

Mestská časť Bratislava-Dúbravka
Vyhodnotenie Plánu činnosti Rady seniorov za rok 2023, vychádzajúci z Plánu
aktívneho starnutia - Akčný plán

Plnením programového dokumentu aktívneho starnutia, pretaveného do nášho ročného plánu činnosti na tento rok, ktorý korešponduje s cieľmi Komunitného plánu obce a ponúka možnosti spolupráce s poslancami MZ, oddeleniami Miestneho úradu, ktoré majú v kompetencii riešenie otázok tých skôr narodených, so spoločenskými organizáciami, s DK D, organizáciami tretieho sektora, školami, BSK a **Radou primátora hlavného mesta Slovenskej republiky Bratislavy pre práva starších obyvateľov** kde od nových volieb máme svoje zastúpenie prostredníctvom našej členky pani M. Vajgelovej z DC 1, ktorú v nevyhnutných prípadoch zastupuje p. D. Malačinová, vedúca oddelenia sociálnych vecí MÚ, ktorá dostala pozvanie na jej zasadnutie o aktivitách v našej mestskej časti vo vzťahu k seniorom.

Pokračovali sme vo vyplňaní nášho konania novým, no najmä zmysluplným obsahom zameraným najmä na pohyb, šport, turistiku, vzdelávanie a kultúru. I v tomto roku nám vo všetkých činnostiach bolo oporou vedenie našej mestskej časti pod záštitou nášho pána starostu RNDr. M. Zaťoviča i vicestarostu Ing. M. Bohunského. Naďalej sme úzko spolupracovali s poslanecký zborom, najmä s komisiami športu, sociálnych vecí a zdravotníctva, kultúry, mediálnou komisiou, vedúcou oddelenia sociálnych vecí p. D. Malačinovou, DK D a jeho vedúcou B. Vaculovou, s Dobrovoľným hasičským zborom v Dúbravke a to pri spoluorganizovaní športových a kultúrno-spoločenských podujatí, v dobrovoľníckej činnosti, v medzigeneračnej spolupráci s mladou generáciou, s MŠ a ZŠ, ZUŠ E. Suchoňa, Pedagogickou školou a Magistrátom hl. m. Bratislavy. Ďakujeme.

Vyhodnotenie **Plánu činnosti Rady seniorov/Akčného plánu** v mestskej časti Bratislava-Dúbravka za končiacim sa rokom 2023 vychádza z aktuálne dosiahnutých výsledkov, v súlade so schváleným **Rámcovým rozpočtom na rok 2023**, ktorý korešponduje s cieľmi predmetného dokumentu. Zamerali sme sa najmä na plnenie úloh, ktoré naďalej oživujú záujem seniorov o komunitný život obce.

Za sledované obdobie:

- Magistrát hl. m. Bratislavy okrem riadnych zasadnutí **Rady primátora hlavného mesta Slovenskej republiky Bratislavy pre práva starších obyvateľov** pripravil niektoré podujatia, ktorých sa naši seniori mohli zúčastňovať podľa vlastného uváženia. Takým bola aj tohtoročná **Letná univerzita seniorov**.

1/ Športovo-pohybové aktivity a ďalšie podujatia:

Športovo-pohybové aktivity sú viacročnou formou starostlivosti o naše zdravie. Medzi ne patrí séria **pravidelných cvičení** v pondelok a v stredu predpoludním v Kultúrnom centre Fontána, v lete v Parku Pekníkova, pod vedením našich senioriek p. V. Babitzovej a V. Musevi, kde spolu cvičí viac ako 20 senioriek Dúbravky.

Oblíbenými naďalej ostávajú 3 **turistické vychádzky** a to každý štvrtok vždy o 10.00 a 14.00 h pre tých menej mobilných, od DK D ako i v sobotu od 9.00 h, kedy ide o zaujímavé náročnejšie trasy do širšieho okolia Bratislavy. Za nimi stoja zaniietené seniorky p. Z. Smolková, V. Babitzová, V. Museva, E. Považanová a J. Drobová ako i skoro pravidelné ďalšie účastníčky. Za všetkých srdečná vďaka.

