



# STARO MESTSKÉ NOVINY



Jar si užijete aj  
v Grasalkovičovej  
zahrade. V rámci kom-  
plexnej revitalizácie  
sa vysadilo až  
84 stromov.

Ilustrátorka  
Zita Pisárová v rámci  
projektu V jednom je  
sila organizuje podpor-  
névedené stretnutia  
jednorodičov.

Čím lepšie poznajú  
deti potraviny, tým  
zdravšie sa dokážu  
stravovať. Staré Mesto  
rozbehlo projekt  
Skutočne zdravá škola.



**Martina Karmanová**

**N**ový nádech, viac snečných lúčov, príležitosti tráviť čas s priateľmi v zelených oázach mesta. Je to tu, cítiť to už vo vzduchu, ktorý z chladného módu prechádza do sviežej a voňavej verzie. Ste pripravení? My áno, po dôkladnej komplexnej revitalizácii otvárame obľúbenú Grasalkovičovú záhradu. Ďakujeme, že ste boli trpezliví, zeleň potrebovala svoj čas a teraz sa



nám určite svojou krásou odmení. Kolegovia z oddelenia životného prostredia vykonali aj pasport detských ihrísk, v rámci ktorého sme na úvod zveladili park a detské ihrisko na Belopotockého ulici. Nová zeleň pribudla aj na Konventnej ulici.

Jar prináša aj pestrejšie možnosti stravovania. Sezónna zelenina a ovocie sú samozrejmosťou aj v staromestských školských jedálňach. Obohatiť jedálne nášich najmladších obyvateľov a obyvateľiek nám pomáhajú aj odborníčky z občianskeho združenia Skutočne zdravá škola. Všestranný projekt je zameraný na lepšie povedomie o potravínach v rámci skupín vedúcich jedálni, rodičov, ale hlavne detí.

Je to tu, čas na krajší a intenzívnejší nádech vo všetkých smeroch, užite si tieto chvíle v Starom Meste.

*Karmanová*



**FOTO TITULKA:** Autorka ilustrácie na titulnej strane a v križovke Zita Pisárová.  
**NÁKLAD:** 28 000 ks, EV 5136/15, ISSN 1338-886X,  
**VYDÁVA:** MČ Bratislava – Staré Mesto, IČO: 603147,  
**ADRESA:** MiÚ Staré Mesto, Vajanského nábrežie 3, 811 02 Bratislava 1.  
 Dvojmesačník sa obyvateľstvu mestskej časti distribuuje bezplatne.  
**REDAKČIA:** Martina Karmanová, Veronika Gubková  
**KONTAKT:** tlacove@stare mesto.sk

**Údržba:** Staré Mesto pokračuje v údržbe chodníkov a ciest

## Oprava ciest aj dlažby v historickom centre

**S**taré Mesto začalo intenzívne opravovať výtlky už na jeseň minulého roka. Po nevyhnutnej zimnej krátkej prestávke práce pokračujú. V prvom kvartáli tohto roka sa podarilo mestskej časti opraviť tridsiatku výtlkov. Opravy boli vykonané na uliciach Bohúňova, Jaseňová, Úprkova, Zochova, Hlavatého a Panenská.

„Opravy vykonávame podľa stavu komunikácie a akútности, po jednotlivých oblastiach a vzhľadom na zdroje a kapacity dodávateľa. Ulice kontrolujeme aj po opravách, aby sme odsledovali kvalitu vykonanej práce,“ hovorí vedúca oddelenia dopravy na MiÚ BA-Staré Mesta Svetlana Jašíčková.

V nasledujúcom období sú plánované opravy výtlkov v týchto prioritných oblastiach: na uliciach Haydnova, Na Stráni, Bártoškova, Broskyňová, Mozartova, Na Hrebienku, Rubinsteinova s Svetlá. V týchto lokalitách plánuje oddelenie dopravy opraviť niekoľko desiatok výtlkov. Zároveň sa budú opravovať aj ulice Podjavorinská a Zochova.

Pracovníci oddelenia dopravy Miestneho úradu Bratislava-Staré Mesto kontrolujú ulice na základe harmonogramu opráv, ktorý vypracoval investičné oddelenie úradu, a následne prácu zadávajú dodávateľom.



### Dlažba v historickom centre

Špecifická dlažba v historickom centre dostáva dlhodobou – obrazne povedané – zabrať. Turisti, ako aj zvýšený počet zásobovacích dodávok gastroprevádzok či kuriéri, dlažbu viditeľne ničia. Už od konca februára začala mestská časť s jej opravami na najviac problémových miestach. Opravy sa začali na Rybnom námestí, pokračovalo sa Panskou a Laurinskou ulicou. V mesiacoch apríl a máj sa bude pracovať na uliciach Strahovskej a Ventúrskej, Michalskej či Hviezdoslavovom námestí. Práce aj na ďalších uliciach budú pokračovať približne do konca júna.

### Regulované vjazdy

V súvislosti so spomenutým pripravuje mestská časť v lete nasadiť aj nový inteligentný systém vjazdov a špeciálne EČV kamery napojené na pilomaty, aby samospráva mala jasné dáta a kontrolu nad tým, aby do historického centra jazdila iba nevyhnutný počet áut. Staré Mesto rieši aj drop-off zóny pre menšie zásielky kuriérov. Toto všetko postupnými krokmi smeruje k ochrane historického centra, podpore turizmu a prevádzkavosti letných terás a zároveň udržiavaniu jedinečného charakteru najstaršej časti Bratislavy.

(mak)

## PAAS: Zmena platí už od apríla Bonusová karta v SMO

**V**zóna SMO Centrum-Panenská nastanú úpravy od 6. apríla. Od tohto dátumu bude možné využívať bonusovú parkovaciu kartu PAAS v tejto zóne počas víkendov. Toto opatrenie umožní držiteľom bonusovej karty parkovať prvé dve hodiny počas víkendu zadarmo, čím sa zóna SMO dostáva do súladu s celomestskou parkovacou politikou a podmienkami v susediacich zónach. Táto zmena tiež prináša úsporu pre obyvateľov a obyvateľky zóny SMO na udelených návštevníckych hodinách, pretože ich návštevy teraz môžu prvé dve hodiny parkovať bez poplatku. Pripomíname, že cieľom parkovacej politiky PAAS je ochrana obyvateľov a obyvateľ

liek v mieste ich trvalého bydliska, o čom svedčí aj skutočnosť, že po spustení zóny SMO v nej nebolo možné využívať bonusovú kartu vôbec a celá zóna bola zaradená do najvyššej tarifnej triedy - 2 €/h. Spoplatnené je aj parkovanie počas víkendov za polovičnú cenu. Pevne veríme, že nová politika parkovania bude pre obyvateľstvo prínosná a neprinesie žiadne negatívne dopady na možnosti parkovania.

V prípade, že ešte nemáte bonusovú parkovaciu kartu, môžete o ňu požiadať na [www.paas.sk](http://www.paas.sk). Bližšie informácie získate na klientských miestach, na infolinke 0800 222 888 alebo na stránke [www.paas.sk](http://www.paas.sk). (red)

## Pozvánka na Deň zdravia

**P**ozývame vás na Deň zdravia, ktorý pre vás pripravujeme 5. apríla 2024 v priestoroch Denného centra G52 na Grösslingovej 52 v čase 9.00 – 12.00 hod., vstup je voľný.

