



Račiansky výber

www.raca.sk

Premiéra divadelného predstavenia **Kvarteto** zožala v Rači úspech

Rozhovor s riaditeľom železničného múzea **Michalom Tunegom**

Základné informácie o **koronavíruse**





Račianska SENIOR krízová linka

02/32 11 33 33
02/32 11 44 33

Denne
8:00 - 20:00

Naši informátori

- pomáhajú organizovať podporu pre seniorov – nákupy potravín, vyzdvihnutie liekov a iné,
- zaznamenávajú podnety o tom čo seniори akútne potrebujú riešiť,
- poskytujú informácie o účelnej ochrane pred nákazou,
- informujú o iných infolinkách.

SENIOR krízovú linku zriadila Mestská časť Bratislava-Rača za účelom chrániť a podporiť našich najstarších obyvateľov a obyvateľky. Služí výhradne račianskym seniorom, ktorí v čase mimoriadnych opatrení a v rámci prevencie pred koronavírusom a ochorením COVID-19 potrebujú pomoc.

Ak pociťujete príznaky ochorenia a nie ste odkázaný na pomoc iných ľudí, volajte, prosím, svojmu všeobecnému lekárovi, alebo na celoštátnu linku Národného centra zdravotníckych informácií: 0800 221 234.



Vážení obyvatelia Rače,

chcel by som sa vám prihovoriť v tomto čase, ktorý je pre každého náročný, a ubezpečiť vás, že mestská časť Bratislava-Rača urobí všetko pre to, aby následky súčasného stavu boli pre obec a jej obyvateľov čo najmenšie. Chcel by som apelovať na všetkých, aby pomohli seniorom, ľuďom so znevýhodnením alebo aj chudobnejším ľuďom, aby sme túto celosvetovú krízu spoločne zvládli.



Račištorf bol vždy známy tým, že sa v krízových momentoch histórie dokázal spojiť – verím, že sa nám to spoločne podarí aj teraz.

Mestská časť Bratislava-Rača zriadila krízovú linku pre seniorov a ľudí s ťažkými zdravotnými problémami (02/32 11 33 33 alebo 02/32 11 44 33), hľadáme dobrovoľníkov a chránime tých najslabších. Každý z nás má v rodine starších ľudí, onkologických pacientov, ale aj deti či deti, čo sú ešte len na ceste na tento svet. Teraz prišla chvíľa, aby sme si vzájomne všetci pomohli – a pripravili sa na „deň po“. Ten, kto zachráni človeka, zachráni svet.

V týchto riadkoch by som sa chcel tiež poďakovať zamestnancom nášho strediska čistoty, kuchárkam, opatrovatelkám, krízovému štábu, dobrovoľným hasičom, ale aj predavačkám, lekárom či vodičom MHD a mnohým ďalším. Ich práca je v týchto dňoch nenahraditeľná.

Dodržujme spolu všetky nevyhnutné pravidlá, vážme si našich blízkych aj svoje zdravie a spolu to zvládneme.

Mgr. Michal Drotován
starosta MČ Bratislava-Rača



Račiansky výber 4/2020 - mesačník pre obyvateľov Rače, Krasňan a Východného. Ak chcete mesačník pravidelne dostávať do svojich schránok, kontaktujte, prosím, redakciu.

Vydáva Miestny úrad mestskej časti Bratislava-Rača. Poštová adresa: Miestny úrad MČ Bratislava-Rača, Kubačova 21, 831 06 Bratislava. Redakcia: Alstrova 249, 831 06 Bratislava, tel. č.: 02/49 11 24 83, e-mail: redakciarv@raca.sk, www.raca.sk.

Registrácia MK SR EV č. 2979/09. ISSN 1339-0538, IČO: 00304557, DIČ: 2020879212. Ročník vydávania: 18.

Za podpísaný príspevok zodpovedá autor. Zodpovedná redaktorka: Ema Mária Ondrušková. Redakcia si vyhradzuje právo príspevky skrátiť a štylisticky upraviť. Račiansky výber 5/2020 má uzávierku 15. 4. 2020.

Redakčná rada pozostáva z piatich členov. Predseda RR: Ing. Lubomír Prekop. Členovia RR: Mgr. Monika Luknárová, PhDr. Margaréta Cehláriková, doc. Ing. Radko Tiňo, PhD., Ema Mária Ondrušková.

Autor fotografie na obálke: Andrej Ďuriček, www.balove.sk

Obsah

- 04 Rozhovor s...
Riaditeľ železničného múzea Michal Tunega
- 06 Občianske združenia a spolky v Rači
OZ Priatelia Rače
- 08 Základné informácie ku koronavírusu
a ochoreniu CoViD-19
- 10 Pivovar u Ábela
Račištorfer a jeho Zlatá pivná pečať
- 11 Život v Rači
Liga proti rakovine a svojpomocné
pacientske kluby
- 14 Športové talenty z Rače
Hokejista Jakub Lackovič

Veterinárna klinika PRIMAVET

Otváracia doba
Po - Pia 8:00 - 19:00
So 9:00 - 14:00
Ne 9:00 - 12:00



NON - STOP POHOTOVOŠŤ
po telefonickom dohovore

Tel.: 0903 655 644
info@primavet.sk
www.primavet.sk

Rustaveliho 11
Bratislava - Rača 83106



Riaditeľ železničného múzea Michal Tunega: Považovali nás za bláznov zbierajúcich staré železo

Na Dopravnej ulici na Rendezi sídli jedinečná slovenská inštitúcia – Železničné múzeum Slovenskej republiky. Jeho riaditeľ – Michal Tunega prijal pozvanie na rozhovor, aby Račanom priblížil jeho príbeh.

RV: Ako dlho ste riaditeľom železničného múzea? Čo Vás priviedlo k železničnej doprave?



Nie som zo železničarskej rodiny, ale bývali sme pri železničnej trati v Trenčíne. Od malička mi jazdili vlaky popod okná, a to ma upútal a priviedlo k železničnej doprave. Väčší zlom nastal v roku 1998, keď som ako žiak základnej školy s otcom navštívil časť podujatí venovaných k 150. výročiu železníc na Slovensku. Parným vlakom sme sa vtedy previezli na miesto regionálnych osláv. Vtedy sa to vo mne zlomilo – dovtedy u mňa trochu rezonovalo povolanie hasič. Stredná a vysoká škola sa už niesla v duchu železničnej nostalgie. Po vysokej škole som nastúpil do železničného múzea ako absolvent, neskôr ako riadny zamestnanec. V roku 2018 vtedajší vedúci odišiel na ministerstvo dopravy a ja som po ňom prevzal vedenie múzea. Do roku 2018 sme boli oddelenie výskumného vývojového ústavu železníc, stále sme boli priamo zložka železníc, ale dovtedy sme boli len ako oddelenie výrobné jednotky a od 1. 1. 2018 sme prešli priamo pod generálne riaditeľstvo, pod odbor komunikácie.

RV: Kedy a ako vzniklo železničné múzeum?

Železničné múzeum vzniklo 1. 7. 1983 ako pamätník železničnej dopravy na Slovensku. Všetkému predchádzali aktivity dobrovoľníkov a železničiarov, ktorým nebola ľahostajná hlavne kráľovná železníc – parný rušeň. V období konca sedemdesiatych a začiatkom osemdesiatych rokov sa vytrácala parná trakcia z našich tratí. Dobrovoľníci sa rozhodli ju zachrániť a začali po jednotlivých depách, pracoviskách a dokonca aj po šrotoviskách zbierať, čo zostalo zachované, a začali budovať základ zbierky.

RV: Kto bol iniciátorom založenia a aký bol zámer železničného múzea?

Boli to dobrovoľníci a zamestnanci. Bez riadnych zamestnancov železníc by to nebolo možné. Samozrejme, aj bez osvietených ľudí, ktorí boli vo vedení železníc, ale skôr to bolo o dobrovoľníkoch. Vtedy boli považovaní za bláznov, ktorí zhrňajú a zbierajú staré železo, ale v dnešnej dobe to už vidíme inak, zachránili hodnotný kus železničnej dopravy.

Koncom sedemdesiatych rokov sa vytrácala parná trakcia z našich tratí, a tak sa dobrovoľníci rozhodli zachrániť ju.

RV: Máte v múzeu stále expozície?