Prvým športovým podujatím organizovaným RS pre Dúbravčanov bol **6. ročník „TURNAJA SENIOROV V STOLNOM TENISE“**, ktorý sa uskutočnil 14. marca (utorok) o 10.00 h v Spoločenskej sále DK D. Súťažili v ňom, muži i ženy.

Konečné poradie: kategória žien 1.m Natália Lišťáková, 2.m Terézia Slatkovská, 3.m Miroslava Ivančová;

kategória mužov 1.m Rudolf Zimányi, 2.m Marián Gajdoš, 3.m Milan Svitok. Gratulujeme.

DBLS najmä v kompetencii p. J. Petrovského od tohto kalendárneho roka bola finančne riešená po novom a to s podporou financovania s KŠ MZ. Pri príležitosti MDŽ v rámci DC 1 – 4 sa konal 2.ročník **„TURNAJ SENIOROV V BOWLINGU“** a následne sa otvoril 8. ročník celoročnej **„Dúbravskej bowling ligy seniorov“**, ktorá sa ukončila záverečným 6. kolom a **„TURNAJOM SENIOROV V BOWLINGU“** dňa 10. októbra 2023, v utorok od 10.00 h, v Bowling hale k Horánskej studni.

Záverečné výsledky po 6. kolách:

1. miesto - Denné centrum 3
2. miesto - Denné centrum 1
3. miesto - Denné centrum 4
4. miesto - Denné centrum 2

Najlepší jednotlivci – ženy

1. T. Vizínová z DC 1
2. E. Barboríková z DC 3
3. Š. Bajteková z DC 1

Najlepší jednotlivci - muži

1. V. Gajdoš z DC 3
2. J. Barborík z DC 3
3. P. Bellay z DC 1

Vítazom srdečne blahoželáme.

V sobotu 1. apríla sa zúčastnilo viac ako 55 seniorov v tyrkysových tričkách z našich DC 1 – 4, MO JDS, MS SČK a MO MS, za spoluúčasti pána starostu a jeho manželky, na **Marathone ČSOB Bratislava2023 v lokalite Eurovea - „Behu dobrých ročníkov“ – minimaratón/beh – chôdza v dĺžke 4,2 km**. O toto podujatie naďalej pretrváva záujem vďaka všetkým, ktorí ochotne pomáhajú pri jeho organizácii v úlohách, ktoré každoročne zabezpečuje pani Z. Marková, naša koordinátorka.

Športové hry seniorov, Memoriál Ferka Švába a Deň zdravia pri príležitosti **Dňa matiek a Dňa otcov** sa v príjemnej atmosfére uskutočnili **23. mája** v Parku Pekníkova. Zúčastnilo sa ich viac ako 126 osôb z toho súťažiacich seniorov 72. Všetci, či už súťažiaci ako i ostatní, boli odetí v rovnakých tyrkysových tričkách s logom Dúbravky. Súťažilo sa v 3 kategóriách/6 disciplínach: beh (50 a 100 m), hod granátom na cieľ, výkop lopty na futbalovú bránku, hod lopty do basketbalového koša, hod medicínbalom do diaľky. Po odbornej stránke podujatiu boli veľmi nápomocní pán R. Šatka z oddelenia športu MÚ a trénerka, učiteľka TV V. Litvákova, jej kmeňová škola ZŠ na Sokolíkovej ul., ktorá zapožičala všetky potrebné športové potreby k súťažiam. Ako každoročne i tento rok pri občerstvení pomohli naši dobrovoľní hasiči. Výsledky za 72 súťažiacich seniorov:

Kategória A od 61 r. do 70 r.

súťažiacich: 16 osôb

Vítazi:

MUŽI

1. TIBENSKÝ Marián
2. ŠTEC Štefan
3. KLEBERC Valentín

ŽENY

1. KOSTOLÁNIOVÁ Ľudmila
2. DRAPÁKOVÁ Helena
3. BINČÍKOVÁ Valéria

Kategória B od 71 r. do 75 r.