Čaká vás vyšetrenie cholesterolu, cukru, meranie tlaku, celkového a viscerálneho tuku, podielu kostrového svalstva, poradenstvo v oblasti zrakových pomôcok, testovanie pamäti s návodom, ako ju zlepšiť, a rekondičné cvičenie v spolupráci so Slovenskou zdravotníckou univerzitou a s Ústavom telovýchovného lekárstva.

**Zeleň v meste:** Oblúbený verejný priestor sa otvára v apríli

# Jar si užijete aj v Grasalkovičovej záhrade

**G**rasalkovičova záhrada je opäť otvorená. Staré Mesto začalo s komplexnou revitalizáciou oblúbenej Grasalkovičovej záhrady v lete 2023. Boli to prvé významnejšie práce v záhrade od jej poslednej revitalizácie v 90. rokoch. Súčasťou rozsiahlej obnovy boli napríklad nová závlaha, nové mlatové chodníky, obnovené obrubníky, osvetlenie a siete, ktoré priestor za Prezidentským palácom už roky potreboval. Do záhrady pribudli aj nové lavičky.

Veľký dôraz kládla mestská časť najmä na zeleň – 46 stromov v zlom zdravotnom stave bolo nahradených, do záhrady sa celkovo vysadilo až 84 nových stromov. Doplnili sa aj kvetinové výsadby, kríky, cibuloviny aj letničky.

Záhrada mala byť pôvodne otvorená od začiatku roka 2024, no práve kvôli rozsiahlej výsadbe Staré Mesto plánované otvorenie záhrady oddialilo. Zeleň potrebuje oproti „hrubším“ prácam naozaj čas, aby sa dobre zakorenila a uchytila, veľkú úlohu zohráva aj ročné obdobie. Istý čas trvá, kým sadne mlatový chodník. Tento krok bol tiež potrebný a významný.

## Francúzsky barokový štýl

Grasalkovičova záhrada je založená a naplánovaná koncepčne vo francúzskom barokovom štýle. Všetka výsadba teda prebieha v intenciách pôvodného návrhu, zároveň postupujeme aj podľa koncepcie obnovy Grasalkovičovej záhrady vypracovanej



uznávanou autorizovanou krajinnou architektkou Ing. Tamarou Reháčkovou, PhD. Zeleň, ako aj celú revitalizáciu, konzultovala Staré Mesto aj s Krajským pamiatkovým úradom Bratislava.

Fontána Radosť zo života, ktorá bola do záhrady osadená v roku 1978, pochádza od architektov Tibora Bártfaya, Karola Lacka, Imricha Ehrenbergera a Pavla Mikšíka. Generálny investor Bratislavy, ktorému fontána patrí a ktorý ju spravuje, počas revitalizácie záhrady obnovil rozvody vody, čerpadlo a fontánu dôkladne vyčistil.

## Externé zdroje

Celkový rozpočet revitalizácie dosiahol sumu 1 320 000 eur, veľkú časť projektu mestská časť hradila z dotácie Európskeho fondu regionálneho rozvoja. Projekt Revitalizácia Grasalkovičovej záhrady bol financovaný z externých zdrojov prostred-

níctvom nenávratného finančného príspevku z Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR v hodnote 1 112 067,65 eura.

## Detské ihrisko

Staré Mesto veľmi dobre vníma potrebu a obľubu detského ihriska v záhrade. Súčasťou projektu revitalizácie, na ktorý Staré Mesto získalo financie, však detské ihrisko nemohlo byť, preto samospráva pristúpila dočasne aspoň k repasu a doplneniu aktuálnych hracích prvkov. Nové a lepšie ihrisko je však v plánoch, mestská časť sa aktívne uchádza o projektové dotácie aj v spolupráci so zahraničnými partnermi. Záhradu navštevuje množstvo rodín s deťmi nielen z okolia, ale aj z iných mestských častí. Tento verejný priestor si preto určite zaslúži aj takto zamerané záukutie. **(mak)**

## Revitalizácia:

- nové osvetlenie
- nový mobiliár
- nový zavlažovací systém
- výmena viacerých betónových chodníkov za vodopriepustné
- nové mlatové povrchy
- ošetrené existujúce stromy a kríky
- ošetrený trávnik – prevzdušnený, pieskovaný, pohnojený, dosadený

## Zeleň v číslach:

- 46 stromov v zlom zdravotnom stave bolo nahradených novými
- 38 novovysadených stromov
- 16 110 ks vysadených dvojročiek
- 19 687 ks vysadených cibulovín
- 3 135 ks vysadenej vincy minor
- 648 ks vysadenej cezminy
- 195 ks vysadeného tisu (ker)



## Nové stromoradie na Konventnej

**N**a Konventnej ulici vysadilo Staré Mesto nové stromoradie. So záverom rekonštrukčných prác na západnej časti ulice prišiel čas aj na zeleň. Nové stromy druhu Celtis occidentalis – brestovec západný, postupom času prinesú všetko to, čo lokalita potrebuje – zvukovú izoláciu od cesty, lepší vzduch a ochladzovanie.

**Verejný priestor:** Detské ihriská prešli pasportizáciou

## Doplnená dopadová plocha aj viac zelene

**I**hrisková sezóna už nenávrtné naberá na obrátkach. Staré Mesto chce byť pripravené. V uplynulých týždňoch prebehla pasportizácia všetkých ihrísk, ktoré spravuje mestská časť. Zamestnanci oddelenia životného prostredia všetky nedostatky zdokumentovali, následne sa operatívne pracovalo na ich náprave.

V marci prebehli rozsiahlejšie práce na detskom ihrisku



pri Slovenskom rozhlase na Belopotockej ulici. Dopadová plocha pod oblúbenými detskými hojdačkami bola doplnená. Zdevastované plastové obrubníky boli nahradené prírodným materiálom – drevom. Herné prvky tiež potrebovali oživiť, preto boli nanovo natreté. Celý park sa nanovo aj oplocuje. Pribudne aj zeleň – konkrétne hrabové bloky, ktoré doplnia už existujúci živý plot. **(red)**

## Poslanci píšu

### Naša budúcnosť



 Erik Illés

Aká budúcnosť nás asi čaká? Spýtal som sa samého seba po posledných voľbách. Slovenská spoločnosť je beznádejne rozdelená a dennodenným konfliktom čelí asi každý z nás. Či už patríme do jedného alebo druhého názorového spektra. Život je oveľa komplexnejší a nie je iba čierny či biely. Príchodom technologického rozvoja, kríz a turbulentných zmien zisťujeme, že sme oveľa náchylnejší, než sme si kedy mysleli. Piliere našej demokracie a slobody sú v ohrození. Ohrozujú ich hlavne tí, ktorí vyznávajú opačné hodnoty. Hodnoty autokracie a neslobody myslenia.

No dianie v posledných mesiacoch ukázalo, že to nebudú mať také ľahké. Na Slovensku existuje silný hlas. Hlas občianskej spoločnosti brániaci demokratické hodnoty, ktorý silne znie naprieč celou krajinou.

