

Nízkoprahový klub
už funguje



STRANY 2 - 3

Liga prekročila
hranice Dúbravky



STRANA 5

Pri tanci sú si
všetci rovní



STRANY 10 - 11

Urbár určoval dane,
aj tresty



STRANY 12 - 13

Vianoce
s Vojtom Artzom



STRANA 19

Kde a na čo slúži
ježovisko?



STRANA 21

V ADVENTNOM OBDOBÍ PRIPRAVUJE MESTSKÁ ČASŤ VIACERO PODUJATÍ

Vianoce: Trhy, svetlá aj medvede

Nielen od Lucie do Vianoce bude mať každá noc v Dúbravke svoju moc, ale po celý december pripravuje mestská časť adventné podujatia. Otvorenie sviatočného obdobia a vianočné rozsvietenie je naplánované na 1. decembra.

LUCIA MARCINÁTOVÁ

Privítanie Mikuláša, anjela i čerta a už tradičné vianočné trhy v Dúbravke. Tešiť sa môžeme aj na rozsvietené smetiarske auto či klobásový festival a hľadanie dúbnavského ľadového medveďa. Pozreli sme sa na to, čo sa v mestskej časti v decembri chystá.

Všetko sa začne prvú adventnú nedeľu 1. decembra. Doobedie v dome kultúry bude patriť Vianočnej rozprávke v podaní Nevadivadla a poobedie spoločnému otvoreniu adventu pred kultúrnym domom so začiatkom o 16:00. Požehná a rozsvieti sa prvá svieca adventného venca, nebude chýbať predstavenie žiakov Základnej umeleckej školy Eugena Suchoňa v Bratislave a rozžiarenie vianočnej výzdoby, ktorá bude v mestskej časti žiariť do 6. januára budúceho roku.

Vianočné trhy budú dvojdné, pri dome kultúry sa objaví aj predvianočné tajomstvo od OLO na štyroch kolieskach.

December v Dúbravke patrí v rámci kultúrnej ponuky aj výstave drotárskeho umenia, viac o tom podujatí v pozvánke na strane 16, a už tradične i Klnke. Naplánované sú viaceré farebné a energické vystúpenia folklórneho súboru, ktorého domovskou scénou je práve kultúrny dom.

Menej tradičné v súvislosti s Vianocami, no nie týkajúce sa Dúbravky, sú dve podujatia v sobotu 21. decembra. Na programe je Klobásový festival a podujatie pre otužilcov pod názvom Ľadový medveď. Celý decembrový dúbnavský program nájdete na strane 18.



SVETLO AKO SYMBOL TOLERANCIE A POKOJA PRINESÚ DÚBRAVSKÍ SKAUTI

Sviatočná kapustnica pomáha aj spája

Komunitná záhrada v lokalite Dražická vznikla z iniciatívy ľudí z OZ Dúbravčan. Samotné založenie záhrady prinieslo do mestskej časti príjemnú zmenu - „susedia – záhradkári“ sa počas leta aktívne zapojili do dúbnavského kultúrneho leta.

Nestoplo ich ani sychravejšie počasie. Počas prvej adventnej nedele, čiže presne 1. decembra o 15:30 pozývajú na Vianočnú kapustnicu do komunitnej záhrady. Ochutnávanie domácej kapustnice bude sprevádzať program ako skrášľovanie vianočného stromčeka vyrobenými ozdobami od detí z dúbnavských škôl a škôlok

VIANOČNÉ KAPUSTNICE

- 1. december od 15:30 – Vianočná kapustnica v Komunitnej záhrade Dražická
- 21. december od 16:00 – Anjelská charitatívna kapustnica v Daniel's pube spojená s príchodom Betlehemskeho svetla

a rozžiarenie stromčeka o 16:00. V prípade priaznivého počasia pripravila komunitná záhrada pre najmenších aj detskú štafetu. Akciu okrem Rodinného centra Macko podporila

aj pekárň Císárov pekár a LOFT – športové centrum.

Na druhú, špeciálnu Anjelskú kapustnicu pozýva v sobotu 21. decembra Daniel's pub & restaurant na Ulici kpt. Rašu. Ide už o siedmy ročník charitatívneho podujatia, ktoré dobrovoľným príspevkom za kapustnicu pomáha ľuďom v núdzi. Spojené je už tradične aj so symbolom pokoja a mieru - Betlehemským svetlom, ktoré do mestskej časti privezu dúbnavskí skauti 11. zboru Biele delfíny a slávnostne ho Dúbravčanom odovzdajú o 16.00.

(lum, kz)



▶ V DÚBRÁVKE PÔSOBIA UŽ OSEM ROKOV, TÚTO JESEŇ OTVORILI MIESTO, KDE SA SNAŽIA

Aby každé dieťa malo niekoho, na koho

Nefajčíme v klube a ani v jeho okolí, rešpektujeme sa navzájom, hovoríme slušne, správame sa tak, aby som neublížil sebe a ani ostatným okolo, do klubu nenesieme a ani nepoživame alkohol a ani drogy, riad, ktorý použijem upracem a odložím. Tak znejú pravidlá, ktoré si spoločne napísali mladí v nízkoprahovom klube Nekapri, ktorý otvorilo Občianskej združenie Ichtyš v priestoroch novostavby na Dúbravčickej ulici. Nazreli sme dnu a zoznámili sa nielen s priestormi, so susedmi a združeniami, ktoré chcú spolupracovať, ale aj pre mnohých možno nepoznanými termínmi nízkoprahovosti a terénna sociálna práca. Priblížila ich ZUZANA PETROLOVÁ, terénna pracovníčka a projektová manažérka klubu Nekapri z občianskeho združenia Ichtyš. Porozprávala aj o tom, ako predchádzať rizikovému správaniu mladých.



Mládež pri aktivitách klubu.



Zuzana Petrolová a Matej Nagy z OZ Ichtyš.

Foto: OZ Ichtyš

ZHOVÁRALA SA:

LUCIA MARCINÁTOVÁ

Nízkoprahový klub, terénna práca, streetwork. Pre mnohých nepoznané termíny, spájané aj s predsudkami, obavami. Čo si pod nimi môžeme predstaviť?

Nízkoprahové kluby pre deti a mládež sú miestami, kde sa mladí môžu cítiť bezpečne, zabaviť sa, ale aj vyhľadať bezplatnú odbornú pomoc. Nízkoprahovosť má svoje princípy - fyzická dostupnosť služieb, možnosť ostať v anonymite, voľný vstup a pobyt v zariadení, služby i priestory sú dostupné zdarma, participácia detí a mladých, bezpečie, práca s pravidlami nízkoprahového nariadenia pracovníkov.

Priblížme aj termín terénna práca?

Terénna sociálna práca znamená, že odborníci chodia za mládežou priamo do ulíc, aby mohli pomôcť tým, ktorí ju najviac potrebujú. Snažíme sa preventívne pôsobiť, aby sme deťom vytvárali bezpečné prostredie, kde môžu tráviť voľný čas, poradiť sa s odborníkmi, a tým predchádzať rizikovému správaniu mládeže. Ako je násilie, vandalizmus, drogy, promiskuita a podobne. Pomáhame vykrývať voľný čas mládeže, ktorí buď na záujmové krúžky nemajú prostriedky alebo o ne nemajú záujem, prípadne svoj voľný čas trávia rizikovým spôsobom.

Majú mladí záujem alebo dôveru v súvislosti s terénnymi pracovníkmi?

Mnohí mladí ľudia, ktorí môžu mať vážne problémy, nevyhľadávajú odbornú pomoc. Terénni pracovníci prichádzajú priamo k nim a ponúkajú svoje služby. Získavajú si ich dôveru, budujú s nimi vzťah. Vďaka tejto forme práce máme väčšiu možnosť včas zachytiť prípadné rizikové správanie detí a mládeže a pomôcť tým, ktorí si nevedia poradiť so svojimi problémami sami. U mládeže, u ktorej sa vyvinulo rizikové správanie, využívame stratégie a princípy Harm reduction, čo je jeden zo spôsobov, ako znížiť riziko závislosti, ale aj násilia, vandalizmu či promiskuity.

Odkedy funguje Nízkoprahový klub v Dúbravke Nekapri a pre koho je určený? Kto ho môže navštevovať a v akom čase?

V Dúbravke sme v uliciach už osem rokov a v októbri tohto roku sa nám podarilo otvoriť nízkoprahový klub. Otvorený je pre staršiu mládež - od 14 rokov, a to v pondelok, v stredu a vo štvrtok od 18:00 do 19:30. A od 6. novembra funguje klub pre mladších, čiže deti do 13 rokov, otvorený je vždy vo štvrtky v čase od 15:30-17:30.

Čo sa dá robiť - nerobiť v klube?

Nekapri klub je miesto, kde môžu deti a mladí tráviť voľný čas, cítiť sa prijatí, zabaviť sa pri hraní hier alebo nerobiť vôbec nič, tráviť čas pasívnym spôsobom, pretože už len to, môže byť pre neho "liečivé". Miesto, kde sa im budú pravidelne venovať sociálni pracovníci, liečebný pedagóg, či psychológ a výchovne na nich pôsobiť.

Vytvárame miesto, kde sa pomalou a systematickou prácou môžu meniť postoje a životy týchto detí. Malo by to byť aj miesto pre komunitu, pre prácu s rodinami, trávenie voľného času, aktivity a záujmy, miesto pre podporné skupiny. V priestoroch je stolný futbal, air hockey, terč - šípky, gitara, športové potreby a množstvo spoločenských hier nielen pre zábavu, ale aj na kreativitu, stratégie, pamäť a postreh.

Ako zatiaľ hodnotíte fungovanie klubu, spomínali ste vytvorenie pravidiel. Prečo a pre koho vznikli?

Práca s mládežou má rôzne úskalia, partia potrebuje aj v nových podmienkach získať dôveru, nastaviť pravidlá a dostať spätnú väzbu pri ich nedodržaní. Partia mladých, ktorá momentálne trávi čas v priestoroch je veľmi špecifická. Ide o jedincov s rôznym rodinným zázemím, jednorodičia, rozvedení, ale aj tzv. bezproblémové rodiny. Mnoho z nich sa hľadá, nevidí dôvod byť na tomto svete, nedôveruje si.

Prenajali ste si priestor na Dúbravčickej v suteréne bytovky, prečo ste si vybrali túto lokalitu a tento priestor?

Priestory sme dlho hľadali, už niekoľko rokov. Chceli sme priestor viac v centre, ideálne pri parku Pekníkova, kde trávi čas veľa detí. Chceli sme naplniť princíp, aby bol klub dostupný, bol tam, kde deti a mládež trávia čas. Nakoniec sme našli priestor na Dúbravčickej a sme za to radi, pre-

tože v tejto lokalite nie sú skoro žiadne služby pre deti a mládež. Priestor spĺňa nízkoprahový štandard (vstup priamo z ulice, žiadna "gufa" na dvierach, bez vrátnice a zvončeka).

Ako reagujú miestni, susedia?

Keď sme začali priestory upravovať pre naše potreby, susedia chodili a pýtali sa, čo tam bude a vyzeralo to tak, že sa im myšlienka páči. Na druhú stranu sme si uvedomovali, že naša klientela je pre svoje okolie "ťažká", rebelujúca mládež nemá veľa sympatií zo strany dospelých. To sa aj krátko po otvorení klubu prejavilo a nám neostáva nič iné, iba citlivo pracovať s okolitou komunitou. Priestor na Dúbravčickej ponúka pre deti a mládež bezpečné i zábavné trávenie času. Je to ideálne strategické miesto aj pre

KONTAKTY:

▶ KLUB NEKAPRI

Dúbravčická 1,
841 02 Dúbravka
Otvorené pre deti a mládež:
Pondelok 18:00-19:30
(od 14 rokov)
Streda 18:00-19:30 (od 14r.)
Štvrtok 15:30-17:30 (do 13r.) a
18:00-19:30 (od 14r.)

▶ OZ ICHTYŠ

Štefana Králik 1,
84108 Bratislava
<https://ozichtys.sk>
ozichtys@gmail.com

MENIŤ ŽIVOTY DETÍ

sa môže obrátiť

pôsobenie iných organizácií či centrá voľného času, skautských oddielov, ako aj na susedské podujatia či narodeninové oslavy.

DN Zorganizovali ste otvorenie a predstavenie priestorov. Spolupracujete s inými organizáciami, reagovali napríklad na možnosť využiť vaše priestory?

Nedávno sa uskutočnilo stretnutie, kde boli prizvaní obyvatelia z okolia Dúbravčickej ulice, miestne organizácie a aj poslanci z kraja či mestskej časti. Jedna účastníčka bola priamo z vchodu, kde sa priestory nachádzajú, zoznámila sa s našou prácou s mládežou, ako i s možnosťami využitia priestorov pre nich samotných.

DN Aké sú?

Možností na využitie je viacero, napríklad tvorivé dielne, swapy (číže výmeny vecí) a iné akcie podľa záujmu. Je to ideálna možnosť angažovať sa, byť dobrovoľníkom.

DN Čo okrem nízkoprahového klubu by mohlo alebo bude v priestoroch fungovať?

Komunitné akcie pre deti a ich rodiny, krúžková činnosť, tvorivé dielne, swapy, klub otcov a detí, klub pre mamičky, tvorivé dielne a podobne. Otvorenie sme ale aj ďalším nápadom či ponukám zo strany organizácií, centier a komunity.

DN Ako dlho sa venujete poradenstvu a práci s tínedžermi v uliciach, vieme že pôsobíte v Devínskej.

Občianske združenie ICHTYS pracuje s deťmi a mládežou vo veku od 6 do 26 rokov. Fungujeme už od roku 2008 v Devínskej, kde ponúkame odborné služby ako sociálne poradenstvo, krízová intervencia, individuálne terapie. Vo forme streetworku (terénnej práce) a nízkoprahového klubu sme tu pre mládež trikrát týždenne. Od novembra sme začali na základnej škole I. Bukovčana v Devínskej s krúžkom Emocionálna inteligencia v poobedných hodinách a pokračujeme aj po zmene riaditeľa s pozitívnym pôsobením počas veľkej prestávky na mládež v školskom prostredí v jednej zo základných škôl v Devínskej. V Dúbravke pôsobíme v teréne 8 rokov dvakrát týždenne a od októbra už aj v nízkoprahovom klube, ktorý je otvorený trikrát týždenne. Spolupracujeme s organizáciami a so základnými školami v Dúbravke a v Devínskej Novej Vsi pri prieskume a zbere dát, ktoré prebieha od októbra do decembra.

DN O čom je prieskum?

Ide o mapovanie potrieb a psychického zdravia detí a mládeže od 10 do

15 rokov v dúbavských základných školách a aj na základných školách v Devínskej Novej Vsi. Otvorený je aj dotazník pre deti a mládež od 10-15 rokov, ktorý je možné vyplniť na našej web stránke www.ozichtys.sk alebo Mapovanie potrieb - BA 2024

DN Aké máte skúsenosti, kde trávia svoj voľný čas a pri čom najčastejšie?

Prechádzame rôzne časti sídliska, kde je mládež. Podľa našich prieskumov asi 20 percent mladých trávi čas neštruktúrované. Niektorí na záujmové krúžky nemajú prostriedky, ale z väčšej časti o ne nemajú záujem a svoj voľný čas trávia prevažne rizikovým spôsobom. V prípade, že ide športovo založenú mládež, máme vybavenie vždy so sebou, na zapožičanie a môžu využiť materiál i pracovníkov na hru. Väčšinou sú však mladí ľudia skôr v zlom naladení. Únava a stres zo školských povinností či rodinných pomerov zohráva veľkú rolu a siahajú

po „ľahko dostupnom“ alkohole, cigaretách a e-cigaretách (HHC). Vo viacerých prípadoch návykové látky kombinujú, čo v konečnom dôsledku stráca účinok alebo naopak znásobí účinok niektorej z látok. Mnohí z nich

ešte navštevujú základnú školu.

DN Čo robíte, ponúkate im?

Prevenciu, poradenstvo, rozhovory. Spektrum voľnočasových aktivít vonku alebo v bezpečnom prostredí klubu považujeme za nevyhnutný spôsob ako predchádzať rizikovému správaniu, akým je závislosť, samovražedné sklony, sebaopoškodzovanie, násilie, radikalizmus či extrémizmus.

DN Spomínate rizikové správanie, čo je pre mladých na ulici podľa vás najviac nebezpečné, alebo kedy by mali spozorovať rodičia, blízki, učelia, že sa niečo s ich dieťaťom „deje“?

Dostupnosť alkoholu nás samotných pracovníkov prekvapuje. Je až zarážajúce, ako niektorí dospelí ľudia ľahkovážne pristupujú k prosbe ku kúpe alkoholu od neznámeho mladíka alebo dievčiny, ktorí nevedia ako inak zmyť únavu, bolesť, strachy alebo sa len tak otupiť, aby nevideli tento svet tak bežnejšie. Táto doba prináša veľa možností a paradoxne málo času na zastavenie sa, prežívanie prítomného okamihu, byť sám so sebou, s blízkymi, rodinou. Byť offline a priblížiť sa k svojmu blízkeму, počúvať, čo hovorí ten druhý a vnímať aj jeho reč tela, kým ešte chce tráviť čas s nami ako rodičom, je najväčší dar i vklad do budúcnosti. Mojou motiváciou pre túto prácu je, aby každé dieťa by malo človeka v okolí, na ktorého sa môže obrátiť.

Najčastejší dôvod je alkohol

Aby mali mladí ľudia vždy niekoho, na koho sa môžu obrátiť. Tento zámer sleduje okrem nízkoprahového klubu Nekapri aj IPčko, občianske združenie, ktoré prevádzkuje internetovú poradňu pre mladých. Upozorňuje, že čoraz viac mladých ľudí trpí psychickými problémami. V porovnaní s obdobím spred dvoch rokov, je to nárast o takmer 300 percent.

Z aktuálne zverejnených štatistík vyplýva, že vlni bolo v psychiatrických ambulanciách takmer pol milióna pacientov. Čo je najviac od začiatku sledovania pred pätnástimi rokmi. Takmer 64-tisíc ľudí bolo vyšetrených prvýkrát. Najčastejšie prišli na prvé vyšetrenie ľudia nad 75 rokov. Nasleduje skupina 15- až 19-ročných, pričom viac prišlo na vyšetrenie dievčat ako chlapcov. Najčastejším dôvodom hospitalizácie na psychiatrickom oddelení bolo minulý rok užívanie alkoholu, išlo až o štvrtinu hospitalizovaných. V nemocniciach bolo na psychiatrických oddeleniach hospitalizovaných viac ako 40-tisíc pacientov. Najrýchlejšie rastie počet hospitalizovaných ľudí vo veku od 15 do 19 rokov. Počet hospitalizácií v tejto vekovej skupine vzrástol od roku 2008 o 56 percent.

Bratislavská župa v spolupráci IPčkom pokračuje v projekte - Je OK, ak nie si OK. Jej cieľom je dať mladým vedieť, že ak sa budú cítiť zle, ťažko, alebo nebudú vidieť východisko zo svojej situácie, existuje dostupná pomoc online v podobe



chatovej či emailovej poradni. Je bezplatná, anonymná a nonstop prístupná - chatová poradňa na stránkach www.ipcko.sk, www.bratisklavskykraj.sk/niesomok/ a emailová poradňa - niesomok@ipcko.sk, pomoc@ipcko.sk.