1. MÓZA Anton
2. MURÁNYI Pavel
3. ŠIŠOLÁK František

súťažiacich: 20 osôb

1. LIŠŤÁKOVÁ Natália
2. KUSALÍKOVÁ Mária
3. KRČMÁROVÁ Mária

Kategória C od 76 r. a viac

1. GAJDOŠ Vladimír
2. UHRÁK Miroslav
3. VILÉM Jozef

súťažiacich: 36 osôb

1. SZÉTEIOVÁ Anna
2. VIZÍNOVÁ Terézia
3. UHRÁKOVÁ Helena

Za všetko všetkým, ktorí pomohli k bezproblémovému priebehu podujatia úprimne ďakujeme.

22. augusta úspešne bol zorganizovaný ďalší ročník „**TURNAJA SENIOROV PETANQUE 2023**“ za účasti viac ako 100 seniorov a hostí. Výsledné poradie súťažných družstiev: **1. miesto DC 4:** Uhrák M., Balážová T., Rybárová E., Tomášová A.

2. miesto DC 1: Frešo P., Bajteková Š., Ganajová A., Vizinová T.

3. miesto DC 2 : Kurinová E., Huráková E., Hurák K., Demková M.

Srdečne blahoželáme.

Na pozvanie pánom starostom MČ Ružinov Ing. M. Chrenom sa 8 našich seniorov z DC 1, 2, 4 a RS v zložení p. T. Vizinová, Š. Bajteková, H. Čulíková, O. Brenčatová, P. Murányi, M. Kusalíková, V. Babitzová, Z. Marková zúčastnilo 19. septembra v dopoludňajšom čase v Areáli netradičných športov 1.ročníka „**Športového dňa seniorov denných centier**“ 17. mestských častí Bratislavy, kde sme obsadili pekné 4.miesto. Ďakujeme za reprezentáciu. Veríme, že sa tak stane i v budúcom roku.

„**Župné športové hry seniorov 2023**“ o putovný pohár predsedu BSK sa uskutočnili v sobotu, dňa 23. septembra, v areáli Sociálnych služieb ROSA na Patrónke v Bratislave, kde naši súťažiaci z DC 1 – 4 v zložení p. Š. Bajteková, M. Demková, V. Gajdoš, M. Kusalíková v sprievode p. Z. Markovej a P. Murányiho obsadili 1.m v Kvíze o BSK, 2.m v Hode loptou na kôš a 3.m v Chôdzi s loptičkou. Gratulujeme

Kultúrno-spoločenské podujatia aj pre seniorov:

„**Novoročný koncert 2023 - Novoročný pozdrav pre Dúbravčanov**“ v Kostole sv. Kozmu a Damiána pod záštitou starostu Dúbravky RNDr. Martina Zaťoviča v spolupráci so ZUŠ E. Suchoňa, DK D, v neposlednom rade našej mestskej časti a Rady seniorov sa uskutočnil v nedeľu 8. januára o 15.30 h.

Následne, v utorok, po koncerte prebehlo **Slávnostné ďakovné posedenie 3 dúbavských seniorských spevokolov**, z ktorých väčšina členov vystúpila v nedeľu na "**Novoročnom koncerte 2023**" v kostole sv. Kozmu a Damiána. Podujatia sa zúčastnili starosta M. Zaťoviča s manželkou, nový vicestarosta M. Bohunský, vedúcej oddelenia sociálnych vecí MÚ p. D. Malačinová, riaditeľky ZUŠ E. Suchoňa Z. Horváthová a J. Ružovičová, z tej istej školy, spoluorganizátoriek podujatia, ktoré pripravili členky Rady seniorov pod vedením Z. Markovej, Z. Mravcovej, V. Babitzovej, R. Masarovichovej, M. Klčovej. Srdečná vďaka.

Aktívnou účasťou na kultúrno-spoločenských podujatiach, ktorých spoluorganizátorom bol naďalej DK D, kde jeho zamestnanci, za účinnej podpory Komisie kultúry MZ a jej predsedu pána M. Repíka, vedúcou DK D B. Vaculovou a produkčnou p. M. Buranovou sa uskutočnilo veľa celodúbavských nezabudnuteľných podujatí, medzi ktoré spadajú

najmä oslava MDŽ, slávnostné podujatie „**Dúbravský galavečer osobností Dúbravky z oblasti kultúry, športu a školstva**“, kde bol ocenený i senior p. P. Dolnák z DC4, náš dúbravský spisovateľ, Deň matiek, výstavy, divadelné a filmové predstavenia, na ktoré dostali pozvanie aj naši seniori.