Nedávno som bol na návšteve Európskej komisie v Bruseli. Silne vnímajú smer, ktorým sa naše politické špičky snažia uberať. Celá Európa sa pasuje s rôznymi výzvami a každý členský štát má vlastné problémy. No jedno by nás malo spájať. Myšlienka, ktorá stála za zrodom Európskej únie. Demokracia, ktorá garantuje mier medzi krajinami, a teda aj predpokladom pre ich spoluprácu. V histórii ľudstva ešte nenastala situácia, keď by medzi sebou bojovali dve demokratické krajiny.

Vážme si to, čo máme! Budujeme krajinu pre naše deti a budúce generácie. Starajme sa o to krehké, čo máme, a nedajme si to zobrať. Naša krajina je mladá a spoločnosť neskúsená. No ide iba o jednu kapitolu v jej histórii. Na to, aby tá ďalšia bola lepšia, musíme priložiť ruku k dielu. Bez ohľadu na to, či to vaše srdiečko fahá doľava alebo doprava, poďte voliť. Slovensko a Európa vás potrebujú. Nedovoľme iným zmeniť našu tvár.

## Investície v školstve: Nové toalety aj výmena elektrorozvodov Rekonštrukčné práce na ZŠ Vazovova

Jednou z hlavných priorit mestskej časti je aj v tomto roku školstvo a znižovanie investičného dlhu na budovách škôl. Aktuálne je do investičných zámerov mestskej časti zahrnutá predovšetkým ZŠ Vazovova. Väčšina prác bude prebiehať počas prázdnin, no z časti aj počas školského roka, ak si to charakter a rozsah prác vyžadujú. Prvá etapa rekonštrukčných prác na ZŠ Vazovova sa bude týkať výmeny toaliet.

### Dlhoročný problém s kanalizáciou

„Tento rok pristupujeme ku kompletnej výmene stúpačiek žiackych a učiteľských WC na všetkých podlažiach a taktiež k výmene ležatých rozvodov v priestoroch toaliet, výmene zariadení predmetov, dlažieb a obkladov,“ hovorí vedúca investičného oddelenia Miestneho úradu Bratislava-Staré Mesto Martina Zuberská.

Rekonštrukčné práce sa budú týkať chlapčenských aj dievčenských sociálnych zariadení na 1. až 4. podlaží, sociálnych zaria-



dení na 5. podlaží aj sociálnych priestorov v suterénnych priestoroch. Rekonštrukcia priestorov bude riešiť aj priestory pre upratovačky a výmenu výleviek. Celkovo sa bude meniť takmer 50 toaliet, 20 pisoárov, 25 umývadiel a 9 ohrievačov vody.

### Výmena elektrorozvodov

Keďže po výmene rozvodov vody a kanalizácie bude nutné vyspraviť všetky steny dotknutých priestorov, Staré Mesto sa

rozhodlo do rekonštrukčných prác zdravotníckej zahrnúť aj výmenu elektrických rozvodov a výmenu osvetlenia. Keďže ide o staršiu budovu a rozvody sú zamurované, rozsah prác je odhadnutý na tri až štyri mesiace. Práce začnú začiatkom júna, ich ukončenie sa odhaduje na koniec septembra. Ukončovacie práce nie sú natoľko prašné a hlučné a dajú sa realizovať aj počas vyučovacieho procesu, prevádzku školy a vyučovacie procesy v septembri práce výrazne neovplyvnia.



Nové vodorovné dopravné značenie.



## Doprava: Zóna Sokolská ulica a okolie Dočasné rozšírenie staromestského rezidentského parkovania

Staré Mesto realizuje dlho plánované rozšírenie staromestského rezidentského parkovania v zóne Sokolská ulica a okolie. Ďalšie rozširovanie zóny staromestského rezidentského parkovania prebieha na uliciach Sokolská (pokračovanie), Časť ulice je už zaregulovaná), Okánikova, Banická a Za sokolovňou. Dôvodom rozšírenia zóny staromestského rezidentského parkovania boli požiadavky obyvateľiek a obyvateľov na zaregulovanie tejto časti Starého Mesta a snaha zmierniť vyťaženosť hraníc s SM1

– celomestským parkovacím systémom PAAS v zóne Hlavná stanica – Blumentál v tesnom susedstve s touto lokalitou. Aj táto zóna však postupne prejde do systému PAAS. Predpokladaný termín zavedenia novej zóny je na jeseň tohto roka.

Obyvatelia obyvateľky budú môcť od 6. apríla využívať v okolí historického centra v zóne PAAS SMO Centrum-Panenská bonusovú kartu. Je ju však možné využiť len počas víkendových dní. Počas pracovného týždňa bude parkovanie riadne spoplatnené. (red)

## Priestory bývalého Jalta klubu vo verejnej obchodnej súťaži

Staré Mesto vyhlasuje verejnú obchodnú súťaž na prenájom priestorov na Gorkeho ulici 15.

Za účel nájmu si mestská časť stanovila vybudovanie a prevádzkovanie priestoru zameraného na kultúru, alebo podporu komunitného života, alebo umelecko-kreatívny priemysel, alebo vzdelávanie s možným administratívnym zázemím ako aj s možnosťou poskytovania občerstvenia, pričom je možné zameranie sa na jednu oblasť z uvedených, alebo aj ich kombinácii.

**Súťažné návrhy je možné podať do 22. mája. Viac na webe Starého Mesta v sekcii Verejná obchodná súťaž.**

## Ekológia: SPP vybudoval na streche fotovoltickú elektráreň Solárne panely na školách? Hovoríme áno!

Prvou školou, ktorá zrealizovala tento environmentálny krok, je ZŠ Mudroňova. Na streche budovy školy je už v súčasnosti 104 solárnych panelov značky Vito-volt, vďaka ktorým ušetrí planéta 19 667 kg emisií CO<sup>2</sup> za rok, osôh však z tohto kroku bude mať, samozrejme, aj samotná škola. „Sme veľmi radi, že sme do tohto projektu išli, veríme, že sa nám aj týmto spôsobom podarí lepšie vyrovnať s nárastom cien energií,“ hovorí riaditeľ ZŠ Richard Savčinský. Na osadenie panelov sa použil certifikovaný 1-radový montážny systém, zafixovaný betónovými kockami a plechovými zábranami proti silnému severnému vetru.

Fotovoltická elektráreň, ktorú škole daroval SPP, je typu on-grid (sieťová fotovoltická elektráreň), ktorá bude prevádzkovaná ako lokálny zdroj a zabezpečí priemerne 30-percentnú náhradu energie počas bežnej prevádzky školy. „Tak ako pri každej investícii, aj v prípade využívania slnečnej energie, je dôležitá dôkladná príprava, konzultácie s odborníkmi, ktorí odberateľovi navrhnu adekvátny výkon zariadenia, vzhľadom na jeho spotrebu energie a v neposlednom rade aj porovnanie ponúk od viacerých



dodávateľov. Ide o dlhodobú investíciu, preto netreba podceňovať prípravu každého projektu. SPP má záujem poskytovať svojim zákazníkom aj v oblasti fotovoltiky komplexné služby,“ uviedol Dávid Kudroč, tímlíder ESCO služieb SPP.