Stála expozícia podnikového múzea Železníc Slovenskej republiky je naše železničné múzeum v starom rušňovom depe Bratislava-Východ. Múzeum je rozdelené na niekoľko tematických okruhov. V múzeu nájdete expozíciu kolajových vozňov, ktorá obsahuje niekoľko parných rušňov, z ktorých dva rušne sú prevádzkyschopné. Ostatné sú vo vystavovateľnom stave. V expozícii môžete vidieť niekoľko nákladných a osobných vozňov, špeciálne železničné vozidlá. Ďalšia expozícia je venovaná údržbe a oprave par-

ných rušňov, konkrétne sú to jednotlivé technológie, ktoré slúžili pri opravách a údržbe parných rušňov. Máme aj expozíciu zabezpečovacích zariadení, kde sa radí zabezpečenie jazd vlakov po železnici, aby bola železničná doprava plynulá a bezpečná. Expozícia vodného hospodárstva má taktiež miesto v našom železničnom múzeu. Nájdete v nej vodné žeriavy, ktoré zásobovali parné rušne vodou, a rôzne súvisiace technológie. Expozícia, ktorá súvisí s prevádzkou parného rušňa, zase obsahuje zbrojenie parných rušňov uhlím ako aj ďalšie čiastkové technológie prevádzkového ošetrovania rušňov. Posledná tematická expozícia je venovaná výstavbe a údržbe železničných tratí.

RV: Vašu zbierku tvoria exponáty zo Slovenska alebo máte exponáty aj zo zahraničia?

Dokumentujeme hlavne železničnú dopravu na Slovensku. Veľkú časť zbierky tvoria vozidlá získané alebo nájdené na Slovensku. Priznávame, že v našich zbierkach je niekoľko vozidiel, ktoré nejazdili na Slovensku, ale boli dovezené, aby umožnili lepšie zdokumentovať vývoj železníc. Ako príklad by som uviedol parný rušeň v Bratislave, ktorý do roku 2016 jazdil v múzejnej prevádzke ako funkčný. Je to parný rušeň, ktorý nebol vytvorený pre Československo, ale bol vyrobený pre Maďarské železnice. My sme v roku 1988 rušeň z Maďarska doniesli a u nás sa



sprevádzkovať. Bolo to tým, že takýto typ rušňa na Slovensku bežne premával. Bol v podstate typický pre Slovensko, keďže pochádzal z obdobia Uhorska. Tým že u nás nebol tento typ rušňa zachovaný v dobrom stave, tak sme potrebovali priniesť iný, ktorý by bol možný sprevádzkovať na múzejné účely. Po oprave skončenej v roku 1997 jazdil na múzejných vlakoch najmä v Bratislave a okolí, zavítal však aj mimo Slovenska.

RV: Aké máte najstaršie exponáty?

V našom múzeu máme najstarší nákladný vozeň z roku 1869, ktorý má ešte rám z drevenej konštrukcie. Čo už koncom 19. storočia bolo takmer nemysliteľné, pretože nákladné aj osobné vlaky jazdili pomerne vysokými rýchlosťami a boli ťažké. Takže cieľom bolo vyradiť vozne s drevenými rámmi, lebo drevo ako materiál už nespĺňalo požiadavky. Ďalší starší exponát je nákladný vozeň z roku 1884. Čo sa týka funkčných exponátov, tak najstarším je parný rušeň, ktorý má označenie 310/433. Rušeň používame pri našich podujatiach, ktoré máme v múzeu. Umožňujeme návštevníkom odviezť sa na stanovisko a príležitostne rušeň nasadzujeme na vlaky po okolí Bratislavy a iných miest.

RV: Plánujete v blízkej dobe doplniť múzeum o novú expozíciu?

Aktuálne prebieha výstavba novej budovy, v ktorej bude umiestnená expozícia traťového hospodárstva. Čiastočne tam bude zastúpená expozícia údržby a výstavby železničných tratí. Toto bude špecializovaná expozícia na túto tému. Mali by pribudnúť nové exponáty, ktoré vyťahujeme z depozitárov a zreštaurujeme ich. Snažíme sa pozbierať nové veci z celého Slovenska. Musíme počkať, kým sa budova postaví. Rozšírenie expozícií plánujeme v prvej polovici tohto roka. Následne nainštalujeme expozíciu, ktorá bude pozostávať z výstavby drezín. Drezíny sú drobné vozidlá, ktoré slúžili na prepravu zamestnancov. Návštevnícividia

v expozícii aj vozíky, ktoré sa používali na prepravu materiálu, pri údržbe tratí a potom samotné rôzne náradia, nástroje, stroje, ktoré sa používali pri výstavbách a údržbe tratí.

RV: Na akých projektoch sa železničné múzeum podieľa? Ktoré projekty považujete za najvýznamnejšie?

Naše múzeum podujatia rieši skôr tematicky. Aktuálne riešime projekt výstavby traťového hospodárstva. Z našich projektov spomeniem napríklad spoluprácu s občianskym združením Zubačka. Pracujeme na projekte prevádzky ozubnicovej železnice Tisovec – Pohrovská Polhora, aktuálne je to teda Tisovec-Zbojská. Je to celoeurópsky unikát, lebo je to ozubnicová trať, kde prevádzkujeme ozubnicový parný rušeň. Naš hlavný projekt železničné múzeum funguje pre verejnosť od roku 2008 a spoločne s občianskymi združeniami sa podieľame na ich podujatiach. Vo všetkých prípadoch poskytujeme jazdu nostalgickými vlakmi. My do podujatí vstupujeme ako dopravca, ktorý je zodpovedný za personál, bezpečnosť a čistotu vlakov. Aktuálne sme v železničnom múzeu piati zamestnanci a rozsah takejto spoločnej prezentácie, ktorá zahŕňa už rokmi zabehnuté jazdy a podujatia, by sme bez pomoci občianskych združení sami nezvládli. Preto sme vďační za spoluprácu s občianskymi združeniami.

RV: Organizuje Múzeum aj svoje vlastné podujatia? Na čo sa môžu tešiť návštevníci v roku 2020?

V roku 2020 máme naplánované tri podujatia. Naše najväčšie podujatie je podujatie Rendez. Tento rok oslavujeme už 22. ročník. Podujatie Rendez je celoslovenské stretnutie historických železničných vozidiel a tento rok sa ubde konať 13.-14. júna. Tým, že naše vozidlá sú rozdelené medzi občianske združenia, snažíme sa raz ročne dať našu zbierku dohromady a ukázať ju čo najviac návštevníkom. Druhé podujatie, ktoré organizujeme v roku 2020, je drezínový deň.

Drezínový deň sa organizuje na prelome mesiacov august/september, tento rok to bude 5. septembra. Podujatie je venované drezinám – snažíme sa umožniť ľuďom vyskúšať si dreziny, či už šlapacie alebo motorové. Pri tejto príležitosti každoročne vyčleňujeme koľaje, kde si ich môže návštevník aj vyskúšať. Každoročne taktiež organizujeme ukončenie muzeálnej sezóny na konci októbra – tento rok sme sa rozhodli pre 17. október k príležitosti 40. výročia od ukončenia parnej prevádzky na Slovensku. Podujatie sa nebude konať v Bratislave, ale bude s ňou spojené mimoriadnymi vlakmi. Chceli by sme tak napodobniť podujatie spred štyridsať rokov, kedy bol vypravený vlak z Bratislavy-Filiálky cez Galantu a Trnavu do Leopoldova, kde bola výstava rušňov z celého Československa. Plánujeme vypraviť parný vlak z Bratislavy hlavnej stanice, pretože stanica Filiálka sa už nepoužíva. Pred



štyridsiatimi rokmi mal vlak smerovať úsekom Pezínok – Trnava – Leopoldov, ale nadržanom sa stala veľká nehoda v Pezínku, čo spôsobilo odklon vlaku cez Galantu. Rozhodli sme sa, že budeme kopírovať trasu a vlak bude vypravený z Bratislavy hlavnej stanice cez Galantu, Trnavu do Leopoldova.

RV: Čo plánujete pre múzeum v budúcnosti?

Máme rozbehnutých viacero stavebných projektov. Našou najväčšou túžbou – a čo by sme si priali zrealizovať najskôr, je naša poškodená vysoká vodáreň, ktorá vyhorela. Radi by sme ju zrekonštruovali a boli by sme veľmi radi, ak by nás mohla reprezentovať a byť súčasťou múzea. (ds)

Foto: Vladimír Šimončíč, Michal Tunega



OZ Priatelia Rače pomáhajú Rači a lepšiemu životu v nej

Občianske združenie Priatelia Rače vzniklo v lete roku 2015 a za čas ich fungovania sa stali už akousi stálicou na našej račianskej scéne. Jeho členskú základňu tvoria aktivisti, ktorým úprimne záleží na tom, aby sa v Rači konečne začali vecne riešiť problémy, ktoré sa už desaťročia odsúvajú, ignorujú, alebo na ne skrátka nikdy nie je vhodný čas. Ich cieľom je pomáhať Rači a lepšiemu životu v nej.

OZ vytvára priestor a zázemie pre dobrovoľníkov, aby mohli organizovať verejnoprospešné, kultúrne alebo spoločenské aktivity, pre organizovanie ďalších dobrovoľníkov, pre zabezpečovanie grantov a dotácií pre verejnoprospešné projekty a pre aktívnu činnosť na zachovanie a zlepšenie života v Rači. Členovia sa tiež venujú informovaniu verejnosti o dianí v Rači a jej komunálnej politike, cez sociálne siete aj inak.