V rámci projektu - Je OK, ak nie si OK urobili odborníci aj pomôcku desiatich techník na boj s úzkosťou. Každý z nás je síce iný, u každého zaberie niečo iné, preto je potrebné nevzdávať sa, ak niečo nezaberie hneď. (lum)

10 TECHNÍK AKO BOJOVAŤ S ÚZKOSŤOU

► **Zastav sa a sústreď sa na dýchanie**

Niekedy sa stačí zastaviť a sústrediť sa na svoje dýchanie 7/11 - 7-sekundový nádych a 11-sekundový výdych; 4-7-8 dýchanie: Nádychnuť sa za 4 sekundy, zadržať dych na 7 sekúnd a vydychnuť za 8 a to celé zopakovať trikrát.

► **Buď na seba hrdý**

Buď hrdý na to, čo všetko si už zvládol, koľko energie a odvahy si do toho vložil a ako blízko si k tomu, čo chceš dosiahnuť.

► **Nájdi niečo, na čo sa môžeš tešiť**

Nájdi si činnosť bez stresu, ktorá si vyžaduje všetku tvoju pozornosť a zabráni ti myslieť na iné veci.

► **Nájdi spôsob, ako odohnať starosti**

Niekomu pomáha predstava, ako myšlienky opúšťajú hlavu, u niekoho funguje, keď svoje myšlienky napíše na papier, roztrhá ho a vyhodí, iným zase pomáha, keď zo seba myšlienky a obavy vykričí.

► **Podľa sa o svoje boje s ľuďmi, ktorým dôveruješ**

Ak skutočne bojuješ s úzkosťou, stojí za to porozprávať sa s niekým, komu dôveruješ. Ak máš pocit, že aktuálne v tvojom okolí nie je nikto, pre všetkých je tu IPčko.sk.

► **Denník**

Vyrob si denník. Pomenuj si ho, pokresli, popíš, urob si svoj unikátny dizajn. Zapisuj si doň situácie, ktoré prežívaš, a najmä to, čo ti ich pomáha zvládať.

► **Time manažment**

Stres a úzkosť môže vyvolávať aj pocit časovej tiesne a nesplnenia všetkých úloh, ktoré nás v ten deň čakajú. Aj s tým sa dá niečo urobiť, napríklad využiť tú najjednoduchšiu techniku time manažmentu - zoznam úloh s časovým harmonogramom.

► **Čo môžeme ovplyvniť**

Viac si všimaj to, čo je v našich možnostiach a rukách.

► **Cvičenie**

Cvičenie je jednou z ďalších možností, ktorá je nápomocná pri zvládání úzkosti.

► **Jedlo a spánok**

Ak si v strese, tvoje telo potrebuje spánok a odpočinok.



Plány: Workout aj tienidlá

Priprava na novú sezónu, alebo pre pohyb na čerstvom vzduchu v každom ročnom období. Mestská časť Bratislava-Dúbravka dokončila v novembri revitalizáciu multifunkčného ihriska na Lysákovej. Vymenila dosluhujúci športový povrch za nový, s prácami tento rok ešte nekončí.

„Na ihrisku na Lysákovej chýbalo aj funkčné presietenie, nebolo jeho pevnou súčasťou. Doplnili sme preto stĺpy mantinelového systému, ktoré nesú presietenie športoviska po krátkej a aj dlhšej strane,“ priblížila Mária Smiešková vedúca oddelenia životného prostredia. Zrevitalizované ihrisko je pre verejnosť otvorené, každý deň od 8:00 do 20:00. „Svietenie je možné spustiť na požiadanie a za poplatok,“ dodala vedúca oddelenia. Práce na ihriskách a športoviskách tento rok nekončia, oddelenie životného prostredia plánuje ešte revitalizáciu workout v Parku Pekníkova a obnovu detského ihriska na Ulici kpt. Rašu. „Na ihriskách plánujeme aj osadenie stĺpov pre plánované nové tienidlá nad pieskoviská detského ihriska Žihadielko, Duna a v areáli Materskej školy Galbavého. V rámci školských športovísk plánuje mestská časť pokračovať v obnove športového areálu Základnej školy Nejedlého, pri ktorom pomohla dotácia z ministerstva školstva. Zrekonštruovaná bude šprinterska rovinka.“

(lum)



TEXTIL SA ZBIERA DO ŠPECIÁLNYCH KONTAJNEROV. ZMENA SA NECHYSTÁ

Ročne vyhodíme 11 kíl textilu

Od 1. januára 2025 sa v zmysle zákona o odpadoch začína na Slovensku povinný zber a triedenie textilného odpadu. Čo sa zmení a zmení sa vôbec niečo? Podrobnosti sme zisťovali na oddelení životného prostredia mestskej časti a aj magistrátu.

Ekocharita alebo HUMANA, dve firmy, dva druhy špeciálnych kontajnerov na zber textilu, ktoré nájdete v uliciach hlavného mesta.

„Odvoz obsahu kontajnerov prebieha podľa potreby. Ide o zber textilného odpadu primárne s cieľom prípravy na opätovné použitie. Túto činnosť nezabezpečuje mestská zberová spoločnosť OLO, ale firmy, ktoré sú oprávnené takúto činnosť vykonávať a majú s mestom uzatvorenú zmluvu na zber a prepravu komunálnych odpadov,“ vysvetlila Zuzana Balková, manažérka externej komunikácie spoločnosti OLO. Dodáva, že OLO má na území zberného dvora na Starej Ivanskej ceste dva kontajnery spoločnosti EKOcharita, ktorá za tento zber zodpovedá.

Martina Kicová z oddelenia životného prostredia magistrátu hovorí, že momentálne sa nič na systéme zberu textilu, ktorý je v Bratislave zavedený, nemení a meniť neplánuje. Vysvetľuje, že do špeciálnych zberných nádob, ktoré sú rozmiestnené po meste, patrí len čisté a suché šatstvo, prikrývky, deky, posteľná bielizeň, obuv, prípadne iné druhy textilu.

PRAVIDLÁ: 9R - RO-9

„To, že textilného odpadu je priveľa je všeobecne známe, mnohé kampane nabádajú spotrebiteľov k opätovnému využitiu textilu formou jeho odovzdania na ďalšie spracovanie. Textilu je však nadbytok a objavili sa dôvodné obavy, že jeho recyklácia môže byť

ZBERNÉ NÁDOBY NA TEXTIL

- Do nádob patrí: čisté a suché šatstvo, prikrývky, deky, posteľná bielizeň, obuv, príp. iné druhy textilu.
- Do nádob na triedený zber textilu je zakázané ukladať iné druhy odpadov.

problém,“ hovorí Mária Smiešková, vedúca oddelenia životného prostredia v Dúbravke. „Obdobne ako pri zavádzaní triedeného zberu odpadov, prioritou je osвета, ktorej cieľom bude edukácia spotrebiteľov o nákupnom správaní a dôsledkoch spojených s nadmerným „konzumom“. Podľa pravidiel tzv. 9R - RO-9: Odmietni, Prehodnoť, Redukuj, Opätovne použij, Oprav, Renovuj, Repasuj, Upcykluj, Recykluj, Zhodnoť, by sme sa mali v prvom rade snažiť odpadu predchádzať a až následne triediť či recyklovať. Textil je ideálnou komoditou, ktorú možno upraviť, recyklovať, darovať či ponechať na ďalšie použitie.“

KILÁ TEXTILU, KILÁ EMISÍÍ

Ministerstvo životného prostredia SR vydalo metodickú príručku, podľa ktorej má obec poskytnúť a vytvoriť aj doplnkový spôsob zberu textilu vhodného na opätovné použitie.

„Tým môže byť napríklad organizácia výmeny oblečenia Swapy alebo bazárov s oblečením,“ vraví vedúca oddelenia životného prostredia v Dúbravke. Októbrový Dúbravský Swap v Dome kultúry Dúbravka lámal rekordy návštevnosti, ďalší plánujú organizátori 18. januára v dome kultúry.

V KOLO v Bratislavskom centre opätovného použitia sa textil nezbera. „Počas roka však udeľujeme výnimku a s EKOcharitou zvykneme organizovať SWAP v KOLO na Pestovateľskej,“ dodáva Balková. Podľa Európskej environmentálnej agentúry vzniklo pri nákupe textilu v EÚ v roku 2020 približne 270 kilogramov emisií CO2 na človeka. Každý Európan podľa týchto štatistík spotrebuje v priemere ročne takmer 26 kíl textilu a približne 11 kíl textilií vyhodí. (lum)



Nedávna inštalácia z oblečenia v centre Prahy ku konferencii Cirkulárne mestá& biznis.

Foto: Radek Cihla

VZDALI HOLD ŠTÚROVI, SLOVOM AJ PIESŇOU

Dúbravčania a členovia miestnej organizácie Matice slovenskej si pri pomníku Ľudovíta Štúra pripomenuli 209. výročia narodenia významného jazykovedca. Nechýbalo polozenie kvietkov, zapálenie sviečok, spev aj verše. Pamätník venovaný Štúrovi stojí pri Parku Pekníkova, v blízkosti školy, ktorá kedysi niesla názov ZŠ Ľudovíta Štúra. Neskôr sa spojila so ZŠ Pri kríži a škola na Pekníkovej sa zmenila na britskú medzinárodnú. Socha však ostala. Jej autorom je akademický sochár Tíbor Bártfay.

PRIPOMENULI SI VZNIK PRVEJ ČSR

Vdeň vzniku prvej Československej republiky sa už tradične stretávajú seniori prevažne z Denného centra 1 a starosta pri pomníku Padlým v prvej svetovej vojne na Jadranskej. Inak tomu nebolo ani tento rok, položili venček, zapálili sviečku.



ÚSPECH ADLERKY NA SÚŤAŽI ZA HRANICAMI

VBaku Expo Center v hlavnom meste Azerbajdžanu sa konal medzinárodný festival STEAM Azerbaijan Festival. Žiaci SPŠE Karola Adlera sa tu zúčastnili zaujímavej súťaže. Preteky H2 Grand Prix PRO sú medzinárodné preteky, kde tímy z celého sveta súťažajú medzi sebou so svojimi RC automobilmi na vodíkový pohon. Žiaci z Adlerky sa umiestnili v konkurencii 19 tímov z krajín sveta na úžasnom 3. mieste za víťazmi z Holandska, druhými Nemcami a vybojovali tak pre Slovensko pomyselný bronz.

VÝSTAVA K 80. VÝROČIU SNP PUTUJE ĎALEJ

Do 15. novembra sa dali pred kultúrnym domom spoznať na 16 paneloch príbehy aktérov SNP a aj rôzne zaujímavosti o odboji, ktorý spojil Slovákov proti nacistom. Prezrieť sa tu dala výstava organizácie Post Bellum - 80 rokov od SNP - Začnite s vystahovávaním.





Sezónu otvoril Atletický štvorboj na Sokolíčke.

Foto: RL

DÚBRAVSKÁ 4KA LIGA OTVORILA DRUHÝ ROČNÍK S VIACERÝMI NOVINKAMI

Liga prekročila hranice Dúbravky

Nové školy, nové prirátavanie bodov. Organizátori Dúbravskej 4ka ligy prišli v druhom ročníku s viacerými zmenami. Sezónu tak ako vlni otvoril Atletický štvorboj na Sokolíčke, stretlo sa na ňom až deväť škôl z obvodu.

S novým školským rokom odštartoval aj 2. ročník Dúbravskej 4ka ligy - D4L. K súťaženiu dúbavských škôl sa pridala aj lamačská Základná Malokarpatské námestie a Základná škola Hargašova v Záhorskej Bystrici, ktorá v prvom ročníku ligy hostila futsalový turnaj.

Druhou novinkou v aktuálnom ročníku je organizácia súťaží. „V minulom školskom roku sme do bodovania D4L rátili aj súťaže školského športu organizované pod záštitou ministerstva školstva. Tento rok budeme všetky súťaže organizovať vo svojej réžii,“ približoval za tím organizátorov Richard Šafárik, miestny poslanec. „Na súťažiach je už tradične zabezpečený pitný režim a občerstvenie pre všetkých súťažiacich.“

ATLETICKÝ ŠTVORBOJ - VÝSLEDKY ZA ŠKOLY

- 1. miesto – Spojená škola Tilgnerova - 100 bodov
- 2. miesto – ZŠ Sokolíkova - 71 bodov
- 3. miesto – ZŠ Malokarpatské námestie Lamač - 63 bodov

Ďalšia zmena sa týka prirátavania bodov. „Z dôvodu rôzneho počtu žiakov na každej škole je v našej súťaži zavedený koeficient, ktorým sme minulý rok prerátavali účastnícke aj výkonnostné body,“ vysvetľuje miestny poslanec Pavol Jančovič, z organizačného tímu. „Na zasadnutí riadiaceho výboru ligy sme sa spolu so zástupcami škôl dohodli, že tento ročník nebudeme koeficientom prerátavať všetky body, ale iba účastnícke.“

Okrem organizačných zmien naznačujú organizátori D4L aj novinky, ktoré sa týkajú cien a online súťaží.

Podobne ako prvý ročník Dúbravskej 4ka ligy aj druhý odštartoval v októbri Atletickým štvorbojom v areáli

li ZŠ Sokolíkova. Išlo už tretí ročník športového podujatia. Stretli sa v ňom ročníky 2009 - 2013 v štyroch disciplínach - beh na 60 metrov, hod vortexom, skok do diaľky a beh na 800 metrov. Do súťaže sa zapojilo celkovo deväť škôl zo IV. bratislavského obvodu, pričom za Dúbravku to boli všetky štyri školy - ZŠ Nejedlého, Pri križi, Beňovského, Sokolíkova. Okrem škôl, ktoré sú súčasťou D4L, to boli aj tri školy z Karlovej Vsi. Každá škola mohla do jednotlivých disciplín nominovať maximálne dvoch súťažiacich, ktorí však smeli nastúpiť aj vo viacerých disciplínach.

Ceny víťazom odovzdávali starosta Dúbravky Martin Zaťovič, vicestarosta Marián Bohunský a miestni poslanci Pavol Jančovič a Richard Šafárik.

Atletický štvorboj organizovala mestská časť Bratislava-Dúbravka v spolupráci s D4L a s finančnou podporou Bratislavského samosprávneho kraja. Poďakovanie patrí technickému riaditeľovi pretekov Peťovi Opavskému.

(dš, lum)

Anketa Dúbravských novín:

My sa pýtame, vy odpovedáte

Malý prieskum, veľké možnosti. Milí čitatelia, radi by sme vás viac zapojili do „dúbavského diania“ a zároveň chceme spoznať váš názor. Od tohto čísla spúšťame seriál – anketu. V Dúbravských novinách budeme postupne klásť otázky, ktoré nás - vás zaujímajú. Vy sa budete môcť pohodlne vyjadriť prostredníctvom formulára, kam vás nasmeruje QR kód, ktorý nájdete pri otázke.

Vyplnením formulára sa zároveň zapájate do súťaže o dúbavské tričko.

1. Máme za sebou Dúbravské hody, ktoré lámali rekordy v návštevnosti. Akého speváka, speváčku, skupinu by ste radi videli a počuli na hodoch v roku 2025?



Drotársky advent v Dúbravke

Klub drotárov Džarek v spolupráci s Regionálnym centrom remesiel ÚLUV Bratislava a Domom kultúry Dúbravka pozývajú na výstavu Drotársky advent. Vernisáž je naplánovaná presne na Mikuláša 6. decembra 2024 o 16:30. Výstava potrvá do 15. januára 2025 s otváracími hodinami od pondelka do piatku medzi 15:00 a 18:00, v deň ukončenia od 15:00 do 17:00. Vstup na výstavu je voľný. Výklad a vstup pre skupiny sa dá dohodnúť na čísle 0908 403 885.

POTKANY NA ULICI? KAM ICH HLÁSIŤ?

Deratizácia hľadavcov je rozdelená podľa zodpovednosti. Niečo má na starosti obec, niečo súkromník, správca alebo Bratislavská vodárenská. Tá je povinná deratizovať kanalizačnú sieť, ktorú spravuje. Prívodné potrubia však BVS nespravuje. Prípojky sú príslušenstvom k domu. Obce, teda aj mestská časť, je povinná deratizovať nespúvané verejné priestranstvá a budovy, ktoré vlastní alebo spravuje. Ak Dúbravčania zbadajú potkana v pivnici či pri stojisku, je potrebné kontaktovať správcu.

ERASMUS + NA NEJEDLÉHO POKRAČUJE

V rámci programu Erasmus+ si mohli žiaci ZŠ Nejedlého opäť vyskúšať školu v zahraničí. Tentoraz v Grécku. Navštívili mesto Solún s vežou a potom mesto Kozani. Žiaci mali možnosť stať sa na pár dní žiakmi gréckych škôl, spoznať gréckych študentov a kultúru.



V LESOPARKU JE ŠEŠŤ NOVÝCH ALTÁNKOV

Jednoduché drevené besiedky sú symbolom lesoparku, ktorý sa začal formovať už v 70. rokoch. Toto leto tu pribudlo až 6 nových altánkov. Pri každom z nich nájdete ohnisko, 3 nízke lavičky na opekanie a stôl so sedením. Nové a vynovené besiedky sú: Za mlynom Klepáč (Železná studnička) Na lúke oproti 3. rybníku (Železná studnička) Na lúke nad Kľazovou ulicou (Kramáre) Na Americkom námestí (Kamzík) Pri Malom Draždiaku (Lesopark Petržalka) Nad Horárňou Krasňany (Pekná cesta).

STARÍ RODIČIA V MATERSKEJ ŠKOLE

Projekt čítanie starších mladším sa v Materskej škole Ožvoldíkova stále rozvíja. V materskej škole si čítaním a stretnutiami so staršími rodičmi pripomenuli Mesiac úcty k starším a spevom hymny materských škôl a bubnovaním a sprievodom oslávili aj Deň materských škôl.



Program DECEMBER 2024

1. Ne

Vianočná kapustnica Komunitnej záhrady a Vianočný bazár RC Macko
15:30 - 18:30

Akcia sa bude konať v komunitnej záhrade na ulici Dražická.

2. Po

Herňa a Macko Montessori ateliér
9:00 - 11:00 [4,00€]

4. St

Hernička s Mikulášskym tvorením
9:00 - 11:00 [2,50€]

Poobedná herňa s Mikulášskym tvorením a angličtina pre mamičky s Barborkou 16:00 - 18:00 [2,50€]

5. St

Hernička pre ranú vtáčiatá
8:30 - 10:30 [2,50€]

6. Pi

Mikulášska Herňa
9:00 - 11:00 [2,50€]

Na herničku je potrebné prihlásiť sa, aby každému dieťaťu Mikuláš doniesol balíček.

7. So

Mikulášska otcovská sobota
9:00 - 11:00 [2,50€]

Na herničku je potrebné prihlásiť sa, aby každému dieťaťu Mikuláš doniesol balíček.

