovať rovnováhu medzi tým, čo dávame a prijímame. Jej posolstvo je jasné: harmónia nie je cieľ, ale cesta, naša každodenná voľba.

V osobnom živote Martin kladie veľký dôraz na rodinu, ktorú nazýva základným kameňom svojej inšpirácie. „Rodina je miesto, kam sa vraciam, keď potrebujem silu“, hovorí. „Všetko, čo píšem, knihy, blogy, nesie od tlačok hodnôt, ktoré

ré mi odovzdali moji blízki.“

Prepojenie s predkami a ich odkazom považuje za kľúč k pochopeniu samého seba. „Verím, že v každom z nás, v našich blízkych, a dokonca aj v ľuďoch, ktorých ešte len stretáme, zanechali naši predkovia stopy. Tieto znamenia, drobnosti na ceste domov, nám pripomínajú, kým sme a kam smerujeme.“

S Vianocami prichádzajú nové sny a ciele. Martin sa sústreďuje na dokončenie svojej druhej knihy a na rozšírenie obsahu na WayTheArt. „Chcem vytvárať viac inšpiratívnych článkov a budovať komunitu zameranú na vnútorný rast a rovnováhu“, hovorí. Zároveň chce venovať viac času vlastnému rastu. „Verím, že sme sem neprišli, aby sme zostali celiství, ale aby sme sa nechali rozplieť a znovu poskladať do lepšej verzie samých seba.“

Na záver odkazuje čitateľom: „Nebojte sa snívaj. Každý krok na ceste k vášmu šťastiu je dôležitý. A pamätajte, šťastie bolo, je a bude v nás, kamkoľvek sa vydáme.“

(bak)

SLOVENSKÁ FILHARMÓNIA

januárové koncerty

1

8

9

14

16

17

21

23

26

28

30

31



Na koncerty 8., 9., 16., 17. a 26. 1. 2025 si uplatníte zľavu -25 %. kód PF25

76. koncertná sezóna 2024/2025

www.filharmonia.sk stream.filharmonia.sk #SlovakPhil

Ako nájsť svoje “správne miesto”? Rady odborníčky pre nerozhodných ...

Mnohí z nás sa usilujú nájsť prácu, ktorá nám nielen zabezpečí živobytie, ale aj skutočné naplnenie a pocit, že sme na správnom mieste. Často však správne smerovanie v kariére nie je otázkou okamžitého rozhodnutia, ale výsledkom dlhšieho hľadania a objavovania. Pri výbere školy alebo zamestnania sa stáva, že nás okolnosti či očakávania druhých nasmerujú na dráhu, ktorá nám nevyhovuje.

Ako sa z toho začarovaného kruhu vymaniť a ako pomôcť mladým ľuďom nájsť svoju cestu už od začiatku? Na tieto otázky sme hľadali odpovede s Bronislavou Poul, autorkou techniky „Moje správne miesto“.

Bola to osobná skúsenosť, ktorá Vás viedla zamýšľať sa nad tým, ako pomôcť iným nájsť správne profesijné smerovanie v živote?

Áno. Vo väčšine mojich zamestnaní som po určitom čase pociťovala nespokojnosť akoby som nebola na svojom správnom mieste. Neskôr som pochopila, že príčina mojej nespokojnosti súvisela už s výberom strednej školy, ktorý nebol ideálny. V detstve ma lákala psychológia, no ekonomický smer mal byť pre mňa vhodnejšou cestou. Nebol a nezmenilo sa to ani po vysokej škole. Toto jedno nie moc šťastné rozhodnutie o výbere strednej školy ma na ďalších 25 rokov smerovalo tam, kde som nepociťovala naplnenie.

Ako ste sa dostali ku technike, ktorá pomáha zorientovať

sa v životnom smerovaní?