O mnohých ich projektoch priebežne v Račianskom výbere informujeme. Prípadne si, ktoré konkrétne majú na svedomí.

Podchod v stanici Bratislava-Rača dostal nový šat

Nebolo tomu dávno, čo podchod medzi nástupištami na železničnej stanici Bratislava-Rača bol plný výtvarov miestnych pouličných „umelcov“. V roku 2017, aj vďaka dotácii od nadácie Orange, sa podarilo získať finančné prostriedky a nakúpiť materiál. Plán bol vymalovať podchod

na železničnej stanici tematickými malbami. Občianske združenie oslovilo grafickú návrhárku Bianku Ondrušovou, ktorá pripravila tri návrhy. Realizáciu malby mal na starosti Matúš Ferenčík spoločne s ďalšími umelcami. Vďaka výborným medziľudským vzťahom sa podarilo podchod vymalovať a ošetriť ochranným náterom. Krásnou malbou v podchode sa môžeme kochať dodnes.

Plot pri železničnom múzeu tiež nezostal na ocot

Jeden z ďalších projektov, ktorému sa občianske združenie venovalo, bolo vymalovanie betónovej steny, ktorá oddeľuje hlavnú cestu na Dopravnej ulici od železničného depa a Železničného múzea. „Potrebovali sme najst ľudí, ktorí vedia vytvoriť s farbami niečo pekné. A takých ľudí sme našli - konkrétne jedného.“ Občianske združenie oslovilo umelca Michala Turkoviča. Pán Turkovič vypracoval niekoľko grafických návrhov, ktoré muselo schváliť marketingové oddelenie

ZSSK Cargo. Vďaka výbornej spolupráci a počasí sa občania môžu kochať vymalovaným plotom. Tento projekt sa uskutočnil vďaka Zamestnaneckému grantovému programu Nadácie Orange, OZ Priatelia Rače, Michalovi Turkovičovi a so súhlasom ZSSK Cargo.

Pravidelné jarné brigády

S príchodom jari organizuje OZ Priatelia Rače už od roku 2015 pravidelnú brigádu, ktorá slúži na skrášenie Rače po zime. Cieľom je hlavne vytvoriť u ľudí záujem o verejné priestory, v ktorých žijú, a rovnako aj umožniť, aby sa ľudia spoznali navzájom. Okrem upratovania verejného priestoru sa takýmto spôsobom buduje duch komunity. Brigády sa konajú v Rači, Krasňanoch a na Východnom a každoročne sa všetci brigádnicmi spoločne s organizátormi po skončení upratovania stretnú na spoločnom pikniku v Obecnej záhrade, kde ďalšie spolupracujúce združenie Stará jedáleň pripraví pre všetkých usilovných Račanov občerstvenie. Zatiaľ po-

sledný ročník v apríli minulého roku bol po prvýkrát zároveň aj veľkou spoluprácou viacerých OZtiiek v Rači, ktorú taktiež iniciovalo OZ Priatelia Rače. Spoločnej brigády sa zúčastnili členovia a priaznivci až 10. račianskych občianskych združení. Tohtoročná brigáda bola plánovaná na 18. apríla 2020, avšak z dôvodu aktuálnej situácie ju Priatelia Rače museli posunúť na zatiaľ neupresnený termín.

Obnovenie Veterníkov

Ešte pred tromi rokmi by ťažko niekto spoznal, že steny v parku pri detstvom ihrisku Kafendova/Mudrochova sú v skutočnosti zanedbané výtvarné dielo. Keramická stena Veterníky je dielom maliarky Jany Ľudmily Meliškovej - Kay z roku 1973. Zanedbané dielo si všimol jeden z členov OZ Priatelia Rače Tomáš Štěpán.

Prizval odborníkov na obnovu pamiatok PhDr. Hamšíkovú z Mestského úradu na ochranu pamiatok, pána Mgr. art. Strassnera a p. Strassnerovú-Fabianovú z katedry reštaurovania kameňa a kamených častí architektúry VŠVU v Bratislave. Odhadovaná suma obnovy - 5672 EUR. Reštaurovanie diela sa rozdelilo do dvoch fáz - v prvej fáze bolo potrebné dielo zakonzervovať (2955 eur), aby sa predišlo ďalšej degradácii, a následne ho v druhej fáze zreštaurovať (3252 eur).

V januári 2017 prišla možnosť požiadať o dotáciu BSK. V apríli 2017 sa podarilo získať prvých 2000 eur. Dotáciou 500 eur prispela na základe ďalšej žiadosti OZ Priatelia Rače MČ Rača. V auguste 2017 bola dokončená prvá fáza obnovy: dielo Veterníky bolo odborné vyčistené a zakonzervované.

Rok 2018 priniesol príležitosť uchádzať sa o dotáciu z grantového programu ARS Bratislavensis. Veterníky dostali na svoju obnovu ďalších 2000 eur. Na dokončenie chýbalo stále 1252 eur.

Začiatkom roka 2019 opäť požiadať BSK o pomoc, BSK žiadosti vyhovel a



prispel dotáciou 500 eur. Zvyšok uhradilo opäť OZ Priatelia Rače z príspevkov členov a sympatizantov. V októbri 2019 roku sa Keramická stena Veterníky opäť pýši v parku vo svojej pôvodnej kráse a veríme, že ju takto budú môcť obdivovať Račania i návštevníci Rače aj o ďalšej generácie.

Račania priložili ruku k dielu na Plickovej

Prilož ruku k dielu, tak znel podtitul dobrovoľníckej brigády, ktorá sa konala 7. 3. 2020 v budove bývalej základnej školy na Plickovej ulici. Mestská časť organizovala podujatie v spolupráci s OZ Priatelia Rače.

Cieľom každoročnej brigády je vytvoriť u ľudí záujem o verejné priestory a umožniť spoznať sa navzájom.

Zastupiteľstvo MČ Bratislava-Rača rozhodlo, že sa škola nebude rekonštruovať ešte tento rok z čiastočne súkromných a čiastočne obecných zdrojov. Momentálne Mestská časť hľadá zdroje na opravu v obecnej réžii a je otázne, kedy táto rekonštrukcia začne.

Budova na Plickovej je však po rokoch zanedbávania v dezolátnom stave. OZ Priatelia Rače sa teda rozhodli pomôcť budovu upratať a zaistiť pred rôznymi živlami, ktoré ju počas všetkých tých rokov,

kým bola budova opustená, dovedli do stavu, v akom momentálne je.

Akcie sa zúčastnilo približne 30 dobrovoľníkov, ktorí s metlami, lopatami, fúrikmi i ručne vypratávali menší či väčší neporiadok z interiéru budovy. Aj vďaka nim sa podarilo budove pomôcť pred ďalšou devastáciou i ušetriť Mestskej časti peniaze za úvodné vypratanie priestorov.

„Ja som tu prvýkrát, od kedy je škola v takomto stave. Pre mňa je to emotívna záležitosť, lebo si pamätám, keď somsem pred nejakými osemnástimi rokmi viedla svojich prváčikov. Je pre mňa celkom tragické, že tam, kde sme sedeli na besiedke a kde som ich viedla do triedy, to teraz vyzerá v tak zúfalom stave,“ uviedla Ing. Vierošlava Štrbáková z Občianskeho združenia Priatelia Rača.

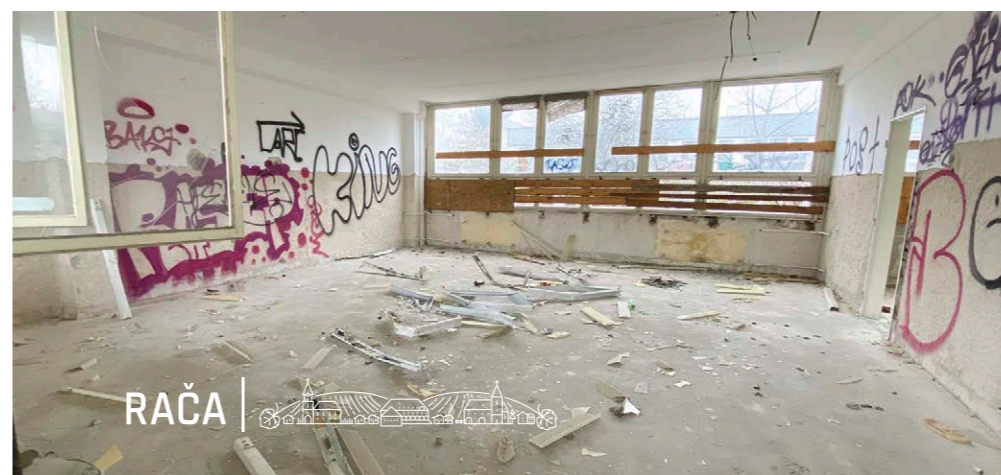
Doc. Ing. Radko Tiňo, PhD., poslanec miestneho zastupiteľstva a člen OZ Priatelia Rače zdôraznil, že ako OZ-tku im osud školy, ktorá je umiestnená v centrálnej časti Rače, nie je ľahostajný a chce to reflektovať hlavne cez reálne akcie a podujatia:

„Ďalším hlavným motívom tejto akcie bolo ukázať, že máme záujem o školu, a že máme záujem pomôcť aj reálne a nielen slovami.“

Občianske združenie bude s najväčšou pravdepodobnosťou organizovať aj pokračovanie tejto brigády. Upratať sa musí aj druhá časť budovy - časť B a školský dvor. Akcie sa zúčastnili aj zamestnanci miestneho úradu, starosta Michal Drotován, vedúci oddelenia životného prostredia a dopravy Matúš Čupka, či vicestarostka Lenka Antalová Plavuchová. Starosta Michal Drotován vyjadril vieru v projekt obnovy základnej školy na Plickovej:

„Verím, že sa nám školu podarí čo najskôr obnoviť. Čaká nás veľa roboty a potrebujeme na to veľa financií, ale verím, že tento projekt aj keď vyzerá, že bude náročný, sa nám podarí zvládnuť.“

(red.)