9. Po

Herňa
9:00 - 11:00 [2,50€]

11. St

Vianočné tvorivé dielne s herňou
9:00 - 11:00 [4,00€]

Poobedné Vianočné tvorivé dielne s herňou a angličtina pre mamičky s Barborkou 16:00 - 18:00 [4,00€]

12. St

Hernička pre ranú vtáčiatá
8:30 - 10:30 [2,50€]

13. Pi

Podporná skupina dojčenia
9:00 - 11:00 [3,50€]

16. Po

Vianočná herňa a Macko Montessori ateliér
9:00 - 11:00 [4,00€]

18. St

Vianočné tvorivé dielne s herňou
9:00 - 11:00 [4,00€]

Poobedné Vianočné tvorivé dielne s herňou a angličtina pre mamičky s Barborkou 16:00 - 18:00 [4,00€]

Offline/ Online Vianočný bazár počas decembra

Počas herní a na internetovej stránke (www.rcmacko.sk) je možné zakúpiť si výrobky od dobrovoľníčkov na podporu centra do vypredania zásob.

NÁŠ TIP: DARČEKOVÁ KARTA BORY MALL

Hľadáte vianočný darček, ktorý určite poteší?

Ak máte paniku z nákupov darčkov, vyriešime to za vás a bez stresov. Darujte pod stromček Darčekovú kartu Bory Mall a máte vyhraté.

Ponožky či pyžamo sú klasika, ktorá nesmie chýbať pod stromček. Darčeková karta na nákupy v Bory Mall je ale ideálny darček pre vašich kamarátov či

najbližších. Kúpia si totiž to, po čom túžia. Je to platobná karta s predplateným kreditom a môžete ju nabiť v hodnote od 10 € - 250 €. Nákupy budú pre obdarovaného bezstarostným zážitkom a vy budete mať istotu, že si vyberie ten najlepší darček.

Kartu zakúpite jednoducho cez e-shop na borymall.sk.



MESTSKÁ ČASŤ BRATISLAVA - DÚBRAVKA

Náplň práce: udržiavanie čistoty a poriadku verejných plôch v mestskej časti Bratislava-Dúbravka, obsluha pracovného nákladného vozidla, čistenie verejných plôch pomocou techniky ale i ručne, hrabanie lístia, zemetanie ciest a chodníkov, vyprázdňovanie smetných košov na verejných priestranstvách, údržba verejnej zelene a ďalšie drobné terénne práce podľa pokynov

MČ Bratislava - Dúbravka prijme do pracovného pomeru ŠOFÉR SKUP. C - TECHNICKÝ ZAMESTNANEC V TERÉNE ODDELENIA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

vedúceho oddelenia. **Požadované vzdelanie:** neustanovuje sa, **Podmienkou je splnenie požadovaných predpokladov:** vodičský preukaz skupiny C, prax vodiča nákladného vozidla minimálne 2 roky. **Osobnostné predpoklady:** presnosť, spoľahlivosť, proaktívny prístup, osobnostné a morálne predpoklady. **Miesto výkonu práce:** Miestny úrad mestskej časti Bratislava-Dúbravka.

Pracovný pomer: plný pracovný úväzok, doba neurčitá. **Nástup:** ihneď alebo podľa dohody. **Odmeňovanie:** podľa zákona č. 553/2003 Z. z., plat od 1 300,- EUR brutto/mesačne

Žiadosti o prijatie a štruktúrovaný životopis zasielajte písomne na adresu: mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná 2, 844 02 Bratislava alebo e-mailom na **adresu:** maria.frtusova@dubravka.sk. Dovoľujeme si Vás informovať, že kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov, ktorí budú spĺňať naše požiadavky a budú pozvaní na osobný pohovor.

Čerešne

Rooftop pre každého s rozlohou až 500 m²

www.ceresneup.sk

NOVÁ ETAPA V PREDAJI



► PAMIAHKY NEĎALEKO NAŠICH HRANÍC – RAKÚSKE MESTÁ RUST A HAINBURG

Pocit mora, príroda a pamiatky

Kvalitné cyklocesty, trasy aj pre rodiny, náučné chodníky, vyhlídkové a pozorovacie veže, ale i pocit ako pri mori. To všetko neďaleko našich hraníc. Čo tak spoznať rakúske mestá, ktoré môžu byť ideálnym cieľom jesenných výletov? Dnes vás pozývame do miest - Rust a Hainburg.

TEXT A FOTO

HANA VIKÁROVÁ

Rust, skoro ako pri mori. Mestečko dostupné do hodinky núka zaujímavé stavby, okolitú prírodu a aj dobroty či plavbu po jazere. Hainburg zas môže byť nielen zámerom pri nakupovaní, ale aj spoznávaní pamiatok.

VODA, PRÍRODA, REŠTAURÁCIE

Rust, rakúske mestečko pri Neusiedlersee, je pre Bratislavčanov ideálnym miestom na jednodenný výlet. Cesta autom trvá približne hodinku. Vyrázila som ráno a po príchode do mesta a zaparkovaní, som si prezrela historické budovy v meste. Je tam radnica, kostolík a malebné domčeky.

V celom meste je mnoho reštaurácií a kaviarní. Vybrala som si reštauráciu priamo na námestí, kde okrem typickej kuchyne pripravujú jedlá z rýb ulovených v Neusiedlersee. Ďalej som prešla



Mestečko Rust je známe aj zimovaním bocianov na komínoch.

uličkami dole k jazeru, kde je cukráreň s výbornou zmrzlinou. Na jazere robia okružné prehliadkové jazdy loďou, kde si ľudia môžu prezrieť tamojšiu prírodu. Tri kilometre ďalej po ceste, ktorá sa dá prejsť peši alebo autom, sa dá dostať k jazeru lepšie. Je tu reštaurácia na vode a môžete tu prejsť okolo jazera. V lete býva lákadlom aj pláž. Celoročne sú prístupné móla nad vodou. Prostredie ponúka príjemný oddych pri vode. Samozrejme, ani tu nechýba veľké parkovisko. Výlet je vhodný aj pre rodiny s deťmi, kočíkom, psíkov a starších či menej mobilných ľudí. Z Rustu sa dá po ceste tam či späť spraviť výlety do okolitej prírody. U mnohých ľudí je toto prostredie populárne na cyklistické

výlety. Preto na parkovisku pri jazere často vídať autá so stojanmi na bicykle. Deti ocenia kačičky, lodičky a labute na jazere. Potešia sa tiež milovníci kultúry, histórie i prírody.

NA BICYKLI DO HAINBURGU

Hainburg, mesto kam chodia Bratislavčania zväčša nakupovať. Lacnejšia múka, cestoviny a benzín. V dobrom počasi je ale skvelé ísť do mestečka na bicykloch na zmrzlinu a na kávičku. Z Dúbravky sa cez Líščie údolie dostanete do Karlovej Vsi. Tu sa preveziete okolo Karloveského ramena a miestnych lodeníc na most Lanfrancini. Cez most sa preveziete na hranice a ďalej po veľmi

dobro vyznačenej cyklotrase do Hainburgu. Viete si spraviť aj prestávku pri Dunaji. Nachádza sa tu detské ihrisko a pekne upravený areál na posedenie s rodinou. Na námestí je pekárňa a zmrzlináreň. V najvýhodnejšom rakúskom meste nájdete malebné uličky, mestské opevnenie a hradby i stredoveké brány. Mestské hradby s mnohými bránami a vežami sú najkompletnejšou zachovanou mestskou hradbou svojej doby v strednej Európe. Mestský múr je vysoký miestami až 12 metrov a 2,2 metra hrubý. Viedenská brána je z 13. storočia a sú na nej vyobrazení dvaja rytieri. Ďalšími bránami sú Uhorská a Rybárska, taktiež z 13. storočia.

Pokiaľ chcete stráviť v Hainburgu viac času, navštívte hrad na kopci. Je to príjemná, približne polhodinová prechádzka prírodou, ktorú hravo zvládnu aj osoby so slabšou fyzickou kondíciou. Hradná zrúcanina v Hainburgu ponúka príjemné zákutia na pikniky a rôzne outdoorové hry. Oproti hradnému kopcu tu stojí ďalší kopec, na ktorý sa dostanete aj autom. Tento kopec je vhodným a obľúbeným na púšťanie šarkanov. Ďalšími pamiatkami sú kostol sv. Filipa a Jakuba, kaplnka sv. Ulricha, cintorínska kaplnka sv. Rochusa a Sebastiana. Zaujímavosťou je, že od hradu Devín je centrum Hainburgu vzdialené vzdušnou čiarou iba 4 kilometre.

► KOMPENZAČNÉ CVIKY – KANCELÁRIA, ŠKOLA ČI HOME OFFICE

Pohybom predchádzajte rizikám

Problematika sedavého životného štýlu v práci či v škole je nepochybne zásadná téma súčasnosti. Statická a dlhodobá záťaž spojená so sedavou formou činnosti v kancelárii, v škole či doma sa týka do istej miery nás všetkých. Sedavý spôsob života má negatívne dopady na držanie tela, spôsobuje svalové dysbalancie, ktoré môžu následne spôsobiť zmenu pohybových stereotypov. Fyzioterapeutka z Dúbravky radí, ako by sa malo sedenie kompenzovať pohybom.

PAVLÍNA HUBOVÁ

Nedostatok pohybu pri práci v sede je potrebné kompenzovať vhodným pohybovým režimom. Nevyhnutné je aktívne oddychovať a optimálnym pohybom kompenzovať väčšinou jednostranné zaťaženie sedavého správania. Pohyb je jedinou možnosťou, ako môžeme predchádzať a znižovať riziko negatívnych dopadov statického



Sed na okraji stoličky. Vystríme sa zo sedacích kostí, ramená ťaháme do strán, lopatky pritiahneme k hrudníku, na pokrčené kolena uložíme dlane, chodidlá mierne od seba. Nádych – vystríme sa a ťaháme za vrcholkom hlavy.



S výdychom sa pustíme dozadu, zídeme zo sedacích hrbolov až na krížovú kosť, hlavu necháme voľne visieť, držíme sa za kolena.

preťažovania. Je však veľmi dôležité si uvedomiť, že tohto efektu nedosiahneme nárazovou činnosťou, ale iba pravidelným a dlhodobým vykonávaným pohybom. A to najmä pohybom,

ktorý nazývame kompenzačný, teda, vyvažujúci pohyb vedúci k rovnováhe. Fyzickou záťažou rozumíme takú činnosť, ktorú môžeme označiť za svalovú. Takáto záťaž je závislá od výkon-

nosti svalových skupín, ich činnosťou a tiež spotrebou energie. Môžeme ju rozdeliť na statickú a dynamickú. Statická je typická tým, že svaly sú nútené udržať jednu polohu po dlhý čas. V tejto polohe sval nie je dostatočne zásobovaný krvou s kyslíkom a je preťažený. Dynamická fyzická záťaž sa naopak prejavuje striedavým zapájaním svalových skupín a tým aj striedavým napätím v daných skupinách. Dynamická záťaž je na rozdiel od statickej menej zaťažujúca.

Preventívne správanie spočíva v dodržiavaní niekoľkých pravidiel - upriamanie pozornosti na správnu polohu tela v sede a v stoji, v prípade dlhodobej pozície v sede je nutné na istú dobu zmeniť polohu a v ideálnom prípade pretiahnuť svalstvo.

Súbor cvikov bol vytvorený ako inšpirácia ku kompenzačnému cvičeniu pre ľudí so sedavou formou dennej činnosti, teda návrh cvičebnej jednotky určenej k pravidelnému cvičeniu v trvaní maximálne 10 minút. Cviky možno robiť v kancelárii, doma či počas učenia sa.



**MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA -
- DÚBRAVKA**

prijme do pracovného pomeru

**UČITEL/UČITELKA
DO MATERSKÝCH ŠKÔL**

Požadované vzdelanie: úplne stredné odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie, splnenie kvalifikačných predpokladov podľa zákona č. 138/2019 Z.z. o pedagogických a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 1/2020 Z. z., ktorou sa ustanovujú kvalifikačné predpoklady a osobitné kvalifikačné požiadavky pre jednotlivé kategórie pedagogických a odborných zamestnancov

Osobnostné predpoklady: vzťah k deťom, presnosť, spoľahlivosť, komunikatívnosť, empatia, kreativita, tvorivosť

Miesto výkonu práce: mestská časť Bratislava-Dúbravka

Pracovný pomer:

plný pracovný úväzok, doba neurčitá

Nástup: dohodou

Odmeňovanie:

podľa zákona č. 553/2003 Z. z.,
nástupný plat od 1120,00 €
brutto/mesačne.

Žiadosti o prijatie a štruktúrovaný životopis zasielajte písomne na adresu: mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná 2, 844 02 Bratislava alebo e-mailom na **adresu:** maria.frtusova@dubravka.sk. Dovoľujeme si Vás informovať, že kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov, ktorí budú spĺňať naše požiadavky a budú pozvaní na osobný pohovor.

• reflexná terapia chodidiel • masáže • poradenstvo

**Peter Pikula
HARMONIOUS**

Zdravotné stredisko
Saratovská 24, 841 02 Bratislava
telefón: +421 919 077 093

peter.pikula@reflexnaterapia.sk
www.reflexnaterapia.sk



**MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA -
- DÚBRAVKA**

prijme do pracovného pomeru

**HLAVNÝ KUČÁR/KU-
CHÁRKA DO ŠKOLSKÉJ
JEDÁLNE
MATERSKÝCH ŠKÔL**

Požadované vzdelanie: vyučený/á v odbore kuchár, cukrár alebo pekáč **Kvalifikačné predpoklady:** hygienické minimum/odborná spôsobilosť zdravotný preukaz/zdravotná spôsobilosť, prax v školskom stravovaní je výhodou **Miesto výkonu práce:** mestská časť Bratislava - Dúbravka

Pracovný pomer:

plný pracovný úväzok

Nástup: dohodou

Odmeňovanie: podľa zákona č. 553/2003 Z. z. plat 1100,00 € brutto/mesačne

Žiadosti o prijatie a štruktúrovaný životopis zasielajte písomne na adresu: mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná 2, 844 02 Bratislava alebo e-mailom na **adresu:** maria.frtusova@dubravka.sk. Dovoľujeme si Vás informovať, že kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov, ktorí budú spĺňať naše požiadavky a budú pozvaní na osobný pohovor.



**MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA -
- DÚBRAVKA**

prijme do pracovného pomeru

**PROTIPOŽIARNA
HLIADKA PRACOVISKA/
PROTIPOŽIARNA
ASISTENČNÁ HLIADKA**

Náplň práce: výkon úloh odborne spôsobilých osoby vykonávajúcej protipožiarnu hliadku pracoviska, pri podujatiach, na ktorých sa zúčastňuje väčší počet osôb, pri činnostiach spojených so zvýšeným nebezpečenstvom vzniku požiaru, výkon úloh odborne spôsobilých osoby vykonávajúcej protipožiarnu asistenčnú hliadku **Požadované vzdelanie:** úplné stredoškolské vzdelanie

Podmienkou je splnenie požadovaných predpokladov: fyzická spôsobilosť, dobrý fyzický zdravotný stav, znalosť príslušnej legislatívy **Osobnostné predpoklady:** presnosť, spoľahlivosť, komunikatívnosť, proaktívny prístup **Miesto výkonu práce:** mestská časť Bratislava-Dúbravka

Pracovný pomer: dohoda o vykonaní práce v pracovné dni od 8:00 do 16:00 hod. **Nástup:** ihneď alebo dohodou **Odmeňovanie:** podľa zákona č. 553/2003 Z. z. 10,00 € brutto/hodinu

Žiadosti o prijatie a štruktúrovaný životopis zasielajte písomne na adresu: mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná 2, 844 02 Bratislava alebo e-mailom na **adresu:** maria.frtusova@dubravka.sk. Dovoľujeme si Vás informovať, že kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov, ktorí budú spĺňať naše požiadavky a budú pozvaní na osobný pohovor.



**MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA -
- DÚBRAVKA**

prijme do pracovného pomeru

**ÚDRŽBÁR – ELEKTRIKÁR
ODDELENIA
HOSPODÁRSKA SPRÁVA**

Náplň práce: samostatná odborná práca pri oprave a údržbe objektov mestskej časti, oprava a údržba elektrických zariadení v budovách ktoré patria pod správu mestskej časti, vedenie a bežná údržba prideleného služobného vozidla, vykonávanie ostatných prác súvisiacich s činnosťou oddelenia hospodárska správa **Požadované vzdelanie:** úplné stredné vzdelanie elektrotechnické alebo vyučený v odbore elektrotechnik **Podmienkou je splnenie požadovaných predpokladov:** vodičský preukaz skupiny B, uchádzač musí spĺňať minimálne elektrotechnickú kvalifikáciu podľa vyhlášky MPSVaR SR č. 508/2009 Z.z. elektrotechnika podľa §21 pre činnosti vykonávané na technickom zariadení elektrickým

vrátane bleskozvodu s napätím do 1000V (E2), trieda objektu A – objekt bez nebezpečenstva výbuchu, prax minimálne 1 rok **Osobnostné predpoklady:** presnosť, spoľahlivosť, proaktívny prístup, osobnostné a morálne predpoklady **Miesto výkonu práce:** mestská časť Bratislava-Dúbravka

Pracovný pomer:

plný pracovný úväzok,
doba neurčitá

Nástup: ihneď alebo podľa dohody

Odmeňovanie:

podľa zákona č. 553/2003 Z. z.,
plat 1370,00 brutto/mesačne

Žiadosti o prijatie a štruktúrovaný životopis zasielajte písomne na adresu: mestská časť Bratislava-Dúbravka, Žatevná 2, 844 02 Bratislava alebo e-mailom na **adresu:** maria.frtusova@dubravka.sk. Dovoľujeme si Vás informovať, že kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov, ktorí budú spĺňať naše požiadavky a budú pozvaní na osobný pohovor.

**Dúbravský
FAŠIANGOVÝ
PLES**

POD ZÁŠTITOU STAROSTU
MARTINA ZATOVICA

- ★ SENSE
- ★ KATARÍNA IVANKOVÁ
- ★ STARMANIA ORIGINAL
- ★ KLNKA
- ★ TK DANUBE
- ★ DJ LUKY
- ★ TOMBOLA

moderuje:
Katarína Ivanková

• PRÍPITOK • SLÁVNOSTNÉ MENU • II. VEČERA

**1. FEBRUÁR 2025
19:00 DK DÚBRAVKA**

www.dkubravka.sk Dom Kultury Dubravka

VSTUPNÉ
90 EUR

ABSOLUTE REAL
REAL ESTATE



Mgr. Eduard Michalík
realitný maklér

**Predám alebo prenajmem aj Vašu
nehnuteľnosť... Odborne a eticky!**

0948 046 680

michalik@absolutereal.sk
www.absolutereal.sk



Absolute Real, spol. s r. o. kancelária Drobného 27, 841 01 Bratislava



RADY ZÁHRADKÁROM

Zima nám dáva čas hodnotiť

Prichádza prvý sneh, niektoré živočíchy spia zimným spánkom. Stromy majú obdobie vegetačného pokoja, prezimujúce spevavce začínajú navštevovať naše krmidlá. Dlhé zimné večery sú tu, je čas sadnúť si k dobrej knižke o záhradke, zhodnotiť uplynulý rok. Hodnotí prichádzajúce obdobie Milan Trstenský, člen komunitnej Vodárenskej záhrady o. z. Živica.