Podobný príbeh som vnímala u množstva mojich priateľov či tínedžerov. Tiež sa ocitli na škole, kde vôbec nechceli byť. Strávili roky v nesprávnom prostredí, čo malo častokrát vplyv na ich výsledky, vzťahy, psychické i fyzické zdravie. Tento nesprávny výber ich v dospelosti priviedol k povolaniu, ktoré vôbec nemali radi. Celé ich to nakoniec zmiatlo natoľko, že už sami nevedeli, čo je pre nich dôležité, v čom sú dobrí, a čo by ich naozaj naplňalo.

Neustále mi vrtalo v hlave, že predsa musí existovať jednoduchý spôsob ako si svoje smerovanie vyjasniť už skôr. A tak vznikla myšlienka vytvoriť hravý a efektívny postup na zistenie životného smerovania, ktorý by pomohol tínedžerom vybrať si správnu školu a následne i povolanie, ktoré bude s nimi v úplnom súlade.

Môžete našim čitateľom stručne popísať, na akých princípoch je technika práce s klientom založená?

Ide o hravý intuitívny zážitkový proces, ktorý prepája v sebe znalosti z neurovedy, NLP (neuro-lingvistického programovania) a koučingu. V porovnaní s inými prístupmi na ujasnenie životného smerovania je hlavným rozdielom využívanie intuície, práce s telom a princípov hry, čo otvára klientovi ďaleko väčšie možnosti ako len pri zapojení logickej mysle. V podstate je klient hlavným hrdinom vlastnej obľúbenej cesty. Intuitívne objavuje svoje vnú-

torné svety, ktoré mu odhaľujú jeho túžby, hodnoty, talenty, ale aj zaujímavé prepojenia či nové zistenia o sebe samom.

Pre koho je určená?

Mojimi klientmi sú najmä tínedžeri od 14 rokov, ktorí si vyberajú vhodnú strednú a vysokú školu. Zvyčajne nemajú jasno v tom, aká škola by bola pre nich vhodná, a čo by ich bavilo. Sú aj takí, ktorí majú pochybnosti, či ich výber školy bol správny, alebo si chcú len ujasniť svoje smerovanie a podporiť ho rozvojom potrebných zručností cez vhodné krúžky, doučovania či kurzy.

Pracujem však aj s dospelými, najčastejšie vo veku medzi 35-45 rokov, ktorí sa nachádzajú v strednej fáze svojho profesionálneho života. Z hľadiska psychologického vývoja je to obdobie individualizácie a sebaobjavovania. Je teda úplne prirodzené, že v tomto období sa často objavujú otázky týkajúce sa zmysluplnosti vykonávanej práce.

Ak sa rozprávame o tínedžeroch, akú úlohu zohrávajú rodičia v procese rozhodovania detí? Zapájate ich pri konzultáciách?

Podľa môjho názoru, pri výbere školy by mal byť rodič hlavne oporou pre vlastné rozhodnutia svojich detí. Nemal by robiť rozhodnutia za nich. Bohužiaľ častokrát je práve rodič pre svoje deti limitujúcim prvkom, keď im neumožní, aby sa rozhodli sami. Z tohto dôvodu rodič na konzultácii nie je príjemný. Po konzultácii s dieťaťom mu komuni-

kujem jeho výsledky a preferencie. Stávam sa tak akýmsi sprostredkovateľom medzi rodičom a dieťaťom.

S akými otázkami sa na Vás rodičia najčastejšie obracajú?

Najčastejšie otázky sa týkajú nejasnej, respektíve rozdielnej predstavy oboch rodičov na budúcnosť dieťaťa. Jeden rodič preferuje odbornú školu, druhý praktickú a nevedia sa zhodnúť na tom, čo by bolo pre dieťa správne. Problémom tiež pre rodičov býva ak je dieťa talentované a všestranne zamerané, vo veľa oblastiach má skvelé výsledky. Potom rozhodovanie, aká škola by bola pre dieťa vhodná, je pre nich náročnou úlohou. Podobný problém vzniká aj vtedy, ak má rodič dojem, že jeho dieťa v ničom nevyniká, alebo ho nič nebaví. Je skvelé, ak v takýchto prípadoch napokon nechajú rozhodnúť dieťa.