Základné informácie ku koronavírusu a ochoreniu CoViD-19

INFOLINKA NÁRODNÉHO CENTRA ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ: **0800 221 234**

INFOLINKA ÚRADU VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA V BRATISLAVE: **0917 426 075**

e-mail: novykoronavirus@uvzsr.sk

NAJAKTUÁLNEJŠIE INFORMÁCIE: www.korona.gov.sk

Ako postupovať v prípade podozrenia na COVID-19

V prípade, že máte podozrenie na výskyt ochorenia CO-VID-19 (koronavírusu) a vyskytli sa u Vás príznaky, ako napríklad kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a zároveň ste počas uplynulých 14 dní navštívili krajinu s potvrdeným výskytom tohto ochorenia, alebo ste boli v kontakte s osobou pozitívnu na koronavírus, odporúčame postupovať nasledovne:

- výlučne telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára alebo operačné stredisko a informovať ich o svojom zdravotnom stave a cestovateľskej anamnéze,
- nechodiť priamo do ambulancie všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy,
- následne po konzultácii s lekárom postupujte podľa pokynov,
- ak máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov Úradu verejného zdravotníctva v Bratislave na: 0917 426 075

Obmedzenia v doprave

- Linky MHD jazdia podľa prázdninového grafikonu. Do vozidla Vás nepustia, pokiaľ nemáte zakrytý nos a ústa - ruškom, alebo akoukoľvek inou látkou
- Linky prímestských autobusov Slovak lines jazdia podľa prázdninového grafikonu. Medzinárodné autobusové linky nejazdia.
- Vlaky ZSSK jazdia podľa sobotňajšieho grafikonu. Medzinárodné linky nejazdia.
- Letisko M. R. Štefánika je pre osobnú prepravu uzavreté.

Miestny úrad MČ Bratislava-Rača

- Úradné hodiny sú od 16. 3. do odvolania zrušené
- Otvorená je iba podateľňa na Kubačovej 21 v pracovné dni od 8:00 do 12:00.

Ako sa chrániť pred nákazou

Dodržiavajte preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám

- Umývajte si ruky často mydlom a teplou vodou. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu.
- Očí, nosa i úst sa nedotýkajte neumytými rukami.
- Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša. Ak nemáte poruke vreckovku, použite vnútornú časť lakťa.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky.
- Dodržiavajte vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašeľ alebo kýcha.
- Vyhýbajte sa oblastiam s vysokou koncentráciou ľudí.
- V domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov, niekoľkokrát denne nárazovo vetrajte.
- Ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.

Odporúčania pre seniorov

- Zostaňte doma a v čo najmenšej miere vychádzajte z domu alebo bytu.
- Ak von ísť musíte, noste ochranné rúško alebo šatku či šál, ktorý Vám zakryje nos a ústa, používajte tiež ochranné rukavice.
- Poproste susedov alebo známych, aby Vám nakúpili. Ak to nie je možné, obráťte sa na miestny úrad a poproste o sprostredkovanie nákupu, ktorý Vám prinesú priamo domov. MiÚ Bratislava-Rača pre tento účel zriadil špeciálnu SENIOR krízovú linku: 02/32 11 33 33 a 02/32 11 44 33.
- Necestujte, ak to nie je nevyhnutné. Ak cestujete MHD či vlakom, noste ochranné rúško a rukavice a čo najmenej sa dotýkajte plôch v týchto prostriedkoch,
- Po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky.
- Uistite sa, že máte zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate. Ak nie, zavolajte svojmu lekárovi, aby Vám vystavil elektronický recept, lieky si potom vyberte v lekárni.

Rača pomáha seniorom a zdravotne znevýhodneným

Kvôli šíreniu koronavírusu (COVID-19) a následným reštriktívnym opatreniam na zamedzenie prenosu ochorenia, sa najzraniteľnejšími a najviac ohrozenými občanmi stali seniori, najmä nad 65 rokov a zdravotne znevýhodnení. Miestny úrad v Rači zareagoval na túto situáciu okamžite sériou opatrení, ktoré majú pomôcť práve tejto skupine občanov.

Od 16. marca fungujú na úrade dve krízové telefonické linky pre osamelých seniorov a zdravotne znevýhodnených občanov z Rače, ktorí v čase od 8h do 20h každý deň môžu telefonovať na čísla: 02/32 11 33 33, 02/32 11 44 33. Môžu požiadať o nákup, vyzdvihnutie liekov z lekárne, informácie o kontaktoch na lekárov a ich aktuálnom fungovaní, informovať sa o možnostiach výdaja obedov, alebo sa poradiť ohľadom ochrany pred koronavírusom. Doterajšia prax ukazuje, že práve tieto požiadavky sú aj tými najčastejšími. Miestny úrad založil databázu dobrovoľníkov, ktorí sa do nej nahlasujú s ochotou pomôcť. Ku 20. 3. sme ich evidovali už vyše 60. Ďakujeme všetkým, ktorí sa každodenne zapájajú a chcú aktívne pomáhať. Ak sa aj vy chcete dostať do databázy dobrovoľníkov, vyplňte formulár: www.bit.ly/racasipomaha

19. marca Miestny úrad odoslal hromadnú SMS správu približne 1500 račianskym seniorom nad 65 rokov. Informovali sme ich tak o krízových linkách a službách pre starších občanov. Hoci od začiatku šírenia koronavírusu MiÚ v Rači pravidelne informuje občanov o najnovších opatreniach prostredníctvom svojej webovej stránky www.raca.sk a Facebooku, uvedomujeme si, že práve tá najzraniteľnejšia skupina občanov, teda seniori, tieto komunikačné kanály často nevyužívajú. Pristúpili sme teda aj k schránkovaniu letákov s oznamom o krízových linkách seniorom a ich vylepovaniu na vchodoch a verejných miestach.

Rača zareagovala na koronavírus spolupatričnosťou. Keďže nie všetci občania majú rúška a na trhu je ich nedostatok, vicestarostka Lenka Antalová Plavuchová založila na Facebook-u skupinu Rača ŠIJE, ktorá už v priebehu prvých 24 hodín existencie mala 150 členov ochotných ušiť rúška pre spoluobčanov. „Naším cieľom bolo podporiť dobrovoľníctvo, súdržnosť a zabezpečiť ušité rúška pre našich seniorov, opatrovatelky a zamestnancov, ktorí neprestajne pracujú,“ vysvetlila túto iniciatívu Lenka Antalová Plavuchová. (mc)

Zostaňte informovaní



Dostávajúte notifikácie s aktuálnymi správami o opatreniach týkajúcich sa koronavírusu priamo do mobilu.



Stiahnite si appku **SOM Rača**.

Pomáhajú hasiči, dobrovoľníci a zamestnanci Mestskej časti

DHZ/DHZO Bratislava-Rača denno-denne vychádzajú do ulíc Rače, aby v čase krízy pomáhali tam, kde je to najviac treba. Pravidelne kontrolujú račianske gastro prevádzky a obchody, či sú, podľa nariadenia Úradu verejného zdravotníctva, zatvorené. Taktiež upozorňujú nezodpovedných občanov, ktorí sa bez rúšok stretávajú v húfoch na verejných priestranstvách. Pomáhajú roznášať lieky a nákupy pre seniorov, a schránkujú dôležité oznamy. Postupne do každého jedného vchodu do račianskych bytoviek vylepujú nálepky upozorňujúce obyvateľov, aby sa v spoločných priestoroch pohybovali len v rúškach.