Pri udeľovaní cien v DPOH 29. júna v rámci BSK sa dostalo ocenenie i koordinátorke RS pani Z. Markovej „**Ďakovný list predsedu Bratislavského samosprávneho kraja**“ za **činnosť v prospech BSK**. Gratulujeme.

Teší nás záujem a aktívna účasť, spolupráca našich 10 seniorov v komisiách MZ za čo im srdečne ďakujeme

Prijali sme pozvanie ZUŠ E. Suchoňa, s ktorou v oblasti kultúry dlhodobo spolupracujeme na 1.ročník „**Festivalu sakúr a umenia**“. Zúčastnili sme sa ho a ďakujeme.

„**Čerešňový juniáles**“ spojený so strihaním čerešňového strapca, **súťaž dúbravských žien v pečeni štrúdlí a čerešňovej bublaniny ako i „Dúbravský festival remesiel“** sa uskutočnili 9. – 10. júna pri DK D. A pomohli sme, ako každoročne, pri ponuke obľúbených štrúdlí.

„**Kultúrne leto 2023 v Dúbravke**“, bolo obohatené aj tento rok naším príspevom. Uskutočnil sa „**Dúbravský festival speváckych seniorských súborov**“, ktorý sa konal **29. júna v DK D**, kde účinkovali naše Dúbravské súbory, súbor Staromešťan, Opojčanka, Leváranky a Petržalčanka. Všetkým zainteresovaným na príprave a realizácii podujatia srdečne ďakujeme.

„**Retro deň 2023**“ sa uskutočnil 24.júna, na ktorom okrem iného sme si zaspomínali cvičením i na Spartakiádu. Aj tento rok na rôznych stanovištiach pôsobili dobrovoľnícky z radov seniorov.

Na vynovenom anfiteátri v Dúbravke sa uskutočnil „**Koncert nielen pre seniorov**“, na ktorom vystúpili dňa 2.augusta s obľúbenými ľudovými piesňami Kuštárovci. Ďakujeme. „**Zábavné popoludnie s dúbravskými hasičmi**“ 2.septembra v Parku Pekníkova s bohatým programom, bolo aj pre nás zaujímavé, keďže na ňom vystúpil aj náš Miestny spevokol Matice slovenskej. Srdečná vďaka.

V spolupráci so ZUŠ E. Suchoňa pod záštitou pána starostu sme **v nedeľu 17. septembra Koncertom** prispeli k oslave **300. výročia Kostola sv. Kozmu a Damiána. Blahoželáme.**

Každoročne nezabudnuteľné sú aj naše trojdňové **Dúbravské hody**, perfektný kultúrny program, do ktorého prispeli svojim vystúpením naše seniorské spevokoly Dúbravanka a spevokol MO MS. Kultúrny zážitok pre všetkých, či malých i tých skôr narodených.

„**Mesiac úcty k starším 2023**“ sa niesol v duchu pekných, zaujímavých celodúbravských podujatí:

- Mestská časť Bratislava-Dúbravka, KŠ MZ za podpory a spolupráce s p. poslancom B. Semančíkom, Rada seniorov, Dobrovoľného hasičského zboru v Dúbravke aj tento rok zorganizovali obľúbenú „**Turistickú vychádzku seniorov spojenú s opekačkou v prírode**“, ktorá sa za pekného počasia konala 29.septembra, piatok v dopoludňajších hodinách Lesoparku nad Dúbravkou za účasti takmer 100 osôb.

- Dominantné miesto mal „**SLÁVNOSTNÝ GALAVEČER SENIOROV 2023**“ **pod mottom: “Milí naši...ďakujeme Vám**“ spojený s oceňovaním 15-tich najaktívnejších seniorov spestrený kultúrnym programom ZUŠ E. Suchoňa v DK D a recepciou pre pozvaných hostí, pod záštitou starostu RNDr. M. Zaťoviča, v pondelok, 16. októbra o 16.30 h. Ďakujeme.