Určite odporúčam rodičom s deťmi sa otvorene rozprávať o tom, čo by chceli a po čom túžia. Pýtať sa ich na ich predstavy, záujmy, na to ako sa chcú cítiť na novej škole, aký kolektív a učiteľov chcú mať. Nechať im priestor na vlastný výber a s tým spojené aj prevzatie zodpovednosti zaň.

Aké problémy najčastejšie riešite s vašimi dospelými klientmi?

S dospelými klientami zvyčajne riešime otázky kariérnej zmeny. Či už cestou novej práce, alebo vlastného podnikania. Takou spoločnou črtou mojich dospelých klientov je, že túžia po práci, ktorá im bude dávať zmysel,

naplňovať ich a samozrejme aj prinášať želaný príjem. Vďaka MSM si ujasňujú ako to chcú naozaj mať, kam majú smerovať svoju pozornosť a aké zručnosti potrebujú ešte rozvíjať a podporiť.

Aké konkrétne výsledky môžu klienti očakávať po absolvovaní stretnutia?

Najväčším prínosom je ujasnenie si vlastných preferencií, hodnôt a oblastí záujmu, ktoré sú pre klienta dôležité, prirodzené a ktoré chce podporovať. Ak má klient jasno v tom, čo chce, vie urobiť kvalitnejšie rozhodnutia o svojej budúcnosti.

Priblížite príklady klientov, ktorým sa podarilo nájsť ich „správne miesto“.

Výsledky závisia od zámeru s akým klient na stretnutie príde. Pri tínedžeroch považujem za úspech, keď si rodič uvedomí, že svoje dieťa tlačí do oblasti, ktorá ho vôbec nezaujíma a podporí ho v tom, čo chce naozaj robiť. Bolo to tak napríklad v prípade 14-ročnej Karin, kde si mama uvedomila, že doučovanie z matematiky nie je to, čo má u svojej dcéry podporovať. Jej dcéru čísla vôbec nezaujíмали, milovala knihy a chcela písať vlastné. Doučovanie zrušili a podporili ju v kreatívnom písaní. U dospelých ma poteší, keď naberú odvahu a rozhodnú sa pre zmenu, po ktorej už dávno túžia. Nájdu si prácu, ktorá im viac vyhovuje, vyberú si cestu vlastného podnikania alebo sa začnú viac venovať svojej vášni, ktorá bola odložená na obdobie „až raz“.

5 rád, ako pomôcť dieťaťu s výberom

strednej školy

Výber strednej školy je pre mnohých mladých ľudí dôležitým milníkom. Ako rodič môžete výrazne ovplyvniť toto rozhodnutie. Prinášame vám niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu pri rozhodovaní:

1. Komunikujte otvorene: Hovorte so svojím dieťaťom o jeho záujmoch, silných stránkach a predstavách o budúcnosti. Pýtajte sa na jeho obľúbené predmety, voľnočasové aktivity a to, čo ho skutočne baví.

2. Zohľadnite osobnosť dieťaťa: Každé dieťa je iné. Pri výbere školy zvážte, či je vaše dieťa skôr tímový hráč, alebo preferuje samostatnú prácu, či je mu bližší teoretický alebo praktický prístup k učeniu.

3. Nevyvíjajte tlak: Nechajte svoje dieťa, aby sa rozhodlo samostatne. Vašou úlohou je poskytnúť mu dostatočné informácie a podporu, nie vnučovať mu svoje vlastné predstavy. Počúvajte argumenty dieťaťa a so zvedavosťou sa pýtajte na detaily a nechajte si ich vysvetliť.

4. Spoločne objavujte možnosti: Navštívte dni otvorených dverí na rôznych stredných školách, aby ste získali konkrétne informácie o jednotlivých odboroch a prostredí. Zapojte svoje dieťa do rozhovorov s učiteľmi a súčasnými študentmi.