Desiatky dobrovoľníkov sa už nahlásilo s ochotou pomôcť. Taktiež zamestnanci MČ Bratislava-Rača sa zapájajú. Každý deň obsluhujú SENIOR krízovú linku ako operátori a pomáhajú račianskym seniorom. Ak sa chcete aj vy stať dobrovoľníkom, zapíšte sa na bit.ly/racasipomaha.

OPTIKA BLUMENTAL
Mýtna 48, 811 07 Bratislava

AKCIA 1+1

ZĽAVY 20%

- ✓ kompletne očné vyšetrenie lekárom
- ✓ vyšetrenie očného pozadia
- ✓ meranie zraku optometristom
- ✓ očné vyšetrenia detí od 6 rokov **ZADARMO**
- ✓ aplikácia kontaktných šošoviek
- ✓ široký sortiment detských okuliarov

objednávky: +421 917 886 979 alebo blumental@queensoptik.sk

[optikablumental](https://www.facebook.com/optikablumental)

Račištorfer – pivo svetovej kvality z Rače

Naša Mestská časť sa tradične hrdí skvelým vínom. Málokto Račan však vie, že v Rači sa varí aj skvelé pivo. V Pivovare u Ábela navarili najlepši európsky ležiak.

Pivovar u Ábela funguje na ulici Pri vinohradoch od roku 2017. Podľa ich vlastnej filozofie sa Pivovar snaží odkazovať na račianske pivovarnícke tradície. Už v roku 1768 sa v miestnej kronike v súpisu obyvateľov spomína prvý račiansky pivovarník Ján Hillyradt.

V ich ponuke nájdete širokú paletu pivných špeciálov – od klasického ležiaku cez ejly až po tmavý stout. Každé z týchto pív je nazvané rýdzo račiansky – Hepa, šintr, Ompr či Račištorfer. A práve posledný menovaný sa pýši Zlatou pivnou pečatou v kategórii Európsky ležiak – Vienna lager, Märzen.

Koncom februára sa v Českých Budejoviciach konal medzinárodný pivný festival, ktorého súčasťou je aj prestížna súťaž Zlatá pivná pečat'. Na tohtoročnej súťaži sa zúčastnilo dokopy 271 pivovarov z 24 krajín z celého sveta. Okrem pív z Čiech a Slovenska súťažili pivovary aj z Ukrajiny, Poľska, Kazachstanu, Gruzínska, Anglicka, Írska, Nemecka, Maďarska, Ruska, Bieloruska, Walesu a dokonca aj z Brazílie. Dokopy odborní degustátori ochutnali 1409 vzoriek jednotlivých prihlásených pív. Pivá boli rozdelené do 38 kategórií, pričom v kategórii Európsky ležiak – Vienna lager, Märzen bojovalo o prvenstvo 29 pív.

Račištorfer cestoval do Čiech na Medzinárodný pivný festival 2020 so striebrom na krku, ktoré získal v roku 2018. Jantárová farba a hustá pena, sladová chuť s nádychom karamelu či orieškov, vyššia plnosť chuti, stredná rezkosť a veľmi jemná horkosť priniesli pivu z Rače prvenstvo a do Pivovaru sa vrátil so Zlatou pivnou pečatou.

Príďte (po skončení mimoriadnych opatrení na zabránenie šírenia koronavírusu, samozrejme) aj vy do Pivovaru u Ábela ochutnať svetové račianske pivo. Pivovar nájdete na adrese Pri vinohradoch 33, ponúka dostatok miest na sedenie a v lete aj terasu. Pravidelne sa v ňom organizujú koncerty či pubové kvízy. Taktiež v ňom nájdete detský kútik a stojan na bicykle priamo vo vnútri prevádzky, aby ste ich mohli mať vždy na očiach – aj bicykle, aj deti. V pivovare si môžete kúpiť tiež fľaškové pív a, samozrejme, aj samotného zlatého Račištorfera. (red.)



Kvarteto zožalo úspech

V pondelok 2. 3. 2020 sme na doskách Nemeckého kultúrneho domu premiérovali divadelné predstavenie s názvom Kvarteto.

Divadelné pondelky patria už k stabilným podujatiam, ktoré organizuje mestská časť Bratislava-Rača. Začiatok marcových predstavení sme odštartovali premiérou divadelného predstavenia Kvarteto. Návštevníci vo vypredanom Nemeckom kultúrnom dome si mohli vychutnať fantastickú komédiu a skvelé herecké výkony v podaní hercov Božidara Turzonovová, Zuzana Kocúriková, Dušan Jamrich a František Kovár. Predstavenie režíroval vynikajúci herec Martin Mňahončák. Počas hry ste sa mohli preniesť do životov skupinky bývalých operných stálic, ktoré spomínali na strasti a radosti života, ktoré prežili.

Divadelná hra sa divákovi páčila a herci si za svojej výkony vyslúžili dlhé standing ovation. (ds)

BIVIO je ohrozené



V piatok, 13. 3. sme museli zatvoriť, aby sme ochránili zraniteľných klientov. Ocitolí sme sa v krízovej situácii. Nemáme dostatok peňazí na udržanie prevádzok BIVIO. Nechceme, aby naši zamestnanci prišli o prácu a klienti o rehabilitačné služby.



Prosíme Vás, pomôžte centru BIVIO prostredníctvom verejnej finančnej zbierky BIVIO 2020.

Ako? **Zaslaním akejkoľvek sumy na:**
IBAN: **SK20 0200 0000 0020 4488 3553**, SUBASKBX

Alebo môžete prispieť na transparentný účet:
SK45 0900 0000 0051 6583 0902, GIBASKBX

Úprimne Vám ďakujeme!

Verejnú zbierku BIVIO 2020 zapísalo Ministerstvo vnútra SR do registra verejných zbierok pod registrovaným číslom verejnej zbierky 000-2020-10933 na všeobecne prospešný účel rozvoja sociálnych služieb, vedy, vzdelania a telovýchovy so zameraním na pomoc pre ľudí s mentálnym postihnutím v centre BIVIO.

Liga proti rakovine a svojpomocné patientske kluby

RNDr. Marta Vozárová už roky šéfuje klubu Venuša, ktorý je pobočkou Ligy proti rakovine.

Liga proti rakovine SR je charitatívna organizácia so zameraním na pomoc onkologickým pacientom a ich rodinám bez ohľadu na vek a onkologickú diagnózu. Jej poslaním je realizovať programy v oblasti predchádzania nádorovým ochoreniam, včasného diagnostikovania, podpory účinnej liečby, starostlivosti o postihnutých, zmiernenia utrpenia a zníženia úmrtnosti na toto ochorenie. Realizuje projekty a programy v oblasti psychosociálnej starostlivosti o pacientov a ich rodiny, ale zameriava sa aj na výchovu, informovanosť a prevenciu, podporuje klinické a výskumné projekty.

V Bratislave, Košiciach a Martine sú Centrá pomoci Ligy proti rakovine, ktoré pripravujú denný program pre pacientov. Je zriadená linka pomoci, na ktorej sú k dispozícii lekári – onkológovia, psychológ aj sociálna sestra, ktorých možno kontaktovať telefonicky alebo aj osobne v Centrách pomoci. Liga organizuje aj relaxačné pobyty pre onkologických pacientov, podporuje hospicové a paliatívne služby, ubytovanie v Bratislave a Košiciach pre rodičov dlhodobo hospitalizovaných detí, podporuje svojpomocné kluby a pobočky pacientov.

Od založenia Ligy proti rakovine SR v roku 1990, ktorá vznikla z iniciatívy MUDr. Evy Sirackej, DrSc. a skupiny lekárov okolo nej, uplynulo už tridsať rokov. V rovnakom roku iniciovala Liga v Bratislave stretnutie pacientok s nádorovým ochorením prsníka, ktorému ženy dali názov Venuša. Bol na Slovensku prvou lastovičkou, ale čoskoro vznikali ďalšie takéto svojpomocné patientske kluby aj v iných mestách a na Slovensku v súčasnosti je ich viac ako dvadsať. Kluby pôsobia pri pobočkách Ligy proti rakovine SR a náš bratislavský klub Venuša je teraz súčasťou Ligy proti rakovine SR ako pobočka Bratislava. Zdrúžuje pacientky z celej Bratislavy a aj z blízkeho okolia.

Ja pôsobím od založenia klubu s určitou prestávkou ako vedúca, zabezpečujem činnosť pobočky a program stretnutí. V súčasnosti je v našej pobočke 107 žien a stretávali sme sa doteraz dva razy do mesiaca v Dome kultúry v Bratislave na Kráľovom námestí. Okrem priateľských rozhovorov máme bohatý rôznorodý program, ktorý pozostáva z prednášok a besied s lekármi, psychologmi, umelcami, spisovateľmi a zaujímavými ľuďmi z rôznych oblastí. Okrem pravidelných klubových stretnutí chodíme na spoločné prechádzky po Bratislave, na výlety do okolia, na divadelné predstavenia a koncerty. Stretávame sa aj s členkami iných pobočiek na Slovensku a od založenia sa pravidelne stretávame aj s členkami klubu ŽAP z Prahy – jeden rok na Slovensku a jeden rok v Čechách. Viac ako desať rokov pripravujeme aj spoločný pobyt členiek klubu a rodinných príslušníkov v Taliansku.