Záhradkár v decembri: Keď je už zem premrznutá, rozhodíme po trávniku kompost, v hrúbke okolo 0,5 cm. Lístie na trávniku môžeme prebehnúť kosačkou, zmulčované sa skôr zapracuje do pôdy udržuje vlhkosť a chráni rastliny pred silnými mrazmi. Prezeráme a opravujeme ploty.

Ovocné stromy: Stromy majú obdobie vegetačného pokoja. Za suchého slnečného počasia, pokiaľ nie je celodenný mraz, začneme s presvetľovaním. Väčšie rany zatierame štepárskym voskom. Ak nie sú mrazy, začneme s prípravou vrúbľov na jarne preštepovanie ovocných stromčekov.

Drobné ovocie: Medzi jahody dáme rašelinu alebo kompost, aby nevymrzli. Upravíme maliny, môžeme začať s rezom ríbezlí egrešov a jošty.

Zelenina: Kontrolujeme sklad uložené zeleniny a ovocia. Podľa potreby vyskladňujeme.

Kontrolujeme jesenné výsevy cesnaku, cibule. Zberáme čerstvý pór a mangold, keď nemrzne aj mladú cibuľku zo skorého jesenného výsevu. Dôležitým pomocníkom permakultúrneho spôsobu pestovania a ovocia a zeleniny je spevavé vtáctvo. Nezabudnime ho predovšetkým v týždňoch so snehovou prikrývkou pravidelne prikrmovať, občas môžeme pripraviť aj miskú s vodou. Prikrmujeme ovčím, kozľacím alebo hovädzím lojom, semenkami slnečnic a tekvicovej zeleniny.

Predať, kúpiť, prenajať
nehnuteľnosť bez starostí je ľahké.

Keď vieš s kým.
15 rokov Váš maklér



Ing. TATIANA URBANCOVÁ
tatian.urbancova@re-max.sk
0911 104 429

RE/MAX
Elite



Stiahni si novú aplikáciu
SOM správy o meste - Dúbravka
www.spravymeste.sk



PatchworkParty

ŠIJACIE STROJE

Predajňa: NEJEDLÉHO 61, BA - Dúbravka | E-shop: www.patchworkparty.sk



- Predaj šijacej techniky a príslušenstva**
- Potreby pre šitie, vyšívanie, patchwork a quiltovanie**
- Bavlnené látky a nite, quiltovanie na zakázku**

Tešíme sa na Vás :-)



OBČIANSKA INZERCIA

- Hľadám zberateľa fotoaparátov.
Tel.: 0917 230 283.
- Ponúkam komplet zariadenie pre vírivku-perličkovú kúpeľ. Nepoužitý. Dohoda istá.
Tel.: 0917 230 283.
- Predám pochromovaný stojan na noty, nepoužívaný, nový. Dohodou.
Tel.: 0917 230 283.
- Predám zachovalé benzínové kanistre 10 l a 20 l. Dohodou.
Tel.: 0917 230 283.
- Predám rôzne použité bicykle, či už plne funkčné alebo na náhradné diely. Ceny dohodou. Kontaktujte ma len prostredníctvom SMS alebo email. tel.: 0908 777 384, email: povaznp@graphic.sk
- HANDYMANS - Komplexný servis nehnuteľností, info: sk.handy-mans@gmail.com, www.handyman.sk, +421 910 231 688

Tepovanie kobercov, sedačiek, matracov
Menšie koberce zoberiem si so sebou a vyčistené vrátim
Kontakt: 0 918 69 66 23



MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA -
DÚBRAVKA

Bezplatná právna poradňa v decembri

Bezplatná právna poradňa funguje v Kultúrnom centre Fontána na Ōzvodíkovej. V decembri 2024 bude dispozícií v stredu **11. decembra od 13:00 – 16:00**. Pred návštevou je potrebné poradne si pripraviť všetky dokumenty. Premyslieť si ako zafinancovať svoj problém.

ZUBNÁ AMBULANCIA A POHOTOVOŠŤ NA KRAMÁROCH (Stromová 16)

Ordinujeme od 15.00 – 21.00.
Ošetríme každého bez čakania, kto nám zavolá.
Tel.: 0905 662 407

MALIARSKÉ PRÁCE

MAĽOVANIE
STIERKOVANIE
NATIERANIE
BENÁTSKY ŠTUK
RADOSLAV OSUSKÝ
0911 128 116



PODNIKATEĽSKÁ INZERCIA

- Vodoinštalácie, oprava, montáž. Ján Dobrý.
Tel: 0904 572 977
- Glazúrovanie vaní za prijateľnú cenu so zárukou.
Tel.: 0905 983 602.
- Servis a opravy PC,
Kontakt: 0915 720 730, www.aatuh.sk
- Doučím matematiku – ZŠ, SŠ, VŠ – aj príprava na prijímacie pohovory.
Tel: 0905 068 551
- Vypracujem Znalecký posudok pre banku.
Tel: 0907 191 061

VÝCVIK PSOV



WWW.CVICIMEPSOV.SK

Športový klub policajnej kynológie ponúka profesionálne vedený výcvik psov všetkých plemien podľa metodiky vhodne upravenej k veku vášho psa - od šteniat až po dospelé psy.

0917 173 665

Opravy, víťanie, montáž svetiel, nábytku, vod. batérií, zapojenie spotrebičov. servis plast.okien.
Tel.: 0948 727 605

PREDAJ-OPRAVA VÝROBA ŠPERKOV



-10% ZLATO
-20% STRIEBRO
OCEĽ - MINERÁLY

www.ZLATNICTVOMILI.SK

OBCHODNÉ CENTRUM PO-PI 10-18:30
DUBRAWA SO 10-14:00

0905 302 335 +

platí v PREDAJNI v DÚBRAVKE
OD 1.11. 2024 DO 31.12. 2024



Vladimír MATRKA, RSc.
CERTIFIKOVANÝ REALITNÝ MAKLÉR

Váš realitný maklér pre Dúbravku

Sprostredkujem kúpu, predaj alebo prenájom nehnuteľností. Rýchlo, hladko a transparentne.

0917 052 310

matrka@dubrawareal.sk

www.dubrawareal.sk

Dubrawa Real, s. r. o.
Klincová 35, 821 08 Bratislava

www.dubrawareal.sk





TANEČNÝ KLUB DANUBE ZALOŽIL INTEGROVANÉ TANCOVANIE NIELEN NA SLOVENSKU,

Nechcel ísť na povinnú vojenskú službu, ale na civilku, kde sa niečo naučí. Ako tanečník začal učiť on. Tancu a pohybu ľudí s mentálnym aj fyzickým znevýhodnením. **ANDREJ MIČUNEK**, zakladateľ a prezident Tanečného klubu Danube, dnes patrí k priekopníkom integrovaných tanečných párov aj za našimi hranicami. V Dúbravke so svojím klubom trénujú už tridsať rokov. Okrúhle jubileum oslavuje v týchto dňoch klub, ktorý je jedinečný nielen v Bratislave, na Slovensku, ale aj v Európe. Potvrdzuje, že pri tanci sú si všetci rovní. Vozíčkarí, nevidiaci, nepočujúci, mentálne postihnutí, zdraví.

ZHOVÁRALA SA:

LUCIA MARCINÁTOVÁ



Andrej Mičunek bol vlní ocenený aj ako osobnosť Dúbravky. Foto: Ľubo Navrátil



Lucia Vestenická-Babony a Vojtech Volf.

Foto: archív TK Danube

Ako to s klubom začalo, alebo ako ste s ním začali vy?

Od roku 1985 až do roku 2000 som sa vrcholovo venoval spoločenským tancom. Neskôr sa už pre dotácie športu spoločenský tanec nazýval tanečným športom. V roku 1992 som začal trénovať v mojom pôvodnom klube a v roku 1994 sa domovom klubu stala Dúbravka a presne budova na Batkovej, v ktorej pôsobíme aj dnes, iba v iných priestoroch.

V roku 1994 teda vznikol TK Danube?

Áno, Tanečný klub Danube Bratislava, najskôr len pre zdravú populáciu. Bolo to presne 4. novembra pred 30 rokmi. Pôsobili sme v Dúbravke, ako som to ja nazýval v dúbravskom tanečnom trojuholníku, čiže na troch miestach – v Dome kultúry Dúbravka, lenže tam boli priestory veľmi obmedzené, v školských priestoroch na Batkovej a v špeciálnej škole na Dolinského. Kanceláriu sme mali na Pekníkovej. V budove, kde kedysi fungovalo Centrum voľného času Klokán. Pomaly každý deň sme tancovali v iných priestoroch, no fungovali sme.

V týchto klubových priestoroch ste odkedy?

Od 8. apríla 2006. Vtedy sme sa dostali k týmto priestorom, zrekonštruovali ich a odvtedy to tu rozvíjame a fungujeme sedem dní v týždni.

Sedem dní tančujete?

Okrem tanca robíme aj terapiu. Pre našich členov tu máme napríklad hydroterapiu, čiže hydromasážnu vaňu, pri ktorej sme namontovali aj stropný výťah, potom môže tanečník prejsť na masáž, do infrasauny a skončí v snoezelen miestnosti. Je to taký troj až štvorhodinový okruh.

To je v priestoroch vášho klubu novinka?

Stále sa snažíme rozvíjať, vytvorili sme pocitovú miestnosť – snoezelen (multisenzorické prostredie, kde po-

S láskou k ľuďom, s láskou k tancu. TK Danube oslavuje tridsiatku

mocou svetelných a zvukových prvkov, vóní a hudby sa vyvolávajú zmyslové pocity, pozn. red), kde sa ocitáte akoby vo vlastnej pocitovej krajine. Služi pre členov klubu – zdravých aj znevýhodnených. Samozrejme tančovanie je u nás vždy priorita, toto sú podporné terapie. Napríklad arteterapia, čiže terapia výtvarným umením, s ktorou sme začali so Zuzanou Hufkovou Bódiovou už v roku 1996 a prebieha v aule Ivanka, pomenovanej po našej prvej súťažnej tanečnici s Downovým syndrómom Ivanke Dvořáčkovej. Na toto majú nárok všetci naši tanečníci, znevýhodnení aj zdraví, bezplatne. Členovia tanečného klubu si uhrádzajú mesačný poplatok, ktorý je vďaka podpore partnerov, grantov, dobrých ľudí a mestskej časti malý a rozumný. Nastavený je tak, aby si ho mohol dovoliť každý, teda aby nebol nikto, kto chce tančovať, odmietnutý.

Tanec ostáva, ako ste spomínali, vo vašom klube stále základom, aké tanečné kurzy ponúkate?

Máme dve základné sekcie, a to súťažnú a hobby sekciu. V sekcii súťažnej máme tance štandardné, aj latinskoamerické tance. Asi v 80 percentách máme páry kombinované, že zdravý tančuje so znevýhodneným, alebo ide o duo páry, kde sú obaja tanečníci znevýhodnení. Potom máme klasické kurzy pre dospelých, mládež a deti. Okrem súťažnej máme aj hobby

sekciiu, v rámci týchto kurzov sa tanču iba dvakrát do týždňa. V priestoroch teda fungujeme celý týždeň, počas sobôt a nedeľ sa u nás konajú sústredenia národné či medzinárodné, alebo súkromné tréningy.

Ako ste sa dostali k práci s mentálne postihnutými?

Keď som mal ísť v mladosti na vojnu alebo civilnú vojenskú službu, rozhodol som sa, že sa chcem ísť na civilku niečo naozaj naučiť. Tak som sa dostal na civilku do DSS Rosa na Patrónku a tam mal byť v roku 1996 taký galakonzert od Srdca k srdcu. Poprosili ma, keďže vedeli, že profesionálne tančujem, či by som sa nepozrel na to, čo si nadvíčili. Na laikov to mali celkom pekne vymyslené. Bolo tam také slabozraké dievčatko, ktoré bolo zároveň aj na vozíčku a mentálne postihnuté, volala sa Lenka, dodnes si to pamätám, a to sa na všetko v tanci chytalo a mňa to nadchlo. Začali sme s nácvikmi a v roku 1997 sme už na jarne sústredenie šli aj s mentálne znevýhodnenými. To bolo tak skvelé, boli sme tam výborná partia.

Ste teda nielen jediný klub tohto zamerania v meste, ale aj v kraji, odkiaľ k vám prichádzajú členovia, tanečníci?

Je to rôzne, napríklad aj z Piešťan, z Nového Mesta nad Váhom, no občas prichádzajú aj zo Žarnovice či Prešova. Takýto klub, ktorý robí so všetký-

mi typmi znevýhodnených na súťažnej úrovni, neexistuje. Sme jediní v Európe a máme aj výsledky. Väčšina klubov trénuje len s istými druhom znevýhodnených, napríklad len tanečníci na vozíčku alebo len mentálne postihnutí. Ja som začal so všetkými, tak som s nimi aj ostal, nemôžem nikoho poslať preč. Okrem nás je ešte jeden na Myjave a ešte v Košiciach pôsobí tanečný klub, ktorý sa venuje

TK DANUBE BRATISLAVA

- ▶ Klub vznikol v roku 1994 ako tanečný klub pre zdravú populáciu.
- ▶ Od roku 1996 začal klub aj s tancom integrovaných párov, kde je jeden z partnerov zdravotne postihnutý (vozičkar, telesne, mentálne, zrakové, sluchové). Klub je otvorený pre všetkých, ktorí majú chuť zabávať sa tancom.
- ▶ Od svojich začiatkov je spätý s Dúbravkou, od roku 2006 pôsobí vo svojich priestoroch v rámci školy na Batkovej ulici.
- ▶ Úspechy klubu - vicemajstri sveta, Európy, víťazi Svetového a Európskeho pohára v tanečnom športe na vozíčku. Víťazi international open súťaže, medailisti národných majstrovstiev v tanečnom športe.

ALE AJ VO VEĽKEJ BRITÁNII ČI KANADE. TRÉNUJE NA BATKOVEJ



Tanečníci klubu sprava – Samuel Horka - Veronika Jarotová a Silvia Papuláková - Marek Bednár.
Foto: archív TK Danube

tanečníkom na vozíčkoch. No okrem týchto troch klubov to vlastne nerobí nikto a ani nechce robiť. A to napriek mojej obrovskej snahe, keďže som odprednášal veľa o možnostiach, ako so znevýhodnenými ľuďmi robiť vrcholové aj nevrcholové tancovanie, ako pomôcť im a ako pomôcť zdravým. Je totiž iné podporiť tancovanie zdravých, ktoré je každého osobnou vecou a športom, než podporiť integrovaný tanec. No pri tanci vidíte, ako ľuďom pomáha a mení ich. Podarilo sa nám rozšíriť integrované tancovanie mimo Slovenska – do krajín ako Veľká Británia, Kanada, Španielsko, Rakúsko, Spojené štáty americké, Gruzínsko a Česká republika. A mám ešte aj možnosť trénovať časť belgickej a ruskej reprezentácie. V Dúbravke našiel náš

klub silnú podporu v manželoch Zafončovcoch (starosta Martin Zafončovič s manželkou a mestskou poslankyňou Zdenkou pozn. red), ktorí nám ľudsky pomáhajú, zúčastňujú sa na našich kurzoch a podujatiach.

DN Istotne je veľa vašich úspešných tanečníkov z Dúbravky.

Som veľmi hrdý, že u nás tancovalo veľa Dúbravčanov, a aj vrcholovo, reprezentovalo nielen mestskú časť, ale aj Bratislavu a našu krajinu. Náš pár Juraj Adam a Kristína Matušáková, obaja Dúbravčania, tancovali u nás od malička, dnes je to pár, ktorý má medzinárodnú triedu, ktorý bol finalista majstrovstiev a zahraničných súťaží. Známa je aj dáma, ktorá sa po Dúbravke pohybuje na vozíčku, volá sa Iva Otová - tá presedlala z vrcholo-

vého plávania na tanec. Čo je taký paradox, pretože v plávaní bola juniorská majsterka sveta. Plávanie vymenila za tanec párovo aj sólo a v sólo sa stala v tanci na vozíčku majsterkou sveta. Je vynikajúca.

DN Koľko má váš klub dnes členov?

Kedysi sme mali do dvesto členov, no doba sa vyvíja, stálych tanečníkov, členov máme okolo 70 zdravých aj znevýhodnených. Na západe sme mohli sledovať pred asi 20 rokmi obrovský úbytok paratanečníkov mládežníckych a detských, stúpala tam však počet seniorov, ktorí tancujú. Sú to starší ľudia, ktorí už majú čas venovať sa sebe, svojmu rozvoju. U nás máme seniorské páry, dokonca aj tu z Dúbravky, ktoré chodia k nám dlhodobo, no súťažiť nechcú, lebo to už sa trénuje aj štyri či päťkrát do týždňa a starajú sa o vnúčatá, rodinu.

DN Hovoríte súťaže, čo váš klub čaká ešte tento rok alebo v blízkom čase?

Na prelome novembra a decembra bude toho viac. V sobotu 30. novembra budeme v hoteli Crown Plaza Bratislava oslavovať a odovzdávať aj také špeciálne ocenenia a prekvapenia, ktoré sa týkajú aj starostu Dúbravky Martina Zafončoviča. Bude to taký hodnotiaci galavečer k našim 30-tim narodeninám, premiéru bude mať film, ktorý o nás veľmi pekne a citlivo natočila Veronika Homolová Tóthová. A hneď 1. decembra máme svetový pohár v show tancoch pre znevýhodnených a k tomu aj súťaž pre zdravých. V tejto súťaži chceme, aby páry, ktoré sú kombinované – zdraví a znevýhodnení, a sú chodiace, môžu súťažiť medzi zdravými.

DN Spomínali ste poplatky, že sa ich snažíte nastaviť tak, aby mohol prísť tancovať každý, kto má záujem. Vďaka čomu ale váš klub funguje?

Poplatok pre zdravého je 45 eur na mesiac, garantované máte dva vedené hodiny týždenne, no v rámci ceny môžete do klubu prísť trénovať i päťkrát a využiť aj naše podporné terapie. Náš klub je ako účasťná spoločnosť, to znamená financovaná z malých vkladov od viacerých inštitúcií, ktoré nám pomáhajú. Musíme spomenúť samozrejme mestskú časť Bratislava-Dúbravka, potom sú to dotácie z ministerstva, mesta a Bratislavského samosprávneho kraja.

DN Čiže každý rok je to pre klub taká neistota aj výzva zároveň, riešenie budúcnosti, zháňanie grantov podobne.

Áno, každý rok je to dobrodružstvo a zatiaľ som dobrodružná povaha, tak mi to nevaďí. No myslím si, že náš klub robí aj službu vo verejnom záujme, okrem znevýhodnených tanečníkov máme integrovanú aj barmanku v kaviarni či dievčinu na recepcii, zapájam ich, dávam im prax, pracovné návyky, aby boli uplatniteľní aj na trhu práce. Tu sa naučili, čo je time management, disciplína, komunikácia so zákazníkmi a zručnosti a ja som šťastný. Som vďačný za ľudí, ktorí sú okolo mňa.

DN Blížia sa Vianoce, plánujete niečo vianočné alebo novoročné?

Áno, určite vždy robíme taký večer, na ktorom sa všetci stretne a strávime príjemné chvíle pri stromčeku. V januári nás čaká cesta do Bergama, je to už tradičná súťaž mentálne postihnutých tanečníkov a potom plánujeme aj Bál mentálne postihnutých.

DN Bude len pre túto skupinu?