8. ročníka Senior Friendly/konferencia pod názvom „**Aktívne starnutie a medzigeneračná spolupráca**“, ktorý sa uskutočnil 13.októbra v Zichyho paláci a niesol sa v duchu priateľstva, otvorení a ústretoví k seniorom, sa zúčastnila p. J. Drobová, o čom

nás i bližšie informovala. Teraz všetci sa pomaly pripravujeme na vianočné obdobie a víťanie Nového roka 2024 rôznymi aktivitami, okrem iného i novou vianočnou výzdobou pred DK Dúbravka, kde sa prvýkrát 3. decembra uskutoční **víťanie Adventu**.

V rámci **Dúbravskej akadémie vzdelávania seniorov**:

Nezabúdali sme ani zdokonaľovanie nás seniorov v oblasti najvyššej aktuálnej a to zorganizovaním vzdelávania sa v digitálnych zručnostiach seniorov pod názvom „**Moderný senior a digitálne technológie 21.storočia**“ za účinnej pomoci vedúcej DC 2 p. L. Iványiovej v spolupráci s Národnou koalíciou pre digitálne zručnosti a povolania SR v KC Fontána, za ktoré jej patrí úprimné poďakovanie.

„**Deň seniorov**“, 6. októbra si mnohí z nás pripomenuli účasťou v Regionálnom centre MIRRI v rámci projektu „**Digit@lni seniori**“ s možnosťou registrácie sa na školenia digitálnych zručností pre seniorov, finančnú gramotnosť, internet banking a ďalšie sprievodné aktivity.

Nadalej sme podporovali **rozvoj cudzojazyčnej prípravy** pre seniorov v troch skupinách spolu okolo 30 účastníkov v AJ a NJ pod vedením bývalých učiteliek, našich kolegyň p. D. Labaničovej – AJ a Ľ. Guckej – NJ. Ďakujeme.

Veľký záujem aj v tomto roku bol o seminár a prednášku spojenú s besedou. Dňa 27. februára v KC Fontána sa uskutočnil seminár „**VEDOMÉ STARNUTIE**“ s odborníkom, lektorom PhDr. Štefanom Topol'ským, na tému: „**Ako sa vyhnúť nebezpečným pádom v staršom veku**“ v **Kultúrnom centre Fontána, v Dúbravke**, spojený aj s praktickými ukázkami a beseda v DK D v spolupráci s vicežupanom BSK p. MUDr. J. Štekláčom 25.apríla pod názvom 8.„Spánok je veda“8. Rovnako veľkým prínosom bola i beseda, ktorú 4. mája spoluorganizovala MO JDS, na tému: „**Finančná a digitálna gramotnosť**“. Úroveň prednášok, účasť na nich ako i záujem o prezentované témy boli pozoruhodné. Za všetky poznania z týchto stretnutí veľmi pekne ďakujeme.

Pri naplňaní úloh v **oblasti dobrovoľníctva, v susedskej výpomoci a pri skrášľovaní pracovného a životného prostredia** kus práce odvodili členovia RS, DC 1 – 4 a MS SČK. Osobitnou kapitolou sú aktivity MS SČK, sociálna terénna práca so zameraním na problematiku ochrany zdravia seniorov a susedskej výpomoci, medzi ktoré sa zaraďuje aj spolupráca s MŠ, ZŠ, s Domovom seniorov Pri kríži a Domom seniorov na Hanulovej ul., kde prispel svojim kultúrnym vkladom aj spevokol Dúbravanka, Dúbravské strešne a spolupráca MO MS s Centrom rodiny.