Spoločnosť spustila projekt na využitie slnečnej energie ako čistého a obnoviteľného zdroja energie pre prvých dvadsiatich slovenských školách. Fotovoltické elektrárne umožnia školám znížiť ich súčasné náklady na elektrickú energiu. Vďaka pohlcovaniu slnečného žiarenia prispievajú k zlepšeniu tepelného komfortu budov základných škôl a k zníženiu prehrievania vnútorných



priestorov v letných mesiacoch. Zároveň im z využívania slnečnej energie vyplynie priama úspora za platby za dodávku elektriny, ako aj podiel na zisku z predaja nespotrebovanej vyrobenej elektriny. Výroba čistej energie z obnoviteľných zdrojov, akým je aj slnečná energia, je šetrná k životnému prostrediu a nezafažuje ho emisiami. Fotovoltické zariadenia potrebujú len minimálnu údržbu a nevyžadujú si vyššie investície, navyše životnosť solárnych panelov je až okolo 25 rokov.



## Zvieratá: Útočisko nachádzajú v opustených záhradách Viete, kde sa zdržiavajú diviaky?

V priebehu roka mnohí mestskú časť upozorňujú na výskyt diviakov na území Starého Mesta. Aby si samospráva dokázala presnejšie posvietiť na ohniská ich výskytu, radi by sme poprosili Staromešťanky a Staromešťanov o pomoc prostredníctvom verejnej výzvy.

Situáciu s diviakmi je možné riešiť na troch úrovniach – prostredníctvom odlovu diviakov v lese, odchytom za pomoci umiestnených klieťok a odstránením diviачích úkrytov. Práve lokalizáciou týchto skrýš vedia odborníkom pomôcť občania. Diviaky totiž často nachádzajú útočisko v opustených a zanedbaných záhradách, kde nájdu dostatok potravy a pokoj.

Radi by sme občanov Starého Mesta požiadali o pravidelnú údržbu a čistenie ich pozemkov. Na husto zarastenom pozemku burinami, krovínami, prípadne



náletovými stromami sa môžu zdržiavať diviaky, ktoré sa takýmto spôsobom dostávajú hlbšie do obývaných častí mesta.

Podľa § 47 ods. 2 zákona o ochrane prírody a krajiny sú vlastníci pozemkov, na ktorých sa nachádzajú dreviny, povinní sa o ne starať, najmä ich ošetrovať a udržiavať. Podľa § 25 zákona o ochrane a využívaní poľnohospodárskej pôdy sa priestupku na úseku ochrany poľnohospodárskej pôdy dopustí ten, kto spôsobil svojou nečinnosťou zabu-

rinenie poľnohospodárskeho pozemku (aj záhrady) alebo nepoľnohospodárskeho pozemku v blízkosti poľnohospodárskeho pozemku, a podľa § 26 tohto zákona sa iného správneho deliktu na úseku ochrany poľnohospodárskej pôdy dopustí ten, kto spôsobí svojou nečinnosťou zaburinenie poľnohospodárskej pôdy.

Ak zároveň máte vedomosti o takýchto záhradách vo svojom okolí alebo ste aj priamo spozorovali výskyt diviakov v takýchto záhradách, nahláste nám ich na adrese podnety@stare mesto.sk. Môžete nám poslať vaše fotografie, vyznačené územia na mapách alebo videá. Pomôžete nám tak lokalizovať ohniská výskytu diviakov vo vašom okolí.

Viac informácií nájdete aj webovej stránke mestskej časti. Ďakujeme, že nám pomáhate udržiavať Staré Mesto bezpečné a čisté. (red)

## Poslankyne píšú

### Šport v Starom Meste



Renata Jozsová

Šport ako taký má pozitívny vplyv nielen na naše telo, ale aj dušu. Ľudia, ktorí sa pravidelne hýbu, majú zvyčajne menej zdravotných problémov, sú šťastnejší, spokojnejší, majú viac kontaktov so svojim okolím. Kto raz príde na chuť pravidelnému pohybu, stáva sa od neho takmer závislý. Preto je dôležité viesť k športu už malé deti. A mesto sa musí usilovať vytvárať priestor na pravidelný pohyb pre všetkých obyvateľov.

Máme však v centre dostatok športovísk? Zlé jazyky ironicky hovoria, že v Starom Meste je príležitosti na športovanie až-až: môžeme šprintovať na MHD, priam gymnasticky obchádzať zle zaparkované autá, preskakať nečistoty či prekonávať vodné priekopy alebo v zime korčuľovať na zľadovatenej chodníkoch.

Napriek všetkým skeptikom to v Starom Meste so športom vôbec nevyzerá zle a kto chce, ten športovať môže. Ráno stretávam v centre a na nábreží Dunaja bežkyne a bežcov zdraviacich sa s vychádzajúcim slnkom. Možno trénujú na niektoré z bežeckých podujatí, ktoré sa v apríli konajú v uliciach Starého Mesta a motivujú zapojiť sa všetky vekové kategórie. Popoludní sa pri staromestských základných školách zaplňajú detmi aj dospelými ihriská a školské dvory, ktoré sme pred rokom otvorili pre všetkých. Sú k dispozícii nielen počas pracovných dní, ale aj cez vikendy. V zelených parkoch na území Starého Mesta sa stretávajú skupinky tých, ktorí dávajú prednosť chôdzi na čerstvom vzduchu či petangu.

Pohyb je základom života odnepamäti. To, čo sa hýbe, sa mení, vyvíja, posúva. Preto sa my, poslanci, snažíme, aby sa v Starom Meste všetkým dobre žilo, pracovalo, oddychovalo a aj športovalo.

# Nové triedy, kabinety a odborné učebne aj priestranné ihrisko

**Školstvo:** Nadstavba Základnej školy Dubová je hotová. Škola už má päť plnohodnotných podlaží. Pre žiakov I. a II. stupňa vzniklo 6 nových kmeňových tried, 3 nové odborné učebne a 5 kabinetov pre pedagogických pracovníkov. Na novom – najvyššom podlaží sú vybudované dievčenské a chlapčenské toalety, zrekonštruované boli aj toalety na štvrtom podlaží. Bezbariérovosť je zabezpečená novým priestranným výťahom, ktorý predtým škola nemala. Celkovo nadstavba zvýši aktuálnu kapacitu školy 433 žiakov o ďalších 158 miest. Nové priestory školy budú žiakom a pedagógom oficiálne sprístupnené v školskom roku 2024/2025 po ukončení kolaudácie. S prácami sa začalo v lete 2022.



**Martina Karmanová**



**Nina Mikušková**



## Dôležitá koordinácia

„Toto obdobie bolo pre nás všetkých veľmi náročné, lebo všetci od nás očakávali, že deti nebudú mať online vyučovanie, ale budú aj počas nadstavby chodiť do školy prezenčne. Toto bolo možné splniť len za podmienky splnenia všetkých bezpečnostných pravidiel a oddelenia priestorov stavby a priestorov, kde prebiehalo vyučovanie žiakov. Znamenalo to každodennú komunikáciu so zodpovedným stavbyvedúcim a koordináciu stavbárov, pedagógov a žiakov našej školy,” objasňuje riaditeľka Základnej školy Dubová Eva Dubeňová.