Pre všetkých, no táto je najpočetnejšia. Hovorievam, že ak máte pocit vyhoria, únavy, prídte k nám do klubu sadnúť si poobede a prežiť s nimi čas. Prídu k vám, objímu, chytia za ruky, pozerajú vám do očí, pohľadia a sú to úprimné prejavy a slová, oni nepremýšľajú, čo povedať, nepovedať. Pre mňa je to niečo vzácne.

DN Koľko máte trénerov?

Mám troch asistentov trénera, sú to moji žiaci, ktorí mali úspech ako zdraví tanečníci. Pondelky a stredu sú také, že máme na začiatku alebo na konci dňa priestor aj na súkromnú hodinu, inak máme tieto dni skupinovky a utorok, štvrtok a piatok sú len individuálne hodiny.

DN Spomínate individuálne, robievate u vás napríklad aj tanečnú prípravu, základy tancovania, napríklad na svadbu alebo iné spoločenské podujatie?

Áno, robíme to. Minulý rok som mal požiadavku prípravy na svadbu, kde si brala chodiaca žena muža na vozíčku. Prvýkrát som teda staval aj takýto svadobný tanec, kde s vozíčkarom netancoval tanečník ale laik.

DN Vnímali ste, že by v súvislosti s Let's Dance stúpol záujem o kurzy a tancovanie?

Tancovala u nás istý čas aj Henrieta Farkašová. Nedávno sa nám ozvali dve slabozraké dievčatá, ktoré obe hrajú v Divadle Zrakáč v predstavení Čaj u pána senátora, a chcú trénovať. U nás v klube vieme, ako takýchto tanečníkov viesť a vieme to naučiť aj ich tanečných partnerov. Je to iné vedenie a doprevádzanie ako pri vidiaciach, je to takzvané piestové vedenie, nie horizontálne.

DN Váš klub má 30 rokov a na konte mnohé úspechy, pochváľte sa tými najzaujímavejšími?

Tanečné páry s mentálne postihnutými a aj s tanečníkmi na vozíčkoch majú tie najvyššie dosiahnuté priečky, máme majstrov aj vicemajstrov sveta, Európy, víťazov svetových európskych pohárov a čo je veľmi atraktívne pre nás, sme aj víťazi Ázie z Hongkongu, lebo ázijské pacifické majstrovstvá sa robia otvorené, čiže môžu tam prísť aj Neázijci. Čo sa týka zdravých tanečníkov, tam spomeniem víťazov international open súťaží, majstrov aj vicemajstrov republiky, za 30 rokov driny sa dostavili výsledky.

DN To chodievate s klubom do tak ďalekých krajín?

Áno, spomeniem napríklad Japonsko, Hongkong, Kanada, kde sme zkladali tanec, celá Európa. Toto cestovanie je náročné a aj nákladné.



Tanečníci klubu Juraj Adam - Petra Kolberová.

Foto: archív TK Danube



TK Danube vystupoval aj na Dúbravskom plese.

Foto: Ľubo Navrátil



TEREZIÁNSKY URBÁR PRESNE URČOVAL DANE, ALE AJ Z

Papier zniesol všetko aj z

Ked' uhorská kráľovná a Rakúska cisárovná Mária Terézia (1740 - 1780) chcela vedieť, aký je ekonomický potenciál jej krajiny, požiadala župné úrady v Uhorsku, aby získali odpovede na 9 otázok o postavení poddaného ľudu. Bratislavská stolica vyslala svoje komisie, aby oslovili zemepánov a získali odpovede na anketu. Zemepán Devínskeho panstva, do ktorého patrila aj Dúbravka, bol presne informovaný o účele ankety, preto komisiu poslal obsiahle písomné stanovisko o vynikajúcom živote jeho poddaných.

**JOZEF KLAČKA
LUBO NAVRÁTIL**

Najstálejším zdrojom príjmov štátu bola základná časť obyvateľstva, vtedy poddaní. Mária Terézia potrebovala vedieť, prečo neplatia stanovené peniaze a majú nedobytné „reštancie“ (nedoplatky). Zriadila komisiu, ktorá stanovila 9 otázok, na ktoré mali odpovedať zemepáni. Podľa odpovedí sa mal nanovo stanoviť daňový základ, výmera usadlosti (oráčiny, lúky, vinice, geografické výhody či nevýhody, bonita pôdy, možnosti predaja poľnohospodárskych prebytkov).

V sprievodnom prípise k odpovedi na spomenutých 9 otázok Pálffy hovorí, že sedliakom na jeho panstvách je dobre, majú krásne sedliacke domy, muži a ženy sa tak pekne obliekajú, že to presahuje úroveň ich stavu. Ak je niekto kvôli previneniu vyhnaný z panstva, hoci si môže všetok majetok vziať so sebou, odchádza s plačom a keď môže, rád sa vráti, lebo nikto nechce meniť bydlisko.

VŠETKÉHO JE HOJNOSŤ

Pozrime sa bližšie na príčiny tohto blahobytu v Dúbravke. „Podnebie je zdravé, lebo tu fúka svieži vietor. Na pasienkoch a v lesoch je aj bez nákladných studní zabezpečené pohodlné napájanie dobytku zdravou a vždy čerstvou vodou. Okrem chytania rýb majú Dúbravčania výhodu chytania jedlých zelených žiab, ktoré predávajú za výhodné ceny špeciálnym kupcom do Viedne. Z brezového a lieskového dreva robia a predávajú obruče na sudy.

V borovicových porastoch je dosť plodov i dreva na predaj do Bratislavy. Aj prútie na oplotenie záhrad a viníc je dostatok. Vinice sú rozsiahle a dávajú kvalitné víno, ktorého urna (60 litrov) v obci stojí 3 zlaté (hodnota kravy) a



Zemepán Devína Mikuláš Jozef Pálffy (* 1710, † 1773) bol v rokoch 1765 - 1767 krajinským sudcom, uhorským kancelárom (1758 - 1762), sudcom sedmipanského súdu a kráľovskej kúrie a získal rád Zlatého rúna.

viac. Ľudia majú rozsiahle klčviská (krčace), z ktorých platia len panstvu deviatok z úrody. Ovocie zo záhrad zasa výhodne predávajú do Bratislavy. Obyvatelia sa síce sťažujú na panskú divú zver, že im ničí úrodu na poliach a záhradách, avšak netreba to brať veľmi vážne, lebo každý môže zver zahnať, veď aj prútie na ohrady je zadarmo a konečne poddaní sa sami odškodňujú tým, že pytliačia. Stavajú si veľké, priestranné domy, ktoré pri požari zhoria a tak utrpia väčšiu škodu. Skoro každý sedliak si drží sluhu, draho ho platí a vydrží. Dokonca považuje za nedostojné ísť do roboty (na panské), ale ak nemá deti, najme si za seba robotára. Sedliacke ženy považujú za protiviacie sa ich fyzickým schopnostiam pracovať v žatve na poli, ale skôr si najmú žencov za peniaze a výžinok. Sedliak sa považuje za nesúceho mlátiť, ale najme si mlatcov, pričom ich draho platí a živí.“

DO VÝHOD ZARÁTAL AJ VZDUCH

Zemepán Pálffy sa výpočtom výhod snažil dosiahnuť čím lepšie zatriedenie jeho obce a určenie čím menšieho rozsahu daňovej jednotky, z ktorej mu patrili roboty, dávky a služby. Preto za výhodu uvádzal aj zdravý vzduch, čerstvú vodu, že jeho poddaní sú zruční a sami si dokážu urobiť rôzne remeselnícke práce (drevené náradie ako lopaty, vidly, hrable, kolesá, ručné vozíky,



Mária Terézia, cisárovná Svätej ríše rímskej nemeckého národa, Kráľovná Uhorska, Česka, Chorvátska a Slavónska, arcivojvodkyňa Rakúska, vojvodkyňa Parmy a Piacenzy a veľkovoivodkyňa Toskánska.

sudy...), ba dokonca aj to, že vedľa chytať jedlé žaby, ktoré v čase pôstu (február až apríl) majú vysokú cenu.

Účel bol jasný - prideliť čo najmenšiu výmeru oráčiny, lúk a vinohradov na daňovú jednotku. Viac daňových jednotiek znamenalo vyšší prílev peňazí do štátnej pokladne. To bola táto „len“ na poddaných, nie na zemepána. Jeho sa to netýkalo? Ba týkalo, veď preto bol tak iniciatívny vo vykreslení blahobytu jeho poddaných. Od každej daňovej jednotky mal nárok na robotnú povinnosť, dávky a dary. Keďže chotár sa nezväčšil (klčviská sa nepočítali za dôvod na zvýšenie robotovania, odvádzania deviatku

z úrody, peňažné a naturálne dary), bola táto anketa príležitosťou „prilepšiť si“.

DAŇ NAPOKON STANOVILA PANOVNÍČKA

Komisári zosumarizovali anketu a výsledok predložili zhromaždeniu župnej šľachty (kongregácii), ktorá ako orgán štátnej správy predložila panovníčke návrh na vymedzenie daňovej jednotky (rozsah oráčiny, lúk a viníc na jednu usadlosť - dom, portu) podľa bonity pôdy, klimatických a geografických podmienok. Pre Dúbravku sa potom stanovilo, že „na jeden domový grunt,



Ora et labora - modli sa a pracuj, hovorilo sa v stredoveku. Toto heslo slúžilo našim otcom veľmi dobre: vyjadrovalo to, že medzi prácou a oddychom, medzi telesným a duchovným, má byť rovnováha.

TRESTY PRE PODDANÝCH

za Márie Terézie



Stredoveké tresty v právnej zbierke Laienspiegel z roku 1509.

to jest dom, na dvor, na záhradu a pľac na stodolu toľko zemy sa dalo, kdežto by sa dve prešpurské merice zbožá (2x60 litrov) vysiať mohli. Ku celému sedliackemu domu na zevrubnem (vonkajšom, extraviláne) chotárske grunte má se dáti dvacet rolí, dílu, neb zemy, do ktorého každého jedného dílu dve prešpurské merice obilí vysiti se mohli. Lúky pak na osem koscův, které v jednom roku jeden krát se kositi možú. Takto sa rozhodlo a rozhodnutie je zapísané v „Urbári osady Dubravka, která gruntovnému panovy Groff Pálffy Miklošovy prináleží“ z 10. júna 1768.

DOHODA ZVANÁ URBÁR

Urbár je teda historický termín pre súpis povinností poddaných voči vrchnosti. Písomnú dohodu medzi zemepánom grófom Mikulášom Pálffym a jeho poddanými v Dúbravke potvrdili

slúžny spolu s prisažným Bratislavskej stolice (župy) 10. júna 1768. Táto dohoda v zmysle uhorského práva sa nazýva urbár. Obsahuje v deviatich článkoch všetky dobové regule života poddaného. Prílohou dohody je súpis stálieho obyvateľstva dediny podľa majetkovej držby, teda súpis sedliakov, želiarov (hoferov) s domom a hoferov bez domu. Zaznamenáva veľkosť poddanskej usadlosti sedliaka, rozsah ornej pôdy v intraviláne a extraviláne, lúk, robotných povinností s dobytkom, alebo ručnej práce, veľkosť deviatku, každoročných dávok v peniazoch, palivovom dreve, priadzi, masle, kohútoch, kurčatách a vajciach.

PRIESTUPKY A TRESTY PRE PODDANÝCH

Pozrime sa na ôsmy článok zmluvy, v ktorom sa hovorí o priestupkoch poddaných a o ich trestaní. Obsahuje



Titulná strana „Urbára osady Dúbravka, ktorá gruntovnému pánovi Grófovi Pálffy Miklósovi prináleží“, a ktorá hovorí o tom, „čo se skrze jeden poddanský neb sedlacky dom ma rozumeti“.

18 paragrafov vyjadrujúcich poddaným zakázané veci a ak sa ich poddaní dopustia, aj výšku trestu. V prvom paragrafe sa ustanovuje, že poddaný môže byť trestaný len za priestupky, ktoré sú jasne formulované v ustanoveniach krajského práva. Nedovoľuje poddaného trestať finančnou pokutou a keď už ho treba finančne potrestať, potom ho musí potrestať župný, nie panský súd. Druhý paragraf hovorí o škode, ktorú spôsobil dobytok v poli na úrode, že zemepán nesmie zajať škodný dobytok a odobrať ho poddanému. Ak si poddaný zaslúži spravodlivé potrestanie za priestupok, nemá byť trestaný ani peniazmi (pokutou), ani telesným trestom, ale jedným, dvomi, najviac tromi dňami ručnej roboty a môže byť k nej násilne donútený. Tento trest panstvo nemá určiť na čas oračky, kosby, žatvy a obračky, ale v inej časti roka.

PALICOVANIE A TEMNICA

Napriek tomuto ustanoveniu, niekedy sa stane, že sedliak „svojim jazykom, alebo telom zhršíl“ a ani trojdňovou robotou sa nepolepší, vtedy je potrebné ho telesne potrestať. Pri telesnom treste sa ma prihliadať na to, či je vinník silná a zdravá osoba, či je vinníkom žena a podľa toho môže byť potrestaný až 24 údermi palicou. Ak je vinníkom stará a schátralá osoba, má sa posadiť do temnice alebo iného žalára a podľa „povahy hriechu držať“ v nej o chleba a vode, ale nie viac ako tri dni. Potom ju treba prepustiť. Ak by išlo o väčšie previnenie s väčším trestom, potom zostane v žalári dlhšie, primerane „priestupku a zlosti“.

Ak je poddaný pre svoj čin posadený do temnice alebo iného panského väzenia a prikutý na reťaz, alebo spútaný okovami, musí zaplatiť za čas väzenia 15 grajciarov.

LES BOL PRÍSNE CHRÁNENÝ

Žiaden poddaný bez súhlasu zemepána nesmie vyklčovať nejaké panské pozemky. Ten, kto by to porušil nemá právo na náhradu vynaloženej práce, ale musí panstvu nahradiť škodu, ktorú svojim činom spôsobil: Ak by ale zemepán chcel odňať poddanému s jeho súhlasom vyklčované polia, musí podľa výšky odhadu župného úradníka odškodniť poddaného. Pretože zemepán zodpovedá za starostlivosť o horu a lesy, žiadny poddaný nesmie bez osobitného zemepánovho súhlasu rúbať a sekať živé stromy a kríky na prúty, koly, tyče a obruče pre svoju potrebu, ale ani na predaj. Tí poddaní, ktorí „hory a lesy kazia alebo stromy olupujú z kôry“, musia nielen nahradiť škodu, ale musia robotovať tri dni a ak by „niektorí poddaní boli tak bezbožní, že by znova horám takú škodu urobili“, potom ich odsúdi stoličná vrchnosť tak, „aby na príklad slušne a ostro boli potrestaní“.

Pod pokutou vyfata dvadsaťštyri palíc nesmú si poddaní medzi sebou kradnúť obilie, úrodu a robiť si iné neprístopnosti. Tí poddaní, ktorí sa opovážia nahnať svoje ošípané do panských lesov na žaluďovú alebo bukovicovú pastvu, musia uhradiť dvojnásobnú výšku spôsobenej škody. A keby prichytili poddaného, že zráža v lese bukvice a žalude, potrestá sa tromi dňami ručnej roboty.

ZBRANE I POLOVNÉ PSY ZAKÁZANÉ

Žiaden poddaný nesmie nosiť zbraň, ani chovať poľovné psy. Ak to poruší, bude potrestaný tromi dňami ručnej roboty. Okrem určenej časti roka a termínu nesmie žiaden poddaný šenkovať (čapovať), ale ani prevážať akékoľvek „trunky“. Ak v čase stanovenom na predaj panského vína by to urobil, víno sa mu zhabe a je odsúdený na tri dni ručnej roboty. Ak má poddaný nastúpiť na robotu na panské a svojou neobanlivosťou nenastúpi, potrestá sa 12 palicami. Ak by sa poddaný opovážil konkurovať panskej jatke predajom mäsa, zhabe sa mu tovar a on musí tri dni ručne robotovať.

V urbári je zaznamenané aj to, čo vysvetľuje pojem „poddaný“ a dnes to už ani nevnímame. Paragraf 16 hovorí: „Vdovy, ktoré po svojej smrti zanechávajú poddaní, majú sa riadiť podľa dekrétu kráľa Vladislava“. To znamená, že ak by sa chceli vydať za iného poddaného, bez dovolenia zemepána nesmú zanechať svoju usadlosť, inak pripadne všetko zemepánovi. Obec nesmie bez súhlasu zemepána požičať svoje peniaze. Bez vedomia zemepána sa nesmie usadiť v dedine cudzí človek, nikomu cudziemu sa nesmie predajť pozemok bez súhlasu zemepána.



Nostalgicky ladená maľba idylického sedliackeho dvora. Podobne vyzerali sedliacke dvory aj v Dúbravke až do polovice dvadsiateho storočia.

Vynovené a zmodernizované. Také je Divadlo Aréna, ktorého komplexnú rekonštrukciu realizoval Bratislavský samosprávny kraj. Po troch rokoch otvorilo divadlo novú sezónu už na domácej scéne, na Tyršovom nábreží v bratislavskej Petržalke. Premiéru mala inscenácia hry Henrika Ibsena *Nepriateľ ľudu* v réžii Rastislava Balleka. Slávnostné otvorenie v nedeľu 17. novembra si nedalo ujsť množstvo hostí. Na vynovené a zmodernizované Divadlo Aréna sa prišli pozrieť umelci, divadelníci, ale aj politici či odborná verejnosť.



„Divadlo Aréna je dôkazom toho, že aj v modernej dobe je možné rešpektovať a chrániť naše historické dedičstvo a zároveň prinášať inovatívne zážitky pre rôzne typy divákov. Umenie a kultúra sú nenahraditeľnou súčasťou života Bratislavského kraja – sú to hodnoty, ktoré obohacujú náš každodenný život a spájajú generácie. Divadlo prešlo komplexnou obnovou s dôrazom na zachovanie historickej architektúry, do ktorej sme zakomponovali moderné technické riešenia,“ vyhlásil na otvorení bratislavský župan Juraj Droba.

Rekonštrukcia zahŕňala búracie práce, nové základy, oceľovú konštrukciu pre divadelnú vežu, reštaurátorské práce, betónárske práce na prístavkoch, výmenu strechy a okien. Divadlo Aréna má po novom aj špičkovú techniku, ktorá reflektuje najnovšie trendy v oblasti osvetlenia, zvuku a vizuálnej prezentácie. Na scénu boli pridané najmodernejšie svetelné systémy, ktoré umožňujú dynamickú prácu s atmosférou a vizuálnymi efektmi, čím prispievajú k hlbšiemu diváckemu zážitku. Vďaka kvalitnej akustike sa hlasy hercov a hudobné výkony prenášajú v čistej podobe aj

▶ **PO TROCH ROKOCH OTVORILO DIVADLO NOVÚ SEZÓNU. ZREKONŠTRUOVANÉ PRIESTORY PRIVÍTALI PRVÝCH DIVÁKOV**

Legendárne Divadlo Aréna sa vrátilo na pravý breh Dunaja



do posledných radov, čo zabezpečuje rovnaký zážitok pre každého diváka.