Našu činnosť zabezpečujeme z finančného príspevku Ligy proti rakovine, z výnosu finančnej zbierky Deň narcisov, z členských príspevkov členiek a v minulosti aj od príspevkov z mestských častí Bratislavy. V tomto roku sa však zbierka Deň narcisov nebude organizovať v pôvodnom jarnom termíne z dôvodov výskytu a bezpečnostných opatrení pred koronavírusom. Ak sa situácia stabilizuje, možno sa zbierka uskutoční v inom termíne na jeseň.

V našej klubovej činnosti sa zameriavame predovšetkým na psychické vldnutie onkologického ochorenia, a to najmä vzájomnou podporou. Je pre nové pacientky povzbudzujúce, keď počujú ako sme ochorenie prekonali my a koľko rokov odvtedy uplynulo. Vidia naše usmiate tváre, cítia družnú a priateľskú atmosféru. A to je v tejto ťažkej životnej skúške pre ne veľmi povzbudzujúce. Najdôležitejšia však je opora v rodine a naša činnosť je len bonus navyše. RNDr. Marta Vozárová

Ušiť rúško nie je veda. Pomocť môžete aj vy

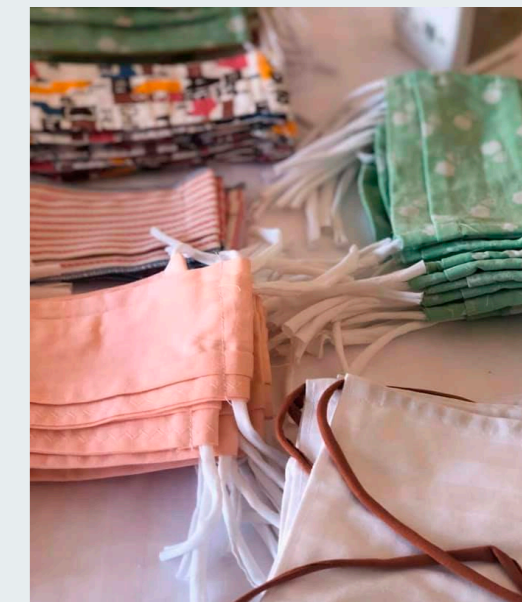
Jana Hrdličková je fotografka, ktorá pracuje v oblasti marketingu a komunikácie. Venuje sa práci s rôznymi "OZetkami" a je zručná v mnohých oblastiach. Od 13. marca sa intenzívne venuje výrobe a nezištnej distribúcii rúšok. Dovedna ich vyrobila viac ako 700.

Prečo sa rozhodla venovať toľko času práve nezištnej pomoci? „Bývam v Rači, som niekoľkogeneračná Račanka. Treba pomôcť a chrániť naprv najbližších,“ povedala nám popri práci Janka.

V rámci pomoci pre Centrum BIVIO vyhlásila aj dražbu rúšok, z ktorej 100% výťažok poputuje priamo na účet pre BIVIO. Denne vyrobí približne 60-80 rúšok. Každé ráno sa môžete na jej facebookovej stránke naladiť na jej stream Vysielanie s Hrdličkou, v ktorom vás nechá nazrieť do svojej práce, odpovedá na otázky a interaguje s publikom. Vo svojich videách šije, žehlí či dokonca opravuje šijací stroj.

Nechajte sa Jankou inšpirovať aj vy. Naladte si ranné Vysielanie s Hrdličkou a zopár rúšok pre vašich blízkych určite zvládnete ušiť aj vy. (red.)

Foto: Lenka Antalová Plavuchová



Oznámenie pre jubilantov

Pri príležitosti životného jubilea alebo výročia sobáša občanov v Rači už niekoľko rokov organizujeme podujatie Slávnostné stretnutie jubilantov. Podľa novej smernica starostu, ktorá upravuje postup pri poskytovaní finančných príspevkov pri príležitosti životného jubilea alebo výročia sobáša, si dovoľujeme upozorniť obyvateľov Rače na nové podmienky: obyvatelia s trvalým pobytom v mestskej časti Bratislava-Rača, ktorí sa v príslušnom kalendárnom roku dožívajú 80, 85, 90, 95 a viac rokov alebo spolu s manželom/-kou oslavujú 50., 55., 60., 65. a vyššie výročie sobáša a majú záujem zúčastniť sa na slávnostnom podujatí, sa musia naň sami prihlásiť, a to prostredníctvom prihlášky, ktorú si vyzdvihnú osobne v podateľni miestneho úradu alebo na oddelení pre sociálne veci. Prihláška je zverejnená aj na webe www.raca.sk. K dispozícii sú dva typy prihlášok – pre výročie sobáša a pre jubilantov.

Ak v príslušnom roku oslavuje jubilant okrúhle narodeniny a zároveň výročie sobáša, musí si podať obidve prihlášky. K prihláške na slávnosť výročia sobáša je potrebné doložiť aj kópiu sobášneho listu, k prihláške na slávnosť stretnutia jubilantov nie je potrebné priložiť žiadny doklad. Vyplnené prihlášky je potrebné podať vždy najneskôr do 31. augusta kalendárneho roku, v ktorom jubilant dosiahne vek alebo manželia oslavujú výročie sobáša, a to osobne na miestny úrad alebo poštou. Každý jubilant, ktorý si podal prihlášku v stanovenom termíne, dostane pozvánku na adresu trvalého pobytu. Taktiež sa mení aj výška príspevku, ktorá je odstupňovaná podľa vekových kategórií takto: 80-roční: 40 €, 85-roční: 50 €, 90-roční: 60 €, 95 a viac rokov: 100 €. Pri výročí sobáša je výška finančného príspevku jednotná: 100 € na manželský pár.

Kontaktná osoba: Mgr. Martina Fratricová, tel. č. 02/49 11 24 48, e-mail: martina.fratricova@raca.sk



Zahraničná návšteva v DSS a ZPS Pri vinohradoch

Február 2020 bol pre klientky z DSS a ZPS Pri vinohradoch veľmi zaujímavý, hlavne pre pravidelné návštevníčky čajovne a akcií, ktoré sa v nej pravidelne konajú. Tentoraz sme sa stretli s detičkami z MŠ Krasňanko. Pripravili pre nás prekvapenie – prišli s nimi aj Iva a Dinda, dievčatá z Indonézie. Deti rozprávali o sopečných ostrovoch, o najväčšej kvetine na svete raflesii, ukazovali nám, ako vybuchuje sopka, a tancovali tanec s miskami Tari Piring.

Dievčatá boli z návštevy unesené a páčili sa im „naše babičky“. Boli zvedavé, ako u nás žijú starí ľudia a aká starostlivosť je im poskytovaná. Na Ivu a Dindu budeme často spomínať a veríme, že o pekných zážitkoch z Bratislavy budú rozprávať aj u nich doma v Indonézii.

Ďakujeme Ive a Dinde, ako aj detičkám a pani učiteľkám z MŠ Krasňanko.

Za zúčastnené klientky v čajovni:

Anna Juricová

Igor Bukovský a jeho beseda s račianskymi seniormi

Vo februári sa seniори zo ZO JDS BA-Rača stretli s obľúbeným lekárom a odborníkom v oblasti výživy a zdravia prospenej životosprávy, s doktorom Igorom Bukovským. Mnohí z nás seniorov, ale i ľudí z radov mladšej generácie s veľkým záujmom sledujeme najnovšie poznatky v tejto oblasti, ktoré sú výsled-

kom výskumov renomovaných svetových inštitúcií a prostredníctvom tímu Ambulancie klinickej výživy sú posúvané smerom k nám – slovenským poslucháčom, divákovi alebo čitateľovi.

Zaujímalo nás, ako by sa mali seniори správne stravovať, aby sme sa vyhli ťažkostiam, ktoré trápia ľudí staršej generácie. So záujmom sme sledovali slová odborníka a pán doktor trpezlivo vysvetľoval a s humorom odpovedal aj na naše otázky.

Zdôraznil, že by sme si mali vziať k srdcu, že naši rodičia a starí rodičia jedli, keď mali hlad a ťažko pracovali. Mnohí z nás pojedáme celý deň. Mali by sme uprednostňovať strukoviny, ovocie a zeleninu a obmedziť sladkosti s pridaným cukrom. Pohyb by mal byť jednoznačne našim každodenným „chlebičkom“.