Prístup firmy ROKO gíps, ktorá stavbu zabezpečovala, bol podľa jej slov veľmi zodpovedný – pracovníci presne dodržiavali dohody so školou aj časový harmonogram. Všetky hlučné, búracie a vrtacie práce sa robili po 14.00 hodine, až po skončení vyučovania. Z dôvodu bezpečnosti bola celá budova oplotená na vzdialenosť štyroch metrov a nad vchodom do budovy a na jej rohu bolo urobené dočasné ochranné prestrešenie vstupov.

„Kontrolný deň na stavbe bol pravidelne každú stredu dopo-

ludnia. Jednotlivé kroky sme konzultovali s projektantom, stavbyvedúcim a stavebným dozorom. Hľadanie najlepších riešení technických problémov, ktoré počas stavby nastali, nás však zamestnávalo aj mimo kontrolných dní,” hovorí vedúca investičného oddelenia MiÚ Bratislava-Staré Mesto Martina Zuberská.

Dôležitá bola aj súčinnosť pedagogického zboru. Učítelia a učiteľky so všetkými informáciami pravidelne oboznamovali aj žiačky a žiakov školy. „Najviac stavebné práce ovplyvnili žiakov a učiteľov 2. stupňa, lebo ich triedy sú na pôvodnom najvyššom podlaží. Niektoré triedy sa museli dočasne presťahovať do iných priestorov v škole, a učítelia museli vyučovať v provizórnych podmienkach. Máme výborných učiteľov, ktorí spolupracujú a navzájom si vychádzajú v ústrety. Veľmi ma potešilo, že nech bol akýkoľvek problém, vždy sme ho spoločne zvládli vyriešiť a vyšli si navzájom v ústrety,” upresňuje riaditeľka Eva Dubeňová.

Žiaci aj pomáhali, hlavne tí najstarší, s presúvaním pomôcok, stolov, a nábytku. „Žiaci radi pomáhajú, keď sa niečo tvorí,

## ZŠ Dubová

- 6 nových kmeňových tried
- 3 nové odborné učebne
- 5 kabinetov pre pedagogických pracovníkov
- zrekonštruované toalety
- výťah
- nový športový areál

lebo majú dobrý pocit, že aj oni prispeli k výsledku,” dodáva.

## Moderné a funkčné

Rekonštrukcia aj nadstavba školy priniesli nové moderné a funkčné priestory. „Triedy sú vybavené akustickými panelmi na strope a na zadnej stene. Všetky triedy sú vybavené automatickým systémom výmeny vzduchu, čo znamená, že v prípade, ak stúpne hladina oxidu uhličitého nad nastavenú hranicu, systém zabezpečí prisun čerstvého vzduchu do triedy,” hovorí vedúca investičného oddelenia Martina Zuberská.

V triedach je zabudovaná aj klimatizácia, ktorá dokáže v horúcich dňoch schladíť teplotu v triedach na požadovanú



Nové triedy na najvyššom podlaží.



Bezbariérový vchod do areálu.



Športový areál bude slúžiť všetkým.

hodnotu. Na obsluhu týchto zariadení bol zaškolený správca siete, ktorý bude v budúcnosti tieto zariadenia nastavovať a obsluhovať.

Učiteľia veľmi ocenili aj päť nových kabinetov. Boli určite potrebné, pretože 40 učiteľov sa doteraz tiesnilo v dvoch kabinetoch a jednej zborovni. „Ešte nás čaká dovybavenie všetkých miestností nábytkom, čo sa nám už postupne podarilo vyriešiť vďaka Rodičovskému združeniu rodičov ZŠ s MŠ Dubová, nášmu spolupracujúcemu partnerovi školy – OZ Angličtina a rôznym darom vo forme kancelárskeho nábytku od našich rodičov a rôznych organizácií, v ktorých naši rodičia pracujú,” upresňuje Eva Dubeňová.

### Kapacity porastú postupne

Každý nasledujúci školský rok škola otvorí tri triedy prvákov, doteraz mohli z priestorových dôvodov otvárať len dve, a to aj napriek tomu, že záujem o školu niekoľkonásobne prevyšoval možnosti ZŠ Dubová. Tento plán zabezpečí, že postupne za šesť rokov sa kapacita školy naplní.

### Komplikácie – prirodzená súčasť

Rekonštrukcia priniesla aj niekoľko komplikácií. Žiaľ, počas prestavby bolo výrazne nepriaznivé počasie, veľmi často pršalo, čo sa skončilo čiastočným zatečením priestorov chodieb a tried. Zároveň počas rekonštrukcie postupne dochádzalo k nárastu porúch na vodovodných a kanalizačných rozvodoch na nižších podlažiach. „Túto situáciu sme vyriešili kompletnou výmenou vodovodných a kanalizačných stupačiek za rekordne krátky čas počas letných prázdnin 2023,” vykresľuje Martina Zuberská. Situácia bola v tomto smere naozaj vypätá, tesne pred začiatkom tohto školského roka sa zamestnanci školy zmobilizovali a umývali podlahy a čistili priestory, len preto, aby sa školský rok začal načas.

### Funkčné a priestrané ihrisko

Popri nadstavbe školy sa zveladil aj školský dvor. Športovisko sa môže pýšiť novým bežeckým oválom a variabilným ihriskom. Pribudlo aj doskočisko. Ihrisko je pokryté špeciálnym športovým povrchom EPDM, ktorý je mierne odpružený – spĺňa vysoké kritériá bezpečnosti a funkčnosti a zároveň, pri dobrej životnosti, nie je veľmi náročný na údržbu. Súbor nakreslených čiar plochu variruje na futbalové, hádzanárske, basketbalové a volejbalové ihrisko. Súčasťou sú aj 300-metrový bežecký ovál a doskočisko. „Trpezlivo čakáme, kým sa plocha okolo ihriska zazelenie, aby sa blatom neznečistil nový športový povrch. Predpoklad je, že školský dvor by sme otvorili koncom apríla. Po jeho otvorení by už mohli za

dodržiavania stanovených pravidiel dvor používať nielen žiaci ZŠ s MŠ Dubová, ale v rámci projektu Otvorené školské dvory pre všetkých, každý deň od 17.00 – 20.00 hod., aj široká verejnosť,” opisuje riaditeľka Eva Dubeňová.

Súčasťou projektu bolo aj vybudovanie multifunkčného ihriska, ktoré bolo v areáli školy postavené už koncom roka 2021. V rámci súčasnej rekonštrukcie sa vybuďoval aj nový bezbariérový vstup do školy.

### Externé finančné zdroje

Všetky stavebné práce boli dokončené v novembri 2023. Priestory ešte čaká kolaudácia, ktorá je už rozbehnutá. Projekt Rozšírenie kapacít ZŠ Dubová je financovaný z Európskeho fondu regionálneho rozvoja REACT-EÚ v rámci Integrovaného regionálneho operačného programu. Nenávratný finančný príspevok z Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR na tento projekt predstavoval sumu takmer 2,7 milióna eur. Realizačná výška projektu presiahla 3 milióny eur.