5. Vyhľadajte odbornú pomoc: Ak máte pocit, že sa nemôžete rozhodnúť, obráťte sa na kariérneho poradcu. Ten Vám môže pomôcť zhodnotiť záujmy a schopnosti vášho dieťaťa a navrhnúť vhodné možnosti.

(jp)

Nenechajme si zobrat tradičné vianočné jedlá, hovorí výživová poradkyňa

Štedrý deň bol kedysi dňom, keď sa ľudia po mesiaci priprav, ticha a pokoja mohli zísť za jedným stolom a začať sláviť. Sviatky hojnosti, radosti a tradícií v sebe nesú nielen bohatstvo chutí, ale aj múdrosť odovzdávanú z generácie na generáciu. Čo nás môžu naučiť tradície našich predkov a ako si dopriať sviatky bez výčítiek?

Pôst nahradil stres

Naši predkovia si pred Vianocami aj Veľkou nocou dopriavali pôst - rituál s duchovným aj praktickým významom. Pôstne obdobie, ktoré trvalo až do Štedrého dňa, pomáhalo pripraviť telo na nadchádzajúce hodenie. „Pokiaľ sa počas roka stravujeme



striedmo, Vianoce si môžeme užiť bez výčítiek,“ hovorí hneď v úvode rozhovoru odborníčka na výživu Zdenka Solík.

Vianoce majú byť podľa nej hojné a veselé. Netreba nahrádzať tradičné suroviny odľahčenými alternatívami. Skôr by sme

sa mali zamyslieť nad tým, aká bola naša strava pred sviatkami. Väčším problémom ako samotné jedlo je podľa Solík stres, ktorý sa stal moderným "spoločníkom" adventu. „Mnohí sú pod neustálym tlakom – v práci do poslednej chvíle, doma sa cítia previnilo, že nenapiekli dosť koláčov alebo nestihli veľké upratovanie. Tento stres sa nabaľuje a prejavuje aj na trávení,“ vysvetľuje.

Odborníčka preto odporúča dopriať si počas sviatkov čas na odpočinok a radostné prežitie chvíľ v plnej prítomnosti so svojimi blízkymi.

Telu škodia nezdravé množstvá

Vianočné jedlá sú síce

kalorické, ale krátkodobé hodenie pre zdravé telo nie je problémom. Ak si doprajeme dostatok pohybu a striedmosť, telo si poradí. „Neexistuje nezdravé jedlo, len nezdravé množstvá. Po striedmom obede si pokojne dajte koláčik a vyjdite na prechádzku,“ uviedla odborníčka, ktorá radí ako sa vhodne stravovať už niekoľko rokov. Ustrážiť si treba len konzumáciu sladených nápojov a alkohol obmedziť na minimum. Pre tých, ktorí majú citlivejšie trávenie alebo zdravotné obmedzenia, môžu byť vhodné odľahčené verzie jedál. No pre väčšinu z nás platí, že tradičná vianočná večera nie je dôvodom na obavy, ak sa konzumuje s mierou.

„Nenechajme si zobrat tradičné jedlá – šošovicovú, hubovú polievku, kapustnicu či rybu so šalátom. To všetko patrí k našim tradíciám. Vianočné hodenie trvá len pár dní. Užite si ich naplno, ale s rozumom,“ odporúča.

Nikto z nás nepriberie z jedného s láskou upečeného medovníka, vanilkového rožteku alebo vypráženého kapra. Ak pridáme dlhé prechádzky v prírode, kilogramov navyše sa rozhodne nemusíme obávať.

5 tipov ako si užiť hojnosť Vianoc a nepribrať

(jp)

celý článok nájdete na bakurier.sk

www.konditoreikormuth.sk



Konditorei Kormuth



BRATISLAVA SEDLÁRSKA 8



Vaša darčeková predajňa

DELIKATESO

www.delikateso.sk



BOTTEGA