Divadlo je zároveň vybavené novými interaktívnymi prvkami, ktoré umožnia hostujúcim súborom zapojiť

do predstavení moderné projekcie či virtuálne prvky. To poskytne režisérom a umelcom ešte väčšiu slobodu a možnosti experimentovať s priestorom. Okrem technológie bola re-

konštrukcia orientovaná na zlepšenie prístupnosti divadla. Divadlo Aréna je dnes vybavené bezbariérovými prístupmi, výťahmi a zmodernizovaným sedením, ktoré ponúka väčší komfort. Divadlo sa tak otvorí ešte širšiemu spektru divákov, čím prispieva k integrácii a dostupnosti kultúry pre všetkých.

„Rekonštrukcia vytvorila z Divadla Aréna jedinečné miesto, kde sa spája história a budúcnosť, a vďaka tomu sa stáva ideálnym priestorom pre umelecké experimenty a kultúrne podujatia, ktoré budú rezonovať nielen s Bratislavčanmi, ale aj s návštevníkmi z iných miest. Srdečne vás pozývam, aby ste sa stali súčasťou tohto príbehu, nech už ste mladí, či skôr narodení,“ dodal riaditeľ Divadla Aréna Juraj Kukura.

Vstupenky na predstavenia si môžete kúpiť tu: divadloarena.sk/program.





**DIVADLO
ARÉNA
SA VRACIA
NA BREH
DUNAJA**

**DIVADLO
ARÉNA**

Zriaďovateľom Divadla Aréna
je Bratislavský samosprávny kraj.



SUDOKU

			3					
			4		2	1		7
1			8	5	7	4		6
9	5					2		
6				2				9
		2					5	3
5		7	2	4	3			1
2		3	1		8			
					6			

		1				6		
			4	2				3
		7	9	6	1		2	
9	7				2	4		5
				5				
2		5	6				7	8
	3		1	9	5	8		
5				4	6			
		6				2		

VELKOKAPACITNÉ KONTAJNERY DECEMBER

19. december
Pri križi 24
štrkové parkovisko

5. december
Gallayova 49
pred bytovým domom

12. december
Tranovského 41
pri trafostanici

19. december
Bilikova 8
pred bytovým domom

5. december
Bošaniho 13
pri stojisku

12. december
Bezekova
Hanulova na rohu ulíc

Velkokapacitné kontajnery sú určené výlučne pre obyvateľov fyzické osoby MČ Bratislava-Dúbravka, kontajnery nie sú určené pre podnikateľov, aby sa zbavovali odpadu v rámci svojich podnikateľských aktivít (pri prerábkach bytov a pod.). V prípade že takúto činnosť zistíme, budeme žiadať od tohto podnikateľa buď úhradu nákladov alebo odstránenie odpadu z príslušného kontajnera.

Do kontajnerov sa nemôže ukladať stavebný odpad ako betón, tehly, murivo, dlaždice, obkladačky, odstránené izolačné materiály. Výnimkou sú keramické umývadlá, WC misy, ktoré je možné uložiť do kontajnerov.

Kontajner na veľkorozmerný komunálny odpad taktiež nie sú určené na zber odpadu ako pneumatiky, elektroodpad, batérie a akumulátory, nebezpečný odpad (farby, oleje a pod.).

THE MYSTICAL FORCES OF
SHAOLIN KUNG FU
THE ORIGINAL
***** "AMAZING" *****
***** "ASTONISHING" *****
BRATISLAVA
30.5.2025
GOPASS ARENA
www.shamolinkungfu.sk
ticketportal

MATTEO BOCELLI
Summer Nights
TOUR 2025
SLOVENSKÉ NÁRODNÉ DIVADLO
NOVÁ BUDOVA
BRATISLAVA
6 JÚN 2025
MUSIC PRODUCTION SK
TICKETPORTAL SK

TIPY Z DÚBRAVSKEJ KNIŽNICE

S knihou sa dá lietať aj bez krídel

Kým sa oddelenie odbornej literatúry čiastočne rekonštruovalo a obmedzilo úpravami aj oddelenie beletrie, zavítali sme na obnovené dolné podlažie miestnej knižnice. Vybrali sme tri knižky z oddelenia pre deti a mládež, pre každého niečo - malých čitateľov, milovníkov dobrodružstva a fantasy aj príbehov z reálneho života.



ARLO, KOCÚRIK Z HASIČSKEJ STANICE
Holly Webb

Zo série obľúbených zvieratkových príbehov od britskej autorky Holly Webb. V tejto knižke opisuje deväťročnú Lolu, ktorej mama sa stane veliteľkou hasičskej stanice, a rodina sa preto musí odsťahovať do iného mesta. Čaká ich nový dom so záhradou, a tak rodičia Lole sľúbia, že si čoskoro adoptujú mačiatko. Kto nájdete nakoniec nový domov a ako?

Kontakt: Miestna knižnica Dúbravka
Sekurisova 12 | 841 02 Bratislava
kniznica@dubravka.sk | kultura@dubravka.sk



POLETÍM AJ BEZ KRÍDEL
Jacqueline Wilson

Pri čítaní silného príbehu o statočnom dievčati majú mnohí slzy na krajíčku. Hlavná hrdinka Katy však dokáže, že keď nemôže chodiť, môže lietať. Knižka obľúbenej anglickej autorky Jacqueline Wilsonovej približuje príbeh dvanásťročného dievčaťa, ktoré má veľa energie a bujnú fantáziu. Život jej však postavil do cesty nejednu prekážku, smrť mamičky aj úraz.



DRAKOLÓGIA
Dugald A. Steer

Štvordielna séria o začiatkoch skutočných drakológov je plná dobrodružstiev a napätia. Spoznajte súrodencov Daniela a Beatrice, ktorí nechodia do obvyčajnej školy. Bývajú u výstredného profesora Ernesta Draka, ktorý ich postupne zaspája do tajov drakológie - vedy o drakoch. Pokúšajú sa zachrániť drakov aj ľudí pred nečakanými hrozbami.

Lucia Marcinátová

V prípade, že chcete knihy podarovať, napíšte email, my sa na tituly pozrieme, bohužiaľ, máme obmedzené skladovacie kapacity a nemôžeme poskytnúť domov všetkým knižkám. Ďakujeme.



POMÔCKY: IRATI, TUA, NICOLET, ARANTA	ŽENSKÉ MENO	ŽELEZNÝ METEORIT	TLAČOVÁ AGENTÚRA MEXIKA		EČV NITRY	MESTO V BRAZÍLI	ZNAČKA UMELÉHO TUKU	OBLIAL VRIACOU VODOU	ČESKÁ DEDINA	EUROPEAN JOURNAL OF TAXONOMY (SKR.)	RIEKA V KOLUMBII
AMATEUR FOOTBALL ASSOCI- ATION				ŠVAJČIAR. HUDOBNÍK CITOSLOVCE ŽIALU							
TAJNIČKA 1											
MUŽSKÉ MENO					STREDO- AUSTRÁL- SKY KMEŇ SNÍVALA						
TITÁN (CHEMICKÁ ZNAČKA)			TAJNIČKA 2	NIE MLADO PATRIACA ELOVI						DRUH KVALITNEJ KLOBÁSY	GRÉCKE MUŽSKÉ MENO (ANDREJ)
TALIANSKY SPISOVATEĽ							MENO IVANY (DOM.) MILITARY POLICE (SKR.)				
POMÔCKY: ATZENI, BOULLIAU, PEČALKA	ODPOČÍVALA NA LŮŽKU	MENO ALBERTA MÝLIŤ SA, PO NEMECKY				MILILITER EUR. RADIO MESSAGING SYSTEM			NIKARAGUA (MOL.) FRANCÚZ. ASTRONÓM		
DRUH SILNÉHO LEPIDLA							BARBADOS- KÝ DOLÁR (KÓD) ŽEN. MENO				
DODATOČNE UVAR							VZLIETNUŤ, PO ANGL. IDENTIFIKAČ- NÉ ČÍSLO				
OHRANIČENÁ PLOCHA					LÚBI ŠACHOVÁ REMÍZA						
KRÁĽ ZVIERAT				SLOVENSKÝ FUTBALISTA ŽENSKÉ MENO							
ANANÁS, PO ČESKY							CHLP LESS THAN CONTAINER LOAD (SKR.)				
POMÔCKY: MCNAIR, ABIN, LUNOV	AUTOMOBIL- OVÁ OPRAVOVŇA (SKR.)	SPOJOVACÍ KLINIEC EČV BRATISLAVY				RUMUNSKÁ MENA RÍMSKYCH 1100				INTRA DERMA (SKR.)	DRUHÁ SOLMI- ZAČNÁ SLABIKA
SYN ÁRONOV					BÝVALÝ AMERICKÝ ASTRONAUT						
OHIO LATINO ARTS ASSOCIA- TION (SKR.)					FRANCÚZ- SKE MUŽSKÉ MENO						

KRÁSA V KAŽDOM ROČNOM OBDOBÍ Ak plánujete záhradku na terase, mali by ste vysádzať také rastliny, ktoré sa budú kvetmi a svojou krásou striedať v každom ročnom období. Po starostlivom výbere cibuliek, letníčiek a trvaliek sa budete tešiť z nádhery kvetov po celý rok. K nim môžete pridať ešte jeden či dva kryky s farebnými plodmi alebo voňavými kvetmi v zimnom období. Tieto rastliny väčšinou..... (tajnička 1) takmer žiadnu starostlivosť okrem hnojenia a príležitostného..... (tajnička 2).



Páči sa vám táto krížovka?

Spolu s mnohými ďalšími ju nájdete v publikácii **Krížovky pre celú rodinu**, ktorú vydalo **Ottovo nakladateľstvá**.

Osladíme to cukrovke

Liečivé bylinky a recepty z nich boli známe vo všetkých kultúrach od staroveku až po súčasnosť. Využívali ich liečitelia, šamani, vedmy, ale aj obyčajní ľudia, ktorí sa ich naučili používať od svojich predkov. Dnes sa veľa ľudí navracia k starým receptom z bylín, ktoré si aj mnohokrát sami nazbierajú a sušia. Aktuálne sa pozrieme na cukrovku.

LUCIA PALŠOVÁ

Aj keď sa cukrovka úplne vyliečí nedá, bylinky môžu cukrovkárom účinne pomáhať a spolu s diétou udržať hladinu krvného cukru na prijateľnej úrovni.

Dobrá rada na jar - keď kvitnú púpavy, požijeme denne 10 stoniek, šťavu pomaly vycmúľame a zvyšok vyplujeme. Púpavová šťava znižuje hladinu cukru v krvi a prospieva aj pečeni.

Brezový nápoj - mladé lístočky brezy rozmixujeme s primeraným množstvom vody a necháme 1 – 2 hodiny stáť. Precedíme a pijeme jednu až dve šálky denne. Breza sa v ľudovom liečiteľstve používala hlavne pre svoju močopudnosť a patrila medzi základné lieky na obličky a močové cesty. Breza tiež podporuje chudnutie a zmierňuje celulitídu.

Čajová zmes v súvislosti s cukrovkou - zmiešame rovnaké diely oplodia fazule (po vylúpaní fazule nie však suchého), vňate jastrabiny, nátržníka, prhlavy a listov čučoriedky. Dve lyžice zmesi dáme do pol litra vody, krátko povaríme a prikryté necháme vychladnúť. Precedíme a pijeme dva až trikrát denne.

Na dobré trávenie a aj proti cukrovke sa v ľudovom liečení používali čučoriedky. Listy znižujú hladinu cukru v krvi a bylinkári ich nazývali rastlinný inzulín. Pitie čučoriedkovo-čaju, ktorý je aj chutný, je výborným doplnkom liečby aj prevenciou cukrovky. Plody patria medzi najzdravšie rastlinné produkty.

Starým ľudovým prostriedkom pre cukrovkárov je šálka kyslej kapusty alebo čerstvej kapustovej šťavy ráno nalačno. Takto mimoriadne zdravo môžeme začínať deň najmä počas zimy, pretože dodáme organizmu aj dostatok vitamínu C a ďalších potrebných, a rovnako na trávenie vhodných látok. Podobne môžeme užívať i čerstvú šťavu z bielej kapusty. V ľudovom liečiteľstve bol osvedčeným prostriedkom proti cukrovke zeler. Čerstvá zelerová šťava 1 - 2 dl denne pomáha znižovať obsah cukru v krvi.



DÚBRAVKA POZÝVA JUBILANTOV NA SPOLOČNÉ POSEDENIE DO DK DÚBRAVKA

Prihláste sa a oslavujte

Okrúhle narodeniny, výročie, vzácna príležitosť stretnúť sa. Ak oslavujete vy alebo váš blízky životné jubileum, nenechajte si to pre seba, ale oslávte narodeniny v kruhu svojej dúbavskej rodiny. Stačí vyplniť našu návratku...

Meno a priezvisko:

Dátum nar.:

Tel.:

Adresa:

Kontaktná osoba:

Jubilantom sa rozumie osoba s trvalým pobytom v mestskej časti Bratislava-Dúbravka, nad 70 rokov, ktorá slávi okružle jubileum, teda 70 rokov, 75 rokov, 80 rokov, 85 rokov a tak ďalej.

Návratku prosím odovzdať alebo poslať na Oddelenie sociálnych vecí a zdravotníctva Miestneho úradu Dúbravka, Žatevná 4, 844 02 Bratislava. Osobné údaje budú spracované v zmysle GDPR.



MESTSKÁ ČASŤ
BRATISLAVA - DÚBRAVKA

DOM KULTÚRY
DÚBRAVKA

ADVENT

v Dúbravke

2024

1. NEDEĽA 10:45

VIANOČNÁ ROZPRÁVKA

Detské nedeľné divadielko.

Účinkuje NevaDivadlo.

Predaj vstupeniek v pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 5 €

1. NEDEĽA 16:00

PRIVÍTANIE ADVENTU V DÚBRAVKE

Začiatok adventného obdobia v Dúbravke a rozsvietenie vianočnej výzdoby so ZUŠ E. Suchoňa, požehnanie adventného venca a zapálenie prvej sviečky pred DKD.

vstup voľný

2.-31.

DROTÁRSKY ADVENT

Výstava drotárskych výrobkov v galérii Villa Rustica. Vernisáž 06.12.2024 o 16:30. Výstava pokračuje do 15.1.2025.

vstup voľný

2. PONDELOK

KRÚŽKY PODĽA ROZVRHU

PO-PIA pravidelné krúžky v školskom roku 2024/2025.

Info a prihlasovanie: lubomir.navratil@dubravka.sk.

krúžková hod. / 5 €

3. UTOROK 18:00

KLNKA – DAR SENIOROM

Celovečerný program DSF KLNKA venovaný Dúbravským seniorom. Vstup len na pozvánku.

organizované podujatie

4., 5. a 6. STREDA až PIATOK 18:00

KLNKA CELOVEČERNÝ PROGRAM

Srdečne Vás pozývame na celovečerný program DSF KLNKA. Predaj vstupeniek v pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 13 €

6. PIATOK 16:00

MIKULÁŠ V DÚBRAVKE

Dúbravské deti sa môžu tešiť na zábavný program a príchod Mikuláša.

vstup voľný

8. NEDEĽA 10:45

VIANOČNÝ ZÁZRAK

Detské nedeľné divadielko.

Účinkuje divadlo SpozVoza.

Predaj vstupeniek v pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 5 €

8. NEDEĽA 15:00

ADVENTNÝ KONCERT

Pozývame Vás na ADVENTNÝ KONCERT v kostole DUCHA SVÄTÉHO (pri Lidli).

vstup voľný

9. PONDELOK 15:00

VÍTANIE DETÍ DO ŽIVOTA

Občianska slávnosť pre deti do jedného roku života s trvalým pobytom v mestskej časti Bratislava - Dúbravka.

organizované podujatie

9. PONDELOK 17:30 a 20:00

VIANOČNÝ KONCERT FRAGILE

FRAGILE je slovenská vokálna skupina zložená z výrazných speváckych osobností.

Predaj vstupeniek v sieti ticketportal, pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 22 € / 25 €

10. UTOROK 14:30

VIANOČNÉ TVORIVÉ DIELNE PRE ZŠ

Deti z dúbravských základných škôl sa naučia vyrobiť si vlastné vianočné dekorácie.

organizované podujatie

10. UTOROK 19:00

LÁSLAV TÝŽDEŇ STARÉ DOBRÉ ČASY

Standup komedy show. Andy Kraus v legendárnej postave Lásla Komárom s humorom spomína na svoje mladé časy a porovnáva časy minulé s modernou dobou.

Predaj vstupeniek len v sieti Predpredaj.

vstupné 15 € / 20 €

11. STREDA 17:00

SMEJKO A TANCULIENKA CESTA DO FANTÁZIE!

Náša Cesta do fantázie bude teda riadne dobrodružstvo. So Smejkom a Tanculienkou si zaspievate vaše obľúbené hity aj nové piesne z pripravovaného filmu Cesta do fantázie.

Predaj vstupeniek len v sieti Ticketportal.

vstupné 14 € / 16 €

13. PIATOK 19:00

DIERA V NEBI

Absurdná komédia s krásnym výhľadom do budúcnosti.

Predaj vstupeniek len na silnereci.sk.

vstupné 25 €

13. 14. PIATOK a SOBOTA 10:00

VIANOČNÉ TRHY V DÚBRAVKE

Vianočné stánky s dobrotami, umeleckými výrobkami a bohatý kultúrny program pred DKD.

Vstup voľný

14. SOBOTA 15:00

NAJKRAJŠIE MELÓDIE VIANOČNÝCH PIESNÍ

Nechajte svoje srdce zahriať melódiami z vášho obľúbeného filmu, na najkrajšom vianočnom koncerte filmovej hudby roka! Účinkuje orchester DOMINANTA. Predaj vstupeniek len na predpredaj.sk.

vstupné 19 €

15. NEDEĽA 10:45

VIANOČNÉ ROZPRÁVANIE O PSÍKOVÍ A MAČIČKE

Detské nedeľné divadielko.

Účinkuje Divadlo Rád červených nosov.

Predaj vstupeniek v pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 5 €

15. NEDEĽA 16:30 a 19:00

VIANOČNÁ PARTIČKA

Populárne hudobno - zábavno improvizáčne posedenie, do ktorého sú zatiahnutí aj diváci je späť so skvelou vianočnou show.

Predaj vstupeniek len v sieti MaxiTicket.

vstupné 27 €

17. UTOROK 18:00

„NESIEME VÁM KOLEDU...“

Večer piesní a tancov z celého Slovenska. Účinkujú ZUŠ Jozefa Kresánka, DFS Čechinka a FS Čechinka.

Predaj vstupeniek v pokladni DKD a na dkdubravka.sk.

vstupné 10 €

21. SOBOTA 10:00

KLOBÁSOVÝ FESTIVAL A DÚBRAVSKÝ LADOVÝ MEDVEĎ

Tradičná súťaž vo výrobe klobás spojená s ochutnávkami v sprievode príjemnej hudby kapely OuKeY.

Ladový medveď: Prezentácia od 09:30.

Štartujú zmiešané kategórie muží a ženy rok narodenia 1924 – 2005.

vstup voľný

DomKulturyDubravka
 DubravkaBratislava
 www.dkdubravka.sk
www.dubravka.sk

PREDAJ VSTUPENIEK ONLINE A V POKLADNI DOMU KULTÚRY DÚBRAVKA V UTOROK, VO ŠTVRTOK A V PIATOK 16:00 - 19:00 A 1 HODINU PRED PODUJATÍM. POKLADŇA TEL.Č.: 0917 482 595. ZMENA PROGRAMU VYHRADENÁ.