# G52 Denné centrum

**Moderné bezbariérové priestory na Grösslingovej 52 sa stali živým miestom stretnutí, workshopov, aktivít či vzdelávania a sociálneho poradenstva.**

Je určené pre seniorky a seniorov, ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím alebo nepriaznivým zdravotným stavom, rodičom s deťmi a starým rodičom s vnúčatami.

Denné centrum G52 je tiež miestom stretnutí staromestských klubov dôchodcov. S kapacitou 20 miest poskytuje sociálne poradenstvo a zabezpečuje záujmovú činnosť.

V Dennom centre G52 si môžete prečítať dennú tlač, dať si kávu alebo využiť našu bezplatnú wifi.

**Nájdete nás na Grösslingovej 52, 811 09 v Bratislave.**

**Otváracie hodiny:**

Pondelok - Štvrtok:  
8.00 do 12.00 hod.  
a 13.00 do 16.00 hod.

Piatok:  
8.00 do 14.00 hod.

**Kontakt**

tel. číslo: 0917 604 099  
mail: monika.spisiakova@staremesto.sk

**Máme aj Facebook!**  
[fb.com/dennecentrumG52](https://fb.com/dennecentrumG52)





**Starostlivosť:** Kvalifikovaný personál pristupuje k deťom individuálne

# O vaše dieťaťko sa postaráme v staromestských jasličkách

Mestská časť Bratislava-Staré Mesto prevádzkuje dve zariadenia starostlivosti o deti do troch rokov. Takzvané jasle sú v Starom Meste na Záhrebskej 9 a Čajkovského 2. Spolu majú kapacitu 75 miest.

**C**elodennú starostlivosť o deti vo veku od jedného roka zabezpečuje odborný personál, kvalifikované opatrovatelky a zdravotné sestry od 6.30 do 17.00 hod. V jasličkách sa deťom servíruje zdravá a výživná strava, ktorá sa pripravuje priamo v zariadení. Samozrejmosťou je zohľadnenie individuálnych potrieb detí v prípade rôznych intolerancií a diét. V staromestských jasličkách sú deti vychovávané pomocou rôznych interaktívnych hier

a metodík, ktoré prirodzene rozvíjajú ich motoriku, ako aj inteligenciu. Personál využíva aj potenciál interaktívnych hračiek a iných kreatívnych pomôcok. V podnetnom interieri aj exteriéri je pre deti vytvorené bezpečné a láskavé prostredie. Ku každému dieťaťu pristupuje odborný personál v rámci adaptačného procesu individuálne. Návčik samoobslužných úkonov je samozrejmosťou. Personál poskytuje aj výchovné poradenstvo. O rodinnej

atmosfére našich zariadení svedčí stabilný kolektív zariadení pod vedením profesionálnych a ľudských vedúcich zariadení, nulový počet sťažností a veľké množstvo písomných a ústnych podávaní spokojných rodičov. Pre nás sú dôkazom kvalitnej starostlivosti aj úsmev, radosť a spokojný dŕavot detí. Príďte sa o tom presvedčiť sami. Dohodnite si stretnutie a obhliadku priamo v jasličkách. Tešíme sa na vás a vaše dieťatko.

## Zariadenia starostlivosti o deti do 3 rokov

- **Čajkovského 2, 811 04 Bratislava**  
www.jaslecajkovskeho.sk  
Vedúca zariadenia: Marta Rojková,  
tel.: 02/524 98 132, 0905 767 364,  
marta.rojkova@stare mesto.sk
- **Záhrebská 9, 811 05 Bratislava**  
Vedúca zariadenia: Helena Doršicová,  
tel.: 02/529 25 311, 0905 767 234,  
helena.dorsicova@stare mesto.sk
- Zodpovedná za poskytovanie sociálnej služby v zariadeniach:  
PhDr. Janka Langová,  
janka.langova@stare mesto.sk



## Pozvánka

## Výlet spojený s návštevou výstavy Flora Olomouc a prehliadkou historického centra dňa 25. 4. 2024

- **Program:** návšteva výstavy Flora Olomouc, komentovaná prehliadka centra mesta so sprievodcom
- **Poplatok:** účastník hradí poplatok 10 eur (v cene je zahrnutá cesta autobusom; ostatné náklady hradí mestská časť)
- **Odchod:** 8.00 hod. od QUO VADIS (Hurbanovo námestie 1, Bratislava)

- **Návrat:** približne o 18.00 hod.
- **Prihlasovanie:** v dňoch 8. apríla, 10. apríla a 15. apríla 2024 počas stránkových hodín len osobne (z dôvodu podania prihlášky, platby poplatku a iných informácií) na oddelení inkluzie a sociálnych vecí Miestneho úradu Bratislava-Staré Mesto, Vajanského nábrežie 3, Bratislava.

### Podmienky účasti:

- starobný alebo invalidný dôchodca, osoby s ŤŽP (aj deti v sprievode inej osoby) s trvalým pobytom v Starom Meste
- platný OP
- dobrý zdravotný stav

### Ďalšie informácie:

Oddelenie inkluzie a sociálnych vecí  
Mgr. Andrea Šotníková  
tel.: 02/ 592 46 391  
andrea.sotnikova@stare mesto.sk  
Prihlášku nie je možné podať elektronicky, poštou a ani za inú osobu.

# Často si rozumieme aj bez slov

**Komunity v Starom Meste:** Vychovávať deti je náročné, a o čo náročnejšie to musí byť, keď je človek na to sám. Odpoveď poznajú len ľudia, ktorí sú v pozícii jednorodiča, a nie je ich málo. Jednorodičom je na Slovensku tvorená každá pätnásta domácnosť. Zita Pisárová sa pre nich rozhodla v Starom Meste vytvoriť bezpečný a otvorený priestor na rozhovory a rozvoj.

 **Martina Karmanová**

 **archív a ilustrácie  
Zity Pisárovej**



## Ako ste sa dostali k projektu V jednom je sila?

Vychádzala som z vlastnej skúsenosti, o môjho syna som sa viac ako 5 rokov starala sama a veľa som sa pri tom naučila. V role jednorodiča som prešla rôznymi úskaliami. V tom období som mala pocit, že čokoľvek, čo mohlo skomplikovať, sa v mojej situácii skomplikovalo. Bolo to naozaj veľmi ťažké obdobie, no nejakým spôsobom som ním prešla, učila sa poradiť si s rôznym typom situácií. S odstupom času som si uvedomila, že som si s veľa vecami v konečnom dôsledku poradila veľmi dobre. Začala som si to sama pre seba analyzovať, rozmyšľať nad tým, čo mi pomohlo cez určité ťažké momenty prejsť. Aká bola moja cesta na začiatku a kde som skončila dnes.