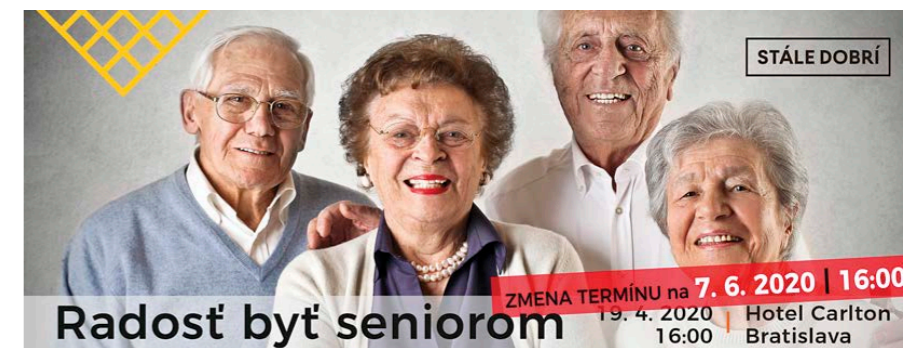
Ďakujeme pánovi doktorovi Bukovskému za čas strávený medzi seniormi z Rače a za dobré rady. Veríme, že padnú na úrodnú pôdu.

Autor: T. Richterová, tajomníčka ZO JDS Rača



Stále dobrí: Radosť byť seniorom

Aprílový program RADOSTĚ BYŤ SENIOROM bol z dôvodu opatrení proti koronavírusu preložený. Zakúpené vstupenky platia aj pre náhradný júnový termín. Viac informácií nájdete na www.staledobri.sk a FB stránke STÁLE DOBRÍ.



Ako sa dnes v Bratislave žije aktívnym seniorom? Majú dostatok podnetov na zmysuplné trávenie voľného času? Zistenia sú pozitívne. Aktívny senior si môže vybrať z čoraz bohatšej ponuky možností. Nielen mesto, ale aj prosenior združenia a komunity im prinášajú rôznorodé aktivity. Nezisková organizácia STÁLE DOBRÍ seniorom ponúka užitočné prednášky, workshopy, vzdelávacie, kultúrne a zábavné aktivity.

Nezáleží na tom, koľko má kto rokov, ale na tom, ako sa k nim postaví a ako si ich vie užiť. Toto posolstvo medzi seniormi šíri nezisková organizácia STÁLE DOBRÍ. „Snažíme sa medzi seniorov prinesť pocit, že starnutie netreba brať ako problém či príťaž, ale ako príležitosť užiť si ju, dovoliť si niečo, na čo doteraz nemali čas, či objavovať zatiaľ neobjavené,“ vysvetľuje riaditeľka neziskovky Mária Drahošová. Medzi stále dobrými seniormi je vyhľadávaná Tančiareň či literárne a hudobné večery v Berlinke, navštevujú komentované prehliadky výstav, pamiatok, poznávacie vychádzky do prírody, pravidelne sa zúčastňujú na prednáškach a workshopoch na užitočné seniorské témy. Svoju fyzickú kondíciu si vylepšujú v kurzoch nordic walkingu či petangu.

Hodnotný obsah a intenzívny sociálny a medzigeneračný kontakt seniorom prináša zábavné popoludnie RADOSTĚ BYŤ SENIOROM. „Každé zo stretnutí je

o ľudských prepojeniach, spoločných zážitkoch, silných príbehoch a užitočných informáciách. Vieme, aké sú pre seniorov dôležité,“ vysvetľuje manažérka popoludnia Soňa Deglovičová. Ambasadorkou projektu je Iveta Malachovská, ktorá sprevádza popoludním a talk show „Na slovíčko“. Prehodí pár slov sa

Nezáleží na tom, koľko má kto rokov, ale ako si ich vie užiť.

už zastavili bývalé hlásateľky Nora Beňáčková, Ada Straková, speváci Marcela Laiferová a Jarko Dvorský, ale aj herci Ida Rapačová, Ferko Kovár a Danka Košícká. Zaujímavé boli stretnutia so spisovateľkou a režisérkou Marianou Čengel Solčanskou či hokejovou legendou Jožkom Golonom.

Na ďalšie z radostných stretnutí pozývajú STÁLE DOBRÍ seniorov do hotela Carlton 7. júna. Seniори spoznajú krásy Trnavy, získajú rady, ako cestovať v seniorskom veku, a tipy na seniorské pobyty. Študentky Univerzity tretieho veku sa podelia o zážitky zo študijnej cesty na svetový kongres o turizme seniorov. „Na slovíčko“ sa zastavia úspešné dámy, herečka Eva Matejková a harfistka Katarína Turnerová. Opäť nebude chýbať občerstvenie a obľúbená tombola. Byť aktívnym, vytvárať si priateľstvá a medzigeneračné väzby je skvelá príležitosť, ako si aj v seniorských rokoch udržiavať psychickú a mentálnu sviežosť. Zistenie, že sa navzájom potrebujeme, naplnia životy seniorov radosťou a spokojnosťou a mení ich pohľad na starobu na pozitívnejší.

Autor: Zuzana Goláková, nezisková organizácia STÁLE DOBRÍ

ASV a.s.

prijme účtovníčku na trvalý pracovný pomer na svoje pracovisko v Rači, Púchovská 8 (vedľa Kauflandu) s 15 ročnou praxou na komplexné účtovanie obchodných spoločností s nástupom od 04. 05. 2020.

Bližšie informácie: csicsay@asv.sk

Račan v mládežníckej hokejovej reprezentácii

Dnes pokračujeme našou rubrikou, v ktorej predstavujeme mladé športové talenty z Rače.

Jedným z úspešných mladých športovcov je aj Jakub Lackovič, ktorý sa upísal hokeju. Svojimi výkonmi v bránke MsHKM Žilina sa prebojoval až do nominácie Majstrovstiev Sveta 20, ktoré sa na prelome rokov uskutočnili v susedných Čechách

RV: Jakub, ako si sa dostal k hokeju a kde si s ním začínal?

K hokeju som sa dostal vďaka otcovi, ktorý hrával v Rači hokejbal a brával ma so sebou. Vždy sa mi páčilo, ako chytali brankári, a tak som za bránou napodobňoval ich zákroky. Po prehovaraní otca ma v mojich 6 rokoch zobral na tréning prípravky do Ružinova.

RV: Rodina ťa v športe teda podporuje.

Áno, rodina ma od malička podporovala, či už v hokeji, alebo iných mojich aktivitách, za čo som im vďačný, a veľmi mi v mojej hokejovej kariére pomohli, hlavne môj otec a deda.

RV: Aký si mal vo svojej doterajšej kariére najkrajší hokejový zážitok?

Tak tých zážitkov je veľa a ťažko vybrať ten najlepší, ale asi to bude atmosféra majstrovstiev sveta do 20 rokov, kde som sa, bohužiaľ, nedostal do brány, ale aj tak som si tú atmosféru užil.

RV: A spomínaš si aj na ten nepríjemný?

Najhorší zážitok z hokeja bol asi vtedy, keď si ma tréneri pred majstrovstvami sveta do 18 rokov zavolali k sebe a oznámili mi, že ma neberú na majstrovstvá. Bol to pocit sklamaní, ale zároveň aj motivácia ešte viac na sebe pracovať.

RV: Podarilo sa ti ako brankárovi streliť gól?



Bohužiaľ, ešte sa mi vsietiť gól nepodarilo, ale pokúšal som sa o to túto sezónu v juniorke a skončilo sa to tak, že nám dal gól súper.

RV: Si spokojný vo svojom terajšom pôsobisku v MsHKM Žilina?

V Žiline sa cítim dobre, túto sezónu sme boli super partia a myslím, že aj podmienky boli celkom fajn. Máme skvelého trénera brankárov Jozefa Urdáka, ktorý mi veľmi pomáha po hokejovej stránke, ale aj mimo ľadu, za čo som mu veľmi

vďačný. Mám tam veľa kamarátov, takže sa dá povedať, že v Žiline som spokojný.

RV: Máš aj svoj vzor?

Nemám vyslovene hokejový vzor. Snažím sa zobrať si od každého brankára to najlepšie, ale ak by som mal povedať nejaké mená, tak najviac sa mi páči Vasilevskij.

RV: Čo by si chcel v hokeji dosiahnuť?

V hokeji by som chcel dosiahnuť hlavne to, aby som sa s ním vedel užiť na dobrej úrovni, a taktiež by som chcel spoznať nové krajiny, takže by som chcel skúsiť angažmán v zahraničí.

RV: Bývaš v Rači, aký máš k nej vzťah?

K Rači mám výborný vzťah, keďže tu žijem od malička a chodil som tu do školy. Mám tu veľa kamarátov a známych, takže sa tu naozaj cítim ako doma.

RV: Čo sa ti v Rači najviac páči?

V Rači sa mi najviac páči klud, málo ľudí a celkovo taký pocit dediny a zároveň sme súčasť Bratislavy, takže sa za chvíľku vieme dostať do centra, čo je super.

RV: Keď si nájdeš čas, chodíš aj na podujatia v Rači?