DÚBRAVKA VARÍ S VOJTOM ARTZOM

Sviatkujme so šéfkuchárom!

Pre niekoho čas zhonu, pre iného pokoja, pre všetkých však istotne obdobie vôní. V centre mesta cítiť vianočné trhy, na chodbe panelákov medovníky. V kuchyni u šéfkuchára a Dúbravčana VOJTA ARTZA to isto hrá „všetkými vôňami“. Pred Vianocami nám ponúkol gazdovskú kapustnicu i nepečené dezerty.



Gazdovská kapustnica

POČET PORCIÍ: 10

OBTIAŽNOSŤ: **

ČAS PRÍPRAVY: 3 - 4 HODINY

ČO POTREBUJEME:

Na vývar:

300 g údené rebrá
5 ks čierne celé korenie
3 ks nové celé korenie
2 ks bobkový list
1 ks cibuľa veľká celá očistená
2 ks strúčiky cesnaku
2 ks mrkva očistená
1 ks petržlen očistený

Polievka:

400 g bravčové údené koleno s kosťou
400 g bravčové plece bez kosti chladené
300 g údené plece rolované chlad.
2 ks klobása
50 g hrib smrekový sušený alebo sušené lesné huby
600 g kapusta kyslá biela
500 g zemiaky neskoré
20 g soľ
15 g paprika mletá sladká
5 ks čierne korenie celé
3 ks nové celé korenie
2 ks bobkový list
100 g bravčová masť
10 PL kyslej smotany

Postup prípravy:

1. Najskôr si pripravíme údený vývar tak, že umyté údené rebrá vložíme do hrnca so studenou vodou a koreninami (celé čierne korenie, nové celé korenie a bobkový list), olúpanou celou cibuľou, strúčikmi cesnaku a očistenou koreňovou zeleninou. Pomalým varením uvaríme takmer domäčka.
2. Vývar následne scedíme, rebrá vyberieme, necháme mierne schladnúť a mäso ooberieme od kostí (nakrájame).
3. Vo väčšom hrnci rozpustíme bravčovú masť. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a restujeme dozlatista.
4. K opraženej cibuli pridáme na kocky nakrájané bravčové plecko, osolíme, okoreníme a restujeme, pokým sa mäso zatiahne.
5. Potom prisypane sladkú papriku, premiešame a krátko restujeme.
6. Pridáme kyslú kapustu, koreniny a podlejeme horúcim vývarom.
7. Vložíme opláchnuté a očistené údeniny (koleno, klobásu, údené mäso), vopred namočené huby, sušené slivky a očistené, na kocky nakrájané zemiaky.
8. Na miernom ohni varíme do mäčka tiahnutím (čo môže trvať cca 3 hodiny).
9. Všetky uvarené údeniny vyberieme a nakrájame na menšie kusy (kocky, kolieska...), vrátime naspäť do polievky a ešte krátko povaríme.
10. Pri servírovaní doplníme v tanieri kyslou smotanou a podávame s chlebíkom.

Tiramisu guľičky / Praline tiramisu

POČET PORCIÍ: 20

OBTIAŽNOSŤ: *

ČAS PRÍPRAVY: 20 MINÚT

ČO POTREBUJEME:

150 g mascarpone
130 g piškóty dlhé (Savoyardi)
40 g práškového cukru
1 ks šálka kávy
50 g horký kakaový prášok

Postup prípravy:

1. Pripravíme si kávu a necháme vychladnúť.
2. Dlhé piškóty (Savoyardi) jemne rozmixujeme v mixéri alebo kuchynskom robote.
3. Rozmixované piškóty dáme do misky a pridáme mascarpone, práškový cukor a následne vychladnutú šálku kávy.
4. Všetko premiešame, pokiaľ nezískame hustú a homogénnu zmes. Podľa potreby pridáme mleté piškóty a dochutíme.
5. Vezmeme malé množstvo cesta a vytvoríme malé pralinky/ guľičky vo veľkosti vlašského orecha.
6. Obalíme v horkom kakau a položíme do papierových košíčkov.



Kokosové guľky / domáce rafaello

POČET PORCIÍ: 20

OBTIAŽNOSŤ: *

ČAS PRÍPRAVY: 215 MINÚT + TUHNUTIE

ČO POTREBUJEME:

1 ks konzerva kondenzovaného mlieka
alebo Salko
200 g kokos strúhaný + na obalovanie
50 g tortové obličky alebo podľa potreby
20 ks lieskové orechy blanšírované

Postup prípravy:

1. Kondenzované mlieko zmiešame s balíkom kokosovej múčky (trochu necháme na obalovanie).
2. Zmes dáme na chvíľku do chladničky stuhnúť.
3. Formujeme guľky a do vnútra vkladáme po olúpanom lieskovom oriešku.
4. Naplnené a vyformované guľky obalujeme v kokosovej múke.
5. Poukladáme do papierových košíčkov a dáme späť do chladničky.

VIAC INŠPIRACIÍ A RECEPTOV NÁJDETE NA:

f vojtoartz – cookingshow, f cookingshow by vojto artz,
@ vojtoartz - cookingshow, www.cookingshow.sk



Šťastné a Tedosové!

ĎAKUJEME ZA PRIAZEŇ
A ŽELÁME VÁM VŠETKO DOBRÉ
V NOVOM ROKU

2025

todos[®]

0800 102 103
www.todos.sk

MIESTNA KNIŽNICA NA SEKURISOVEJ OŽIVA PODUJATIAMÍ

Spisovateľka medzi deťmi

Zrekonštruovaná knižnica na Sekurisovej otvára vynovené priestory nielen pre svojich členov, ale aj širšiu verejnosť a školské skupiny. Okrem moderného detského oddelenia na prízemí lákajú i zaujímavé možnosti na prvom poschodí, kde sa môžu konať aj komornejšie podujatia. Práve takým bolo čítanie pre žiakov základných škôl, ktoré 17. októbra oživila skvelá slovenská spisovateľka Marta Hlušíková.

TEXT A FOTO

DANKA ŠOPOROVÁ

Marta Hlušíková je autorka detských kníh, ktorej tvorba je plná láskavého humoru a hlbokého pochopenia detského sveta, pričom jej knihy sú veľmi obľúbené medzi deťmi aj pedagógmi. Za mestskú časť privítala účastníkov vedúca oddelenia kultúry Beáta Vaculová. Akciu otvorila spolu s hosťami – pani riaditeľkou ZŠ Beňovského Vierou Karovičovou, ktorá sem spolu so žiakmi tejto dúbavskej základnej školy zavítala v sprievode ich pani učiteľiek. Časť publika tvorili i deti zo spojenej školy na Dolinského ulici. Za realizáciu tohto krásneho a najmä inšpiratívneho stretnutia ďakujeme tiež pani Bibi Košovskej, aktívnej dúbavskej seniorke, ktorá k



Stretnutie detí so spisovateľkou v dúbavskej knižnici.

nám pani Hlušíkovú, ako svoju dlhoročnú kamarátku, pozvala.

V úvode sa predstavili nadané žiaci zo Základnej umeleckej školy na Exnárovej ulici pod vedením pani učiteľky Jaroslavy Grichovej. Ich krátky flautový koncert vytvoril nádherný úvod a postaral sa o vynikajúcu atmosféru počas celého dopoludnia, študentky odohrali hneď niekoľko skladieb.

Marta Hlušíková čítala úryvky zo svojich detských kníh, pričom veľký

ohlas medzi žiakmi vzbudila predovšetkým jej kniha Modré srdce s kečupovým flakom. Deti spontánne kladli otázky nielen k príbehom, ale chceli sa dozvedieť viac aj o jej literárnej kariére a živote. „Je nádherné podporovať deti v ich prirodzenej zvedavosti a vidieť, ako ich čítanie baví,“ povedala pani spisovateľka.

Návšteva autorky v dúbavskej knižnici bola jasným signálom, že podobné literárne podujatia pre deti majú význam.

OSADILI ŠTYRI JEŽOVISKÁ. BUDÚCI ROK SA MOŽNO PRIDAŤ

Ježkovia už nie sú bez domova

Nie sú to zďaleka len pomocníci v záhrade, ale najmä ničitelia škodcov. Ježkovia. Známi sú aj ako zimní spáči. Počas chladných mesiacov hľadajú úkryty, kde prečkajú až do jari. Na viacerých miestach v Bratislave preto pribudli ježoviská, ohrady s listím pre tieto zákonom chránené zvieratá. Pridala sa aj mestská časť.

V Dúbravke pribudli štyri ježoviská. Malé útočiská – domčeky, kde môžu zákonom chránené zvieratá prežiť v bezpečí chladné mesiace. Schovať sa pred zimou, či pred inou zverou.

Do výroby a osadenia sa pustili miestni poslanci Karina Remišová a Štefan Maceják s malými detskými pomocníkmi, priestor pre tvorenie ochotne poskytli dobrovoľníci z Komunitnej záhrady Dražická.

Okrem komunitnej záhrady ježoviská osadili v Parku Družba, v areáli miestnej knižnice na Sekurisovej a v Parku pri Horanskej studni.

„Ježkovia hibernujú od novembra či decembra približne do marca alebo



Tvorcovia prvých ježovísk v Dúbravke.

Foto: archív Karina Remišová

apríla, ich teplota klesne vtedy z 35 na 10 stupňov. Počas hibernácie žijú z tukových zásob, ktoré si vytvorili koncom leta a počas jesene,“ približuje zámer výroby ježoviska miestna poslankyňa Karina Remišová.

Miestny poslanec Štefan Maceják upozornil na zákonnú ochranu ježka. „Nie je možné chovať zveru v zajatí alebo ho prevážať či predávať. Tento rok už ježkovia spia, no budúci rok plá-

nujeme výrobu ježovísk aj v spolupráci so základnými a materskými školami a ich umiestnenie v školských areáloch.“ Mestská časť privítala túto poslancovú aktivitu, ak by sa obyvatelia chceli budúci rok pridať k tejto iniciatíve a tvorbe ježoviska, oddelenie životného prostredia odporúča výrobu aj umiestnenie vopred konzultovať. Záujemcovia sa môžu hlásiť mailom zivotne.prostredie@dubravka.sk. (lum)

Masky aj čary so svetlami

Posledný októbrový pondelok sa v Dúbravke pred domom kultúry konal obľúbený jesenný festival – tradičná halloweenska párty, ktorá každoročne priláka rodiny z blízkeho i vzdialeného okolia. V podvečerných hodinách zaplnili priestor nadšení rodičia a deti, pripravení zažiť čarovný večer plný kreativity aj radosti.

TEXT A FOTO

DANKA ŠOPOROVÁ



Foto: Katarína Kissová

Jednou z hlavných atrakcií pre deti bolo maľovanie na tvár, ktoré premenilo najmenších návštevníkov na rozkošné strašidlá. Pri výrobe tematických dekorácií s halloweensky nádykom sa deti i rodičia mohli prejavíť svojou zručnosťou a kreativitou, čo v mnohých prípadoch vytvorilo krásne spomienky na spoločne strávený čas. Celý večer sprádzali hry, súťaž či hudba, ktorá ešte väčšmi umocnila atmosféru tejto vydatenej akcie.

O 18:30 hodine sme sa od domu kultúry vydali na pochod Dúbravkou s lampášmi v rukách. Trasa viedla k dúbavskému amfiteátru a celý sprievod mal zvláštne čaro – ľudia z okolitých domov zdravili účastníkov, vodiči áut zastavovali a s úsmevom trúbili na pozdrav. Záverečný program sa odohral v spomínanom amfiteátri, kde na účastníkov čakalo dychberúce LED žonglérske predstavenie. Svetelné efekty a dynamický tanec priniesli silné emócie, ktoré rozjasnili tváre detí a prítomných nadšencov do neskorších večerných hodín. Halloweensky večer slávnostne otvorili starosta Dúbravky Martin Zaťovič spolu s manželkou, mestskou poslankyňou Zdenkou Zaťovičovou, ktorí sa Dúbravčanom poďakovali za účasť a najmä schopnosť vytvoriť z každého podujatia nezabudnuteľný zážitok. Práve halloweenska párty je pre Dúbravku jedným z najkrajších jesenných stretnutí, ktoré každoročne spája komunitu.



PRÍBEH JASNEJ VÍZIE, ODHODLANIA A ODDYCHU NA POVAŽANOVEJ ULICI

Lechman: Sauny liečia telo i dušu

Mestská časť ponúka obyvateľom veľmi príjemnú možnosť uniknúť pred zimným chladom či každodenným zhoršením a užiť si chvíle výlučne pre seba. RelaxWorld's, saunový svet na Považanovej ulici 2, je miestom, kde môžete uvoľniť telo a zregenerovať myseľ. Stojí za ním muž s inšpiratívnym príbehom – NIKOLAJ LECHMAN.

DANKA ŠOPOROVÁ

Keď Nikolaj pred viac ako desiatimi rokmi začínal s myšlienkou vytvoriť saunový svet, mnohí by jeho odvahu obdivovali, no predovšetkým boli voči nej zrejme i mierne skeptickí. Priestor v bytovke na Považanovej ulici 2 premenil do dnešnej podoby vlastnými rukami. „Nebolo to jednoduché. Všetko som riešil od základov – od vybavenia úradných formalít až po samotné vybavenie,“ spomína.

Nezabúda pritom na podporu, ktorú dostal od obyvateľov domu. „Chcem poďakovať všetkým, ktorí mi umožnili splniť si tento sen. Bez ich súhlasu a pochopenia by RelaxWorld's neexistoval. Dvere sú pre nich vždy otvorené – veď toto miesto je aj ich súčasťou,“ dodáva s úprimnou vďakou.

TRI DRUHÝ SAÚN A VÍRIVKA

RelaxWorld's ponúka tri rôzne typy saún, prinášajúce návštevníkom nielen relax, ale aj nespočetné zdravotné benefity. Fínska sauna s vysokými teplotami a nízkou vlhkosťou podporuje detoxikáciu, posilňuje imunitu a prekrvuje telo. „Táto sauna je ideálna pre tých, ktorí sa chcú poriadne zahriať a uvoľniť stres,“ vysvetľuje Lechman. Infra sauna je jemnejšia, no jej teplo preniká hlboko do svalov a kĺbov. „Hodí sa pre športovcov alebo ľudí s bolesťami pohybového aparátu,“ upresňuje majiteľ relaxač-



Nikolaj Lechman.

Foto: archív RelaxWorld's

ného zariadenia. Parná sauna má zas blahodarný účinok na dýchacie cesty a výborne hydratuje pokožku. „Je obľúbená najmä v zime, keďže vlhký a teplý vzduch pôsobí na organizmus ako balzam,“ vraví majiteľ.

Súčasťou centra je aj vírivka jacuzzi, ktorá poskytuje dokonalý relax pred i po saunovaní. „Vírivka je taký náš bonus. Mnoho návštevníkov si ju dopraje ako záverečnú bodku za príjemným večerom, alebo práve naopak. Môže byť totiž tiež ideálnym štartérom večera, ktorý patrí iba vám,“ hovorí.

VIAC AKO LEN RELAX: STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE

Podnikanie v oblasti relaxačných služieb je podľa Nikolaja Lechmana výzvou. „Konkurencia je veľká, a to aj v okolí Dúbravky. Som však presvedčený, že naše miesto je výnimočné. Máme menší priestor, ale kvalitou sa vyrovnáme i väčším centrom. Dbáme na čistotu, priateľskú atmosféru a spokojnosť klientov,“ zdôrazňuje. „Snažím sa, aby sa tu ľudia cítili ako

doma. Ponúkame rôzne zľavy, tematické akcie a reflektujeme na potreby našich návštevníkov. Niektorí chodia pravidelne, iní si rezervujú celý priestor na rodinné stretnutia alebo večery s priateľmi. A práve toto robí RelaxWorld's výnimočným – individuálny prístup a srdečná atmosféra,“ dodáva s presvedčením v hlase.

RelaxWorld's rozhodne nie je iba o oddychu. „Zdravie by malo byť pre každého prioritou. Saunovanie, masáže a chvíľka pokoja dokážu urobiť zázraky. Je dôležité, aby si ľudia našli čas na seba,“ zdôrazňuje Lechman.

Aj k blížiacim sa Vianociam RelaxWorld's ponúka možnosť obdarovať svojich blízkych zdravím a pohodou. „Darčkové poukazy sú ideálny spôsob, ako potešiť rodinu či priateľov. Navyše, počas sviatkov budeme otvorení, aby si aj v tento sviatočný čas mohli ľudia dopriať chvíľu pokoja. Predvianočné zhony asi všetci dobre poznáme,“ odporúča s úsmevom sympatický vyznávač zdravého životného štýlu.

Popri spravovaní RelaxWorld's si Nikolaj Lechman nachádza čas aj na

zvieratá, ktorým venuje každú voľnú chvíľu. „Prechádzky so psom v prírode mi pomáhajú premýšľať nad tým, ako môžeme naše služby vylepšiť. Chcem, aby sa klienti u nás cítili výnimočne,“ netají. Do budúcnosti plánuje rozšíriť priestory a pridať nové služby. „V blízkej dobe implementujem do ponuky thajskú masáž, ktorá kombinuje relaxáciu s regeneráciou tela. Tiež zvažujem rozšírenie tímu a samotných priestorov o ďalšie služby, najmä pre dámy, aby sme mohli uspokojiť ešte viac návštevníkov,“ prezrádza svoje najbližšie plány.

PREKÁŽKY SÚ NA TO, ABY SA ZDOLÁVALI

Za viac ako desaťročie svojej existencie RelaxWorld's prekonal množstvo prekážok, vrátane obmedzení súvisiacich s obdobím nekonečných reštrikcií v dôsledku šírenia koronavírusu. „Každý začiatok je náročný, ale nikdy som nezapochyboval, že to stojí za to. Vidieť spokojných klientov, ktorí sa sem radi vracajú, je pre mňa najväčšou satisfakciou a dodáva mi silu neustále napredovať,“ vraví majiteľ.

RelaxWorld's na Považanovej ulici 2 je miestom, kde si nájdete chvíľu pokoja a starostlivosti o vašu fyzickú i psychickú stránku. Či už hľadáte únik pred stresom, regeneráciu tela, alebo originálny darček pre milovaných blízkych, toto miesto vás nesklame. „Všetkých srdečne pozývam. Oddychnite si a načerpajte novú energiu, to je pre mňa najväčšia odmena. Naše dvere sú pre vás otvorené,“ uzatvára Nikolaj Lechman.

KONTAKT:

Považanova 2
0902 517 779
relaxworlds@gmail.com
www.relaxworlds.sk



Saunový a relaxačný svet na Považanovej.

Foto: archív RelaxWorld's

Zimná údržba v Dúbravke

Zima sa blíži a spolu s ňou snežné radosti aj starosti. Starostlivosť o chodníky a cesty sa delí medzi mestskú časť, hlavné mesto a súkromníkov. Mapa zimnej údržby s f vyznačením zodpovednosti je dostupná na webe www.dubravka.sk.