## Rodičovstvo je asi pre každého taký mini kurz sebarozvoja.

Áno, súhlasím. Mne sa diali všetky veci tak neplánovane, rýchlo, nemala som nad tým vôbec žiadnu kontrolu. Syn sa mi narodil predčasne, mala som 22 rokov, jeho biologický otec nás krátko po tom opustil. Tvrdil, že na rolu otca ani na vážny vzťah ešte nie je pripravený. Určite to však bolo tak lepšie, veľmi sme si nerozumeli, krach vzťahu by prišiel skôr či neskôr. Ja som tiež nebola pripravená, bola som

mladá, plánovala som ísť na vysokú školu, všetky plány sa tehotenstvom zmenili. Nikdy, ani na chvíľu som však nezaváhala, že by som dieťa nechcela. Po tejto neidyllickej situácii prišla ďalšia skutočnosť – predčasniatko. Prvé tri roky synovho života boli naozaj náročné, veľa času sme strávili v nemocnici. V začiatkoch som bojovala aj s popôrodnou depresiou. Nová situácia, zlý zdravotný stav dieťaťa, sama, bez podpory partnera, bez finančného príjmu...

## Objavili sa aj právne či finančné problémy?

Bol to šok, ale od začiatku som mala veľmi silné vnútorné odhodlanie to zvládnuť. Presvedče-

nie, že čokoľvek príde, ja to prosťe dám. Toto nie je samozrejmé, takto to nemá nastavené každý rodič. Do toho prišli právne problémy – chcela som, aby bol syn v mojej výhradnej starostlivosti – stálo ma to dva roky chodenia po súdoch. Problém za problémom, ktorý musíte nedkladne a trepezlivo riešiť, pretože výsledok zásadne ovplyvní váš život.

Určite ste sa však viac báli o synov zdravotný stav.

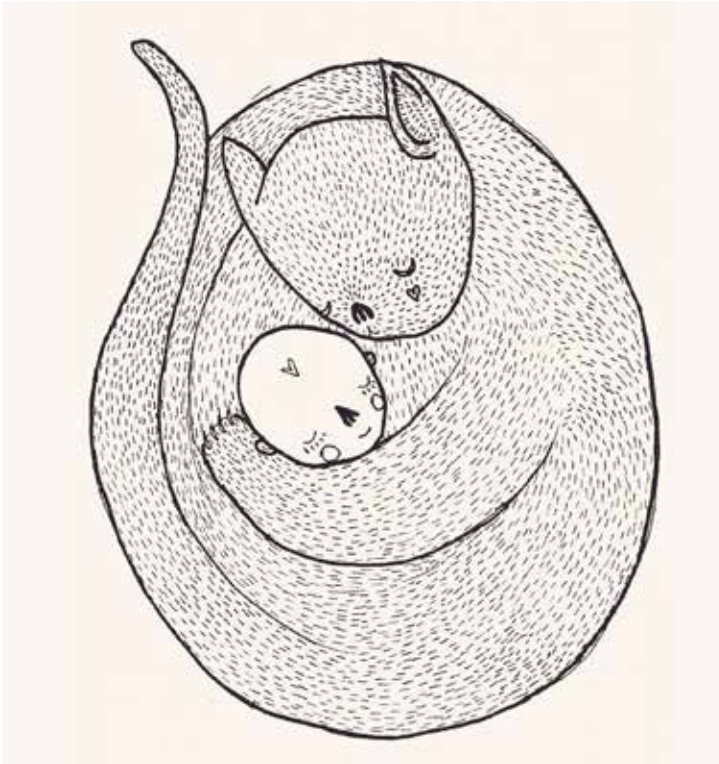
Áno, keď máte predčasne narodené dieťa, pocit, že sa niečo môže pokaziť, je prítomný stále. Sledujete ho, či sa vyvíja tak, ako má, či je všetko zdravotne v poriadku. V tom období som sa cítila veľmi sama, všetci moji kamaráti študovali – jednoducho – iný život. Musela som sa vyrovnáť s tým, že mám dieťa, bývam u rodičov a financií nemám nazvyš, keďže pracovať popri malom dieťati, s ktorým navyše chodíte často na rôzne zdravotné vyšetrenia, je naozaj nereálne. Pri tomto všetkom som nadobudla pocit menejcnosti a moje sebadomie kleslo na nulu.

## Kedy a ako ste sa z tohto nastavenia dostali?

Bol to proces, trval niekoľko rokov. V podstate až minulý rok som si uvedomila, že som sa vo svojom živote stabilizovala a cítim sa dobre. Vnútorne som



Zita je ilustrátorka, mama a zakladateľka projektu V jednom je sila. So svojim manželom Šimonom Ondrušom Pisárom minulý rok vydali knihu Upokoj sa.



Ilustrácie často nesú tému rodičovstva.

dospela, pozerám sa teraz na všetky udalosti a situácie, ktoré sa mi stali, s nadhľadom. Mnohí ľudia majú dieťa až po ukončení školy, rozbehnutí kariéry, výbere vhodného partnera, zabezpečenom bývaní. U mňa to šlo všetko v opačnom slede. Bola to škola života. V súčasnosti mám už stáleho partnera, s ktorým som uzavrela manželstvo minulý rok. Otázka partnerských vzťahov je veľkou témou pre jednorodičov. V mojom prípade bola spájaná s nízkou sebahodnotou a zúfalstvom. Až keď som o sebe prestala pochybovať, prišiel mi do života dobrý a so mnou súznejúci muž.

**Ako ste sa následne dostali k tomu, že svoj príbeh šírite ďalej a snažíte sa ľuďom v podobnej situácii pomoc a spájať ich?**

Posunul ma k tomu môj muž. Odporučil mi štúdium na Sokratovom inštitúte. Chýbalo mi vzdelávanie, túžila som sa učiť nové veci, mala som výrazný deficit. Štúdium je jednorozhodné a externé, čo mi úplne vyhovovalo, pretože vedieť domácnosť a starať sa o syna a pracujem. S možnosťami, ktoré som mala, bol inštitút najlepšou voľbou, filozofia aktívneho Sokratovho inštitútu predstavuje hodnoty, ktoré vyznávam aj ja. Podala som si teda prihlášku a vyšlo to, som za to veľmi vďačná. Do

štúdia som išla s myšlienkou vytvorenia bezpečného komunitného priestoru pre jednorodičov. Som rada, že môj projekt zaujal. Ešte pred pár rokmi som ani nesnívala o tom, že raz budem organizovať podporné stretnutia pre ľudí s podobným príbehom, ako je ten môj.

**K o m u n i t n é stretnutia, rozhovory, k tomu ťažká téma osamelosti a zároveň zodpovednosti za dieťa. Neobávali ste sa, že to bude vyžadovať napríklad psychologické vzdelanie? Prípadne, mali ste s niečím podobným skúsenosti?**

Som ilustrátorka, mám blízko k rôznym výtvarným technikám a istý čas som robila arteterapiu v krízovom centre Dorka v Košiciach. Čiže jemnú skúsenosť som s takýmto typom komunitných stretnutí mala. Podklady a rôzne námety na komunikačné cvičenia som však brala od odborníkov – psychologov. Nie je to však skupinová terapia, je to podporne vedené stretnutie ľudí, ktorí si často rozumejú aj bez slov, prípadne nedopovedaných viet, pretože poznajú situácie, ktoré im jednorodičovstvo



Zita so svojim synom.



Prvé stretnutie jednorodičov v Starom lýceu.

prineslo, nemusia podrobne vysvetľovať svoje pocity, jednoducho to naladenie ľudí na stretnutí je veľmi podobné, preto to medzi nimi rezonuje.