Veľmi rád chodím na Račianske vinobranie a hody a taktiež cez leto do letného kina v amfiteátri.

Ďakujeme pekne za rozhovor, Kubo, a nech sa ti vo všetkom darí.

Autor: Mgr. Marek Porvazník



Športové úspechy plavkyne Nataše Tománkovej

Plávanie Nataši učarilo už v detskom veku. Od svojich šiestich rokov sa venuje rôznym štýlom plávania. Hovoria za ňu viaceré umiestnenia v súťažiach. Na Majstrovstvách Slovenska (letných i zimných) v rokoch 2018 a 2019 sa jej podarilo obsadiť prvé miesto. Jeden z najväčších úspechov Nataša dosiahla na medzinárodných pretekoch, ktoré sa konali v Győri na konci decembra 2019, kde v konkurencii 1060 plavcov zo 134 plaveckých klubov z celého sveta skončila v disciplíne 200

metrov prsia na krásnom 3. mieste. Nataša svoj voľný čas venuje štúdiu. Je výbornou žiačkou. Úspešne sa zúčastňuje na rôznych školských súťažiach a olympiádach, v ktorých reprezentuje ZŠ s MŠ Jána Amosa Komenského. Svoju budúcnosť vidí v lekárskom povolani. A aký je Natašin sen? Dostať sa na olympiádu pre mladých do Ázie. Nataška, budeme Ťi držať palce, aby sa Tvoje sny stali skutočnosťou.

Spolužiaci a učiteľka ZŠ s MŠ J. A. Komenského



Spomienky

Dňa 2. 4. 2020 si pripomíname 15 rokov, kedy nás opustil náš drahý otec **Albin Štibrany**. Kto ste ho poznali, venujte mu, prosím, tichú spomienku. Synovia Michal a Martin.



Dňa 7. apríla uplynie 12 rokov, čo nás navždy opustil náš milovaný otec, svokra, deduška a pradedko **Miloš Sedramač**. Veľmi nám chýbaš. Kto ste ho poznali, venujte mu, prosím, tichú spomienku. S úctou a láskou na teba spomíname. Odpočívaj v pokoji.



Dňa 3. mája si pripomenieme nedožitých 99 rokov nášho milovaného otca, svokra, deduška a pradedka **Miloša Sedramača**. S veľkou láskou a úctou na teba spomínajú syn Ján, Anton, nevesta Darina, vnučka Ivetka a jej manžel Vladko, pravnuci Marco a Alexko. Kto ste ho poznali, venujte mu, prosím, tichú spomienku. Odpočívaj v pokoji.

Jubilanti

Slovenský zväz invalidov ZO Rača: Matilda Hukelová, Soňa Lopuchovská, Agneša Mackovčinová

Senior klub Žarnovická: Tibor Biscontiny, Soňa Lopuchovská, Paulína Blisková
Denné centrum seniorov Krasňany, Kadnárova 19: Vladimír Krajňák

Inzercia

■ VODOINŠTALATÉR – 0904 572 977.

NOVOOTVORENÁ ORTOPEDICKÁ AMBULANCIA

PRE DETI, DORAST A DOSPELÝCH.

0911 611 700
ambulancia@medimotion.sk



ZDRAVOTNÉ STREDISKO
Tbiliská 6, 831 06 Bratislava - Rača

Oznamy

■ MČ Bratislava – Rača ponúka na prenájom formou verejnej obchodnej súťaže minibuset so skladom a zázemím v areáli detského ihriska - športovotolovových zariadenia s názvom Svet hier a pohybu na Hubeného ul., nachádzajúcom sa na pozemku registra „C“ KN parc. č. 17374/1 o výmere 2305 m², zapísanom na LV č. 1 pre k.ú. Rača. Ihrisko pozostáva z plochy so sadovými úpravami a plochy s umelým povrchom s hracími prvkami, mobiliárom, oplatením, pitnou fontánkou so šachtou pre zábavný rozprašovač, sanitárnym a obslužným kontajnerom (sklad, drobný predaj balenej vody a balených pochutín). Nájom minibusetu je spojený s vykonávaním činnosti správcu ihriska, pričom na predmete nájmu je možnosť zriadiť požičovňu športových potrieb. Ponúkaná výška základného nájomného v EUR za ročný nájom ihriska má byť so zohľadnením vykonávania činnosti správcu ihriska. Podmienky verejnej obchodnej súťaže sú zverejnené na vývesnej tabuli Miestneho úradu, Kubačova ul. 21, Bratislava – Rača a zároveň aj na internetovej stránke www.raca.sk. Viac informácií Vám poskytne Mgr. Karol Janík, tel. 02/4911 2427, e-mail: karol.janik@raca.sk.

■ MČ Bratislava – Rača ponúka na prenájom formou verejnej obchodnej súťaže nebytové priestory rôznych veľkostí, ktoré sa nachádzajú v Rači - dom služieb Dopravná 57. Podmienky verejných obchodných súťaží sú zverejnené na vývesnej tabuli Miestneho úradu, Kubačova ul. 21, Bratislava – Rača a zároveň aj na internetovej stránke www.raca.sk. Viac informácií Vám poskytne Mgr. Karol Janík, tel. 02/49 11 24 27, e-mail: karol.janik@raca.

§ Bezplatná právna poradňa §

Aprílové termíny bezplatnej právnej poradne sú z dôvodu opatrení na zabránenie šíreniu koronavírusu **ZRUŠENÉ**. Sledujte náš web pre aktuálne informácie o najbližších termínoch.

HLADÁM

PRE MOJICH KLIENTOV
DOMY, BYTY, POZEMKY
V TEJTO LOKALITE

poradím pri predaji, prenájme, kúpe

prípravím profesionálnu fotodokumentáciu

pomôžem so stanovením predajnej ceny

zabezpečím kompletný právny servis

podporím predaj správne cieleným marketingom

priebežne Vás budem informovať o stave predaja

Ak ide o nehnuteľnosť, kontaktujte ma!

Mária Balúchová Pajchortová
licencovaný realitný maklér

0948 969 690
m.pajchortova@directreal.sk



Directreal Office - Žitná 1, Bratislava
www.directreal.sk/office

directreal



Spomaľme šírenie koronavírusu

Vážený obyvateľ, v momentálnej situácii sme sa rozhodli vynechať pravidelnú informáciu o kultúrnych, spoločenských a náboženských podujatiach v Rači. Viaceré matematické a vedecké štúdie naznačujú, že najefektívnejšia forma spomalenia šírenia koronavírusu je sociálna izolácia. Preto, prosím, zostaňte doma, aby sme na spoločenské podujatia mohli začať všetci opäť chodiť čo najskôr. Ďakujeme.

Tri jednoduché kroky k spomaleniu šírenia nákazy:



Umývajte si ruky

Teplou vodou a mydlom, minimálne dvadsať sekúnd. Po umytí používajte jednorázové papierové utierky, ktoré po použití vyhodíte. Ak doma používate uterák, perte ho pravidelne. V prípade, že nemáte po ruke tečúcu vodu, používajte dezinfekčné gély s obsahom alkoholu. Snažte sa nechytať si tvár, pokiaľ nemáte vydezinfikované ruky. Taktiež zbytočne nechyťajte objekty vo verejných priestoroch, ako napríklad zábradlia, madlá a pod.



Zostaňte doma

Ak nemusíte, zostaňte radšej v izolácii. Chránite tým nielen seba, ale aj svojich blízkych a všetkých ostatných. Cieľom sociálnej izolácie je spomaliť šírenie nákazy, čo pomôže lekárom a zdravotníkom poskytnúť čo najkvalitnejšiu starostlivosť všetkým, ktorí ju urgentne potrebujú. Ak by počet pacientov narástol príliš rýchlo, hrozilo by, že naše zdravotnícke zariadenia nebudú kapacitne stíhať. Preto radšej zostaňte doma - spomalíte tým šírenie vírusu.



Noste ochranné prvky

Ak už vyjsť von musíte, zoberte si rúško. Svoj pohyb vonku obmedzte čo najviac. Na prechádzky chodte do prírody, kde nie je veľká koncentrácia ľudí. Snažte sa dodržiavať odstup od ostatných. Ak nemáte rúško, pomôže aj šál alebo šatka obmotaná okolo nosa a úst. Pravdou je, že rúško neposkytuje 100%-nú ochranu, no výrazne znižuje riziko nielen toho, že sa nakazíte, ale aj toho, že ak vírus máte a nevíete o tom, neprenesiete ho na ostatných.

Ak vykazujete príznaky nákazy, ako napríklad horúčka, suchý kašeľ, či bolesť svalov, okamžite kontaktujte svojho všeobecného lekára telefonicky. V žiadnom prípade nevychádzajte von a nestýkajte sa s inými ľuďmi. Váš lekár Vám poskytne relevantné informácie o tom, ako postupovať ďalej.