● V prípade problémov so zimnou údržbou na príslušných komunikáciách, chodníkoch, schodoch a verejných priestranstvách, ktoré sú správne mestskej časti, je treba kontaktovať v pracovných dňoch od 7:00 do 17:00 - +421 904 164 444 a +421 915 791 024.

Na základe ustanovenia § 2 ods. 6 zákona č. 182/1993 Z.z. o vlastníctve bytových a nebytových priestorov, podľa ktorého sú stavby (napr.

schody alebo prístupový chodník), ktoré slúžia výlučne tomu ktorému domu, aj keď nie sú jeho stavebnou súčasťou, sú jeho príslušenstvom. Na týchto stavbách mestská časť nebude vykonávať zimnú údržbu.

● V prípade problémov so zimnou údržbou na príslušných komunikáciách, chodníkoch a zastávkach MHD, ktoré sú v správe hlavného mesta, volajte nonstop na telefónne číslo +421 902 985 887.

PÄŤ-AŽ OSEMROČNÉ DETI BERIEME DO DÚBRAVSKÉHO HOKEJOVÉHO KLUBU CELOROČNE

Chceme bojovať o medailu

Hokejová sezóna 2024/2025 je v plnom prúde, kto sleduje aj našu hokejovú reprezentáciu, určite mu neunikol turnaj seniorov v nemeckom meste Landshut, ktorý začiatkom novembra vyhrali práve slovenskí hokejisti. V tíme trénera Craiga Ramsayho bol aj odchovanec dúbavského hokeja, brankár Matej Tomek, ktorý vychytil nad domácim tímom Nemecka víťazstvo 6:2. Víkendové plné parkovisko áut spolu aj s autobusmi pred zimným štadiónom na Harmincovej naznačuje, že svoje súťaže majú rozbehnuté aj hokejisti hokejového klubu HOBA Bratislava. Ako sa im darí sme sa opýtali riaditeľa klubu BRANI-SLAVA SEMANČÍKA.

Ako sa vám vydaril štart do sezóny?

Celý naplánovaný program sme zvládli, príprava prebehla bez problémov. Tréningy sme absolvovali na našom domovskom zimnom štadióne, kde nám boli vytvorené výborné podmienky. Okrem tréningov sme odohrali aj prípravné zápasy, aby boli naše družstvá čo najlepšie pripravené na sezónu.

Ktoré tímy máte v súťaži?

Začneme od najmenších, tými sú naši štvrtáci a piatáci, ktorí sú prihlásení do súťaží prípraviek. Skôr sú to prípravné zápasy, aby sa malé deti nenaháňali za nejakými výsledkami. Nie sú tak dôležité, skôr sú motivačné, nakoľko hlavné zameranie v tejto kategórii je zdolávanie začiatkov hokejovej abecedy. V žiacích kategóriách máme zastúpenia v kategóriách mladších žiakov a starších žiakov. Spolu sú to štyri ročníky, šiestaci, siedmci, ôsmaci a deviatci. Po nich nasleduje dorast a juniory.

Už bude odohratá tretina súťaží, ako sa darí jednotlivým kategóriám?

V súťaži žiakov sledujeme hlavne výsledky ôsmakov a deviatkov, čiže starších žiakov. Tam je pre nás dôležité sa umiestniť v základnej časti do 6. miesta. Kto sa tam umiestni, čakajú ho zápasy v kvalitnejšej skupine, pričom prvé dva tímy z regiónov sa stretnú na Majstrovstvách Slovenska. Deviatci sú zatiaľ na 3. a ôsmaci na 4. mieste. Blíži sa záver základnej časti, oba ročníky by sa mali do prvej šestky prebojovať. Dorast je v extralige aktuálne na 10. mieste, čo je v tejto súťaži zatiaľ naše najlepšie umiestnenie. Juniorom patrí 4. miesto.

Aké máte ciele v tejto sezóne?

Ako som spomínal, cieľom starších



Päť až osemročné deti sa berú do klubu celoročne. Foto: Rastislav Kovačovský

žiakov je umiestnenie do prvej šestky. Samozrejme, tam naša snaha nekončí, posledné sezóny sme sa prebojovali na medailové umiestnenia, to by sme veľmi radi zopakovali. Čím vyššie, tým by sme mali väčšie šance účasti na Majstrovstvách Slovenska. Dorast, tam je úroveň súťaže vysoká, jedná sa o najvyššiu ligu v tejto kategórii. Po základnej časti sa tiež súťaž delí, prvých desať tímov po základnej časti hrá o majstra Slovenska, ostatné tímy s prvými tímami I. ligy o extraligu, čiže baráž. Bol by to krásny výsledok, skončiť do toho 10. miesta a potom sa bojovať o čo najlepšie výsledky. Bude to ešte veľmi ťažké, ale určite spoločne o to zabojujeme. Snahou klubu je pri kategórii juniorov dostať sa do baráže o extraligu a tam prekvapiť.

V čom sa líši práve prebiehajúca sezóna oproti tým predošlým?

Snažili sme sa vždy vytvoriť tie najlepšie podmienky pre všetky vekové kategórie, v tom sa snažíme stále pokračovať. Udržali sme všetkých trénerov, ktorí sú pre nás už osvedčení. V tejto sezóne spolupráca trénerov medzi jednotlivými vekovými kategóriami je u nás najlepšia za posledné roky. Bezproblémovo funguje posun hráčov medzi jednotlivými kategóriami, čo zaručuje talentom štart a ich výkonnostný posun vo vyšších kategóriách. Je cítiť, že tréneri rozmyšľajú tímovo a v hlave majú aj susednú vekovú kategóriu. Prejavuje sa to v zložení čo najlepších tímov na jednotlivé ligové kolá a následne dosiahnutých výsledkov. Cítiť, že tréneri nie sú medzi sebou nezdravá konkurencia, čo vytvára aj zdravé prostredie v celom klube. Verím, že aj túto sezónu budeme spoločne hodnotiť ako úspešnú. Čaká nás ale veľa spoločnej roboty, sme pripravení ju zvládnuť čo najlepšie.

Súťaže bežia, no čo ak by sa našli noví záujemcovia o ľadový hokej? Majú u vás priestor?

Áno, deti vo veku 5 - 8 rokov berieme celoročne. Máme také skúsenosti, že najviac detí pribudne začiatkom školského roka a v januári. Sú to také dve etapy nárastu počtu nových detí v kategórii predprípravkárov a prípravkárov. Stačí sa ozvať prostredníctvom klubového mailu hokej.dubravka@gmail.com a tam sa rodičia nových záujemcov dozvedia všetky potrebné informácie. (red)

VÝSLEDKOVÝ SERVIS

FUTBAL

● III. liga, starší dorast (U19), BFZ, 5. kolo: FK Dúbravka - NŠK 1922 Bratislava 2:1, 8. kolo: FC Žolík Malacky - FK Dúbravka 0:2, 10. kolo: FK Slovan Ivanka pri Dunaji - FK Dúbravka 1:5,

11. kolo: FK Dúbravka - MŠK Iskra Petržalka 4:1. **Priebežné poradie:** 1. FK Dúbravka 24, 2. SDM Domino „B“ 24

● Meva Sport IV. liga, starší dorast (U19), ObIFZ Bratislava-vidiek, 3. kolo: TJ Záhoran Jakubov - FK Dúbravka „B“ 2:2, 8. kolo: FKM Stupava - FK Dúbravka „B“ 1:0, 9. kolo: FK Dúbravka „B“ - ŠK Nová Dedinka 0:4. **Priebežné poradie:** 1. ŠK Nová Dedinka 27, 6. FK Dúbravka „B“ 11.

● III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, A-skupina, 10. kolo: MFK Záhorská Bystrica - FK Dúbravka 3:2, 11. kolo: FC Rohožník - FK Dúbravka 1:4. **Priebežné poradie:** 1. FC Žolík Malacky 25, 2. FK Dúbravka 21.

● III. liga, mladší dorast (U17), BFZ, C-skupina, 10. kolo: FK Vajnory - FK Dúbravka „B“ 5:0, 11. kolo: FK Dúbravka „B“ - NŠK 1922 Bratislava „B“ 1:0. **Priebežné poradie:** 1. FK Inter Bratislava „B“ 31, 11. FK Dúbravka „B“ 6

● II. liga, starší žiaci (U15), BFZ, 10. kolo: TJ Jarovce Bratislava - FKP Bratislava 3:0, ŠK Svätý Jur - FK Dúbravka 0:2, 11. kolo: FKP Bratislava - MŠK Iskra Petržalka 0:8, FK Dúbrav-

ka - Senec Football Academy 0:1, 12. kolo: PŠC Pezinok - FKP Bratislava 8:0, ŠK Vrakúňa Bratislava - FK Dúbravka 3:0. **Priebežné poradie:** 1. Senec FA 36, 6. FK Dúbravka 23, 14. FKP Bratislava 2.

● II. liga, mladší žiaci (U13), BFZ, 10. kolo: TJ Jarovce Bratislava - FKP Bratislava 6:0, ŠK Svätý Jur - FK Dúbravka 2:0, 11. kolo: FKP Bratislava - MŠK Iskra Petržalka 1:7, FK Dúbravka - Senec Football Academy 0:2, 12. kolo: PŠC Pezinok - FKP Bratislava 10:0, ŠK Vrakúňa Bratislava - FK Dúbravka 3:2. **Priebežné poradie:** 1. FKM Stupava 31, 13. FK Dúbravka 3, 14. FKP Bratislava 1.

● III. liga, starší žiaci (U15), ObIFZ Bratislava-mesto, SZM3, 9. kolo: FK Dúbravka „B“ - MŠK Iskra Petržalka „B“ 2:4, 10. kolo: OŠK Chorvátsky Grob - FK Dúbravka „B“ 5:0, 11. kolo: FK Dúbravka „B“ - FA Lafranconi FTVŠ UK 0:3, 12. kolo: TJ Rovinka - FK Dúbravka „B“ 5:0. **Priebežné poradie:** 1. MFK Rusovce 24, 14. FK Dúbravka „B“ 3.

● Mladší žiaci (U13), ObIFZ Bratislava-mesto, A-skupina, 9. kolo: FK Dúbravka „B“ - MŠK Iskra Petržalka „B“ 0:3, 10. kolo: OŠK Chorvátsky Grob - FK Dúbravka „B“ 8:1, 11. kolo: FK Dúbravka „B“ - FA Lafranconi FTVŠ UK 1:3, 12. kolo: TJ Rovinka - FK Dúbravka „B“ 1:4. **Priebežné poradie:** 1. Senec FA „B“ 39, 10. FK Dúbravka „B“ 15.

HOKEJ

● I. liga juniorov (U20), skupina Západ, 11. kolo: HOBA - MHKM Skalica 2:5, 12. kolo: HOBA - MHKM Skalica 1:5, 13. kolo: HK Levice - HOBA 3:4, 14. kolo: HK Levice - HOBA 3:6, 15. kolo: HOBA - HK Ružinov '99 Bratislava odložené, 16. kolo: HOBA - HK Ružinov '99 Bratislava odložené. **Priebežné poradie:** 1. MHKM Skalica 33, 2. HK Ružinov '99 Bratislava 32, 3. HK Spartak Dubnica 29, 4. HOBA 24.

● Kaufland extraliga dorastu (U18), 13. kolo: HK Spišská Nová Ves - HOBA 0:4, 14. kolo: HK ŠKP Poprad - HOBA 7:3, 15. kolo: HC Košice - HOBA 8:3, 16. kolo: HK Dukla Michalovce-mládež - HOBA 1:3, 17. kolo: HKM Gladiators Trnava - HOBA 2:6, 18. kolo: MMHK Nitra - HOBA 3:0, 29. kolo: HC Slovan Bratislava - HOBA 3:2, 30. kolo: HOBA - HC Slovan Bratislava 3:5. **Priebežné poradie:** 1. HC Slovan 51, 2. HK Dukla Trenčín 47, 3. Barani Banská Bystrica 47, 10. HOBA 29.

● Starší žiaci AA (9. ŠHT, U15), región Západ, 7. kolo: HK Havrani Piešťany - HOBA 1:6, 9. kolo: HOBA - HC Lamač 13:1, 11. kolo: HOBA - HK Dukla Trenčín 3:3, 12. kolo: HC Topoľčany - HOBA 0:9. **Priebežné poradie:** 1. Slovan Bratislava-mládež 18, 2. MMHK Nitra 18, 3. HOBA 15.

● Starší žiaci A (8. ŠHT, U14), región

Západ, 7. kolo: HC Lamač - HOBA 0:5, 8. kolo: HOBA - HK'18 Karpatský Sokol 4:1, 9. kolo: HC Dukla Senica - HOBA 2:5, 10. kolo: HOBA - HO Hamikovo Hamulia-kovo 20:1, 11. kolo: HK Dukla Trenčín - HOBA 4:4, 12. kolo: HOBA - HC Topoľčany 5:2. **Priebežné poradie:** 1. MMHK Nitra 24, 2. Slovan Bratislava-mládež 23, 3. HK Dukla Trenčín 22, 4. HOBA 16.

● Mladší žiaci AA (7. ŠHT, U13), región Západ, 7. kolo: HK Havrani Piešťany - HOBA 5:1, 9. kolo: HOBA - HC Lamač 5:1, 10. kolo: HK'18 Karpatský Sokol - HOBA 2:4, 11. kolo: HOBA - HK Dukla Trenčín 1:5, 12. kolo: HC Topoľčany - HOBA 2:4. **Bez poradia.**

● Mladší žiaci A (6. ŠHT, U12), región Západ, 7. kolo: HC Lamač - HOBA 3:3, 8. kolo: HOBA - HK'18 Karpatský Sokol 6:0, 9. kolo: HC Dukla Senica - HOBA 2:4, 10. kolo: HOBA - HO Hamikovo Hamulia-kovo 1:5, 11. kolo: HK Dukla Trenčín - HOBA 5:1, 12. kolo: HOBA - HK Havrani Piešťany 1:5. **Bez poradia.**

VOLEJBAL

● I. liga junioriek, 2. kolo: SŠŠ Volejbal Nitra - ŠŠK Bilíkova 3:0 a 2:3, 3. kolo: HIT UCM Trnava - ŠŠK Bilíkova 1:3 a 0:3, 4. kolo: ŠK ELBA Prešov - ŠŠK Bilíkova 0:3 a 0:3. **Priebežné poradie:** 1. ŠŠK Bilíkova 20, 2. VK Nové Mesto nad Váhom 17. (jrm)



DEFIBRILÁTOR NÁJDETE V DOME KULTÚRY, NA ZIMNOM ŠTADIÓNE A AJ V KULTÚRNOM CENTRE FONTÁNA

Kde nájdete v Dúbravke defibrilátor?

Snáď ho nikdy nebudete musieť použiť, no je potrebné vedieť, kde sú a na čo slúžia. Podľa mapy na webe Operačného strediska záchranej zdravotnej služby je na trinástich rôznych miestach v Dúbravke defibrilátor. Niektoré miesta sú verejne prístupné.

Automatický externý defibrilátor (AED) je prenosný prístroj na poskytovanie prvej pomoci. Vydáva hlasové i grafické povely k správne mu postupu. Prístroj dokáže analyzovať srdcový rytmus a po jeho vyhodnotení, ak je to potrebné, podá elektrický výboj.

„Srdce je sval a tento sval sa skladá z fibril,“ približuje miestny poslanec, vicežupan a lekár Juraj Štekláč. „Defibrilátor je elektrický prístroj, ktorý používa elektrický výboj na to, aby uviedol tieto jednotlivé svalové fibrily srdcového svalu na rovnakú úroveň aj s elektrickým vodivým systémom srdca, pokiaľ príde z nejakého dôvodu k narušeniu synchronnosti ich práce. Tak dostanú priestor nové pravidelné sťahy.“

Vyspelé prístroje sú už schopné podľa lekára samodiagnostiky a ich obsluhu zvládne s návodom aj laik.

Na jar 2022 darovalo občianske združenie Záchrana mestskej časti defibrilátor AED ZOLL PLUS v hodnote 1800 eur. Podmienkou daru bolo jeho osadenie na verejne prístupné miesto tak, aby mohol v prípade potreby pomôcť a zachraňovať bez obmedzení, 24 hodín denne. Osadený je na fasáde KC Fontána. Verejnosti dostupné defibrilátory sú aj v Dome kultúry Dúbravka, v priestoroch zimného štadiónu či Tesco Dúbrava.

(lum)



KDE NÁJDETE DEFIBRILÁTOR V DÚBRAVKE?



ČLENKA LUKOSTRELECKÉHO KLUBU BRATISLAVA OBHÁJILA TRIUMF V LAUSANNE

Baránková na čele halovej Svetovej série

Denisa Baránková figuruje na vrchole poradia disciplíny olympijský luk po novembrovej úvodnej tretine halovej Svetovej série 2024/25. Členka dúbavského Lukostreleckého klubu Bratislava však zo študijných dôvodov vynechá predvianočný Taiwan. Niektoré miesta sú verejne prístupné.

MIKI KOČAN ML.

Dvadsaťtriročná dvojnásobná olympionička a momentálne už istá držiteľka miestenky na augustové Svetové hry 2025 v čínskom Čcheng-tu vstúpila do Indoor World Series na 18 m vzdialené terče vynikajúco. Obhájila totiž svoj vlaňajší triumf vo švajčiarskom Lausanne. V hlavnom meste olympizmu skončila Baránková v kvalifikácii Swiss Open druhá výkonom 581. Vo vyraďovacej časti postupne prekonala Francúzku Lauru Bastienovú (6:0), Nemku Fridu Jankeovú (7:1), Indku Deepiku Kumariovú



Denisa Baránková so zlatom v hlavnom meste olympizmu.

Foto: Facebook Swiss Open - Lausanne

(6:0), Estónku Reenu Parnatovú (6:4) a domácu Oliviu Doigovú (6:0). Vo vekovej kategórii do 21 rokov bronzom takisto v olympijskom luku umocnil radosť výpravy LKB 19-ročný talent Daniel Medveczky, v septembri v kanadskom La-Biche vicemajster sveta U21 v terénnom odvetví.

O dva týždne neskôr na GT Open v luxemburskom

Strassene bola nad sily zverienky Vladimíra Hurbana ml. už vo štvrtfinále Kórejčanka Duna Lin (0:6) – nasadená jednotka a napokon aj celková víťazka. Predtým Baránková v eliminačných súbojoch zdolala Francúzku Lolu Losseriovú (7:3) a Holanďanku Ilonu Hollanderovú (6:2). V kvalifikácii bola s 579 bodmi deviata, vo výsledkovej listine po play-off nachádza o jedno miesto vyššie.

„Na oboch podujatiach som sa umiestnila v top osmičke, čo bol a stále je pre mňa cieľ do ďalších kôl. Veľmi sa teda teším, že sa mi to podarilo. Dúfam, že túto výkonnosť budem potvrdzovať aj vo Francúzsku a potom v Las Vegas na finále,“ uviedla Baránková. Študentka na Katedre laboratórnych vyšetrovacích metód v zdravotníctve v rámci Fakulty zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity má v priebežnom hodnotení série 280 bodov, jej premožiteľka z Luxemburska Duna Limová 250.

Nasledujúcimi zastávkami budú spomenutý Taiwan (6. – 8. decembra), francúzske Nimes (17. – 19. januára) a potom v USA Chicago (12. – 14. februára) a rozhodujúce Las Vegas (5. – 9. marca).