Podujatia do konca kalendárneho roka v rámci Rady seniorov:

- **Účasť na verejnom zasadnutí/konferencii Rady primátora hl.m.SR pre práva starších obyvateľov** na tému: „**Vzdelávanie a aktivizácia starších obyvateľov**“, za účasti proseniorských a medzigeneračných organizácií na území mesta s cieľom ich profesionalizácie a zvyšovania ich kompetencií; prenos dobrej praxe, **T: 4. december 2023 od 9.30 – 15.00 h/konferencia v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca**, účasť p. Z. Marková, Z. Mravcová
- **Dar DFS KLNKA seniorom**, T: 4.december 2023 o 18.00h, DK D
- Nadviazanie spolupráce s FTVŠ Bratislava v oblasti **Športovo-pohybových aktivít seniorov** a dopad na ich zdravie, výskum a vízia do budúcnosti – zástupca, tréner FTVŠ UK Bratislava, p. Strelecký
- **Vianočný turnaj seniorov DC 1 – 4 v bowlingu 2023**, T: utorok, 5.december 2023 od 10.00 h
- **Predvianočné posedenia**, podľa plánu. Poďakovanie za celoročnú činnosť pre seniorov – p. Z. Marková

- **Slávnostné vianočné podujatia a víťanie Nového roka 2024 v DC 1 – 4, spojené s poďakovaním za celoročnú prácu.**

Pri organizačnom zabezpečení a realizácii všetkých uvádzaných podujatí vo všetkých oblastiach sa aktívne zúčastňuje koordinátorka RS Mgr. Z. Marková. Úzko s ňou spolupracujú všetky vedúce DC 1 - 4 p. R. Masarovichová, L. Iványiová, E. Škoviera, V. Babitzová, ich najbližší spolupracovníci a aktívni členovia samospráv pani M. Klčová, M. Demková, H. Horváthová, E. Gucká ako i väčšina členov RS, predsedovia MO JDS K. Grunwald, Z. Mravcová, MS SČK, podpredsedníčka E. Považanová, J. Drobová, Z. Smolková, MO MS p. T. Vizinová. Srdečná vďaka za spoluprácu.

Veľká vďaka patrí nášmu **predsedovi rady, pánovi starostovi M. Zaťovičovi, ktorý nezabudne ani na jedno naše podujatie.** Oporou sú nám i ďalší: vicestarosta M. Bohunský, predseda sociálnej komisie BSK, vicežupan MUDr. J. Štekláč, mestská poslankyňa p. Z. Zaťovičová. Našou veľkou oporou pri všetkých športovo zameraných podujatiach je poslanec MZ z Komisie športu pán B. Semančík, jednotlivé oddelenia Miestneho úradu – sociálne a zdravotníctva pod vedením D. Malačinovej, oddelenie kultúry DK D pod vedením p. B. Vaculovej, oddelenie školstva a športu zastúpené p. R. Šatkom – pomohol vždy pri nákupe medailí a pohárov pre víťazov v športe, hospodárskej správy vedúcim P. Novákom, mediálne oddelenie zastúpené L. Marcinátovou a p. R. Lattacherom sa rozhodnou mierou podieľajú či už na technickom a materiálnom zabezpečení, ako i propagácii v prospech rozvoja aktivít pre seniorov. Všetci svojim aktívnym prístupom sa podieľajú na zlepšovaní našich podmienok života. Všetkým, za všetko, najmä za spoluprácu a podporu, za dosiahnuté výsledky veľmi pekne ďakujeme.

Rok 2023, príklady niektorých aktivít MÚ:

- Zvýšenie príspevku na stravovanie seniorov v školských jedálňach
- Skvalitnenie poskytovania opatrovateľskej služby
- Pokračovanie v poskytovaní bezplatnej právnej poradne
- Zapožičiavanie zdravotníckych pomôcok pre telesne postihnutých obyvateľov mestskej časti.
- Úpravy, budovanie, údržba parkových priestorov, športovísk a zelene, úprava a údržba trávnatých plôch, darovanie cibuliek tulipánov, letničiek a pod.
- Otvorenie Harmincovej ul., oprava výtčkov ciest, komunikačných chodníkov, dopravných prechodov, natieranie prechodov pre chodcov, odstraňovanie bariér, rozmiestňovanie nových lavičiek, , udržiavanie čistoty v mestskej časti, výsadba mladých stromčekov, záhonov tulipánov a letničiek, zlepšovanie zdravého životného prostredia
- Pokračovanie slávnostného podujatia: „Posedenie s jubilantmi“.

RNDr. Martin Zaťovič
starosta, predseda Rady seniorov

Bratislava 21.november 2023

Zapísala za Radu seniorov Mgr. Zuzana Marková, koordinátorka RS