**Aké sú najčastejšie témy vašich rozhovorov?**

Streťávame sa v krásnych priestoroch zrekonštruovaného Starého lýcea na Konventnej ulici. Zatiaľ sme mali jedno stretnutie, v marci a v apríli sú naplánované ďalšie dve. Témy som vyberala v podstate podľa akýchsi troch pilierov – ja, vzťahy a výchova. To sú najčastejšie témy, ktoré jednorodičia riešia.

**Rozmeňme si to na drobné...**

Na prvom stretnutí sme sa rozprávali o sebahodnote, o jej budovaní, a stanovení hraníc, o tom, aké je to všetko spolu dôležité, pretože len s týmto nastavením sa dokážeme v živote pohnúť správnym smerom. Druhé plánované stretnutie bude venované budovaniu zdravých funkčných vzťahov a tomu, ako sa oslobodiť od tých toxických. Pre mňa bolo vyrovnanie sa s týmito dvoma témami v živote veľmi kľúčové. Kvôli minimálnej sebaláske som priťahovala ne-

správnych partnerov, zároveň som v sebe niesla hnev na biologického otca svojho syna... Až keď som tieto dve témy v sebe vyriešila, dokázala som začať byť šťastná. Tretie stretnutie bude venované výchove detí.

**Aký typ jednorodičov chodí na vaše stretnutia?**

Na prvom stretnutí bolo osem žien s rôznymi príbehmi a v skupine je aj jedna, ktorá o manžela tragicky prišla. Na Slovensku je podľa štatistík každá pätnásta domácnosť vedená jednorodičom, 85% z nich sú ženy. Na prvom stretnutí sme sa – paradoxne – aj veľa smiali, ale, samozrejme, aj plakali, myslím, že všetkým sa nám počas rozhovorov veľmi ulavilo. Sama som bola naozaj veľmi dojatá, aký to má pre tie ženy význam. Je to veľmi oslobodzujúce, keď môžete slobodne povedať, čo cítite, a nikto vás za to nesúdi.

**Aké máte ďalšie plány?**

Bola by som veľmi rada, keby som inšpirovala aj iných jednorodičov na vytváranie podobných bezpečných komunit a dala im akési „know-how“. Najprv však budem veľmi rada, keď v pokoji, s láskou a prijatím absolvujú záujemcovia ďalšie dve stretnutia. Súčasťou mojich plánov je aj podcastová relácia, kde sa budeme spolu s jednorodičov a s odborníkmi rozprávať na načrtnuté témy.

**Kultúra:** Amatérské divadlo v Staromestskom centre kultúry a vzdelávania

# Lahostajňa pre aktívnych (ne)hercov

Riaditeľ divadla často zabezpečuje naozaj rôznorodé nevyhnutnosti, ktoré sa s činnosťou divadla spájajú. Od výberu repertoáru cez zabezpečenie hereckých workshopov či grantov až po osvetlenie a ozvučenie divadelného predstavenia. Čo ešte je náplňou práce (ne)lahostajného šéfa amatérského divadla Lahostajňa, a ako divadlo funguje, povie Matej Feldbauer.

 **Martina Karmanová**  **Divadlo Lahostajňa**

**Divadlo Lahostajňa skúša aj hrá v priestoroch Staromestského centra kultúry a vzdelávania na Školskej 14. Pôsobíte tu spolu s inými divadlami ako Ticho a spol. či Omnibus. Ako spolu vychádzate?**

Veľmi dobre, navzájom si faníme, delíme sa o skúškové priestory aj o divadelnú sálu, miestami aj o divákov, s niektorými sme aj kamaráti.

**Aktuálne skúšate nové predstavenie. Hra Výstrel nik nepočul bude mať premiéru 18. mája. Môžete prezradiť, o čom je toto divadelné predstavenie?**

Je to prvá slovenská detektívna dráma zo 60. rokov od autora Juraja Váha. Cielene sme hľadali detektívku a môj zámer bol dopátrať sa k úplne prvej slovenskej detektívke. Podľa rôznych zdrojov a odkazov v literatúre sa mi to, myslím, podarilo. Juraj Váh je podľa môjho názoru nedocenený autor, ktorý písal veľa divadelných, bábkových, ako aj rozhlasových hier. S jeho tvorbou som sa stretol už počas štúdia na VŠMU, kde som študoval bábkarskú réžiu a dramaturgiu. Teraz som veľmi rád, že jeho dielo môžeme priblížiť aj našim divákovi.

**Do akej miery ste do pôvodného textu zasahovali?**

Hra, samozrejme, potrebovala úpravy, dej sa odohráva v päťde-



Klaunský workshop.

siatych rokoch. Nie je to úplne klasická detektívka, nehľadá sa tam len vrah, ale postupne sa odкрývajú rôzne mimikry socializmu na ľudoch, ktorí sa stretnú na chate, kde počas ich pobytu umrie človek. Je to vlastne spoločensko-politická detektívka. V pôvodnom texte boli rýmované a spievané monológy, tie sme vynechali a aj keď sme zachovali dobový jazyk, potrebovali sme text výrazne skrátiť. Táto hra je doteraz najťažšia, akú sme hrali. Predtým sme si vybrali hlavne komédie. Toto je výzva pre všetkých.

**Kedy vznikol váš amatérsky divadelný súbor?**

Divadlo Lahostajňa som založil spolu s mojím spolužiakom Pavlom Viechom v roku 2018. Urobili sme verejný konkurz, na ktorý prišlo 25 ľudí, všetkých sme zobrali, no a z tejto skupiny sa vyformovalo jadro 10 – 12 stálych členov. Všetci herci majú svoje riadne civilné povolania, nemajú ambíciu stať sa profesionálnymi hercami, berú to ako efektívne a zmysluplné trávenie voľného času, ktoré im niečo dáva aj do ich pracovného a súkromného života. Okrem toho, že skúšame hru, venujeme sa aj rôznym hereckým cvičeniam. Snažím sa pre nich vždy niečo zaujímavé pripraviť a zároveň volám aj svojich kamarátov a kamarátky z hereckého prostredia, ktorí im

tiež niečo zaujímavé vždy z tejto profesie odovzdajú. Napríklad sme mali klaunský či improvizáčny workshop alebo javiskovú reč. Mňa osobne na tom najviac baví, že sme rôznoveková partia ľudí od 18 – 57 rokov, stretneme sa raz do týždňa na dve hodiny a hráme sa... Je to v niečom veľmi oslobodzujúce.

**Ako často mávate premiéru a koľko divadelných predstavení odohráte?**

Premiéru máme raz do roka, následne hráme aj na rôznych festivaloch ochotníckych divadiel. V divadle Ticho a spol. na Školskej 14, s ktorým zdieľame priestory, sme hrali naše predstavenie Čaj u pána senátora aj pre študentov a študentky z bratislavských stredoškolských internátov.

Sami organizujeme aj Festival Ochotníckych divadiel Bratislava FOEBAL, tento festival je predovšetkým o spoznávaní a vzájomnom odovzďávaní skúseností iných ochotníckych či amatérskych divadiel v našom regióne, vždy však pozývame aj čestného hosta. Minulý rok to bolo divadlo poézie Divadlo naboso, ktoré so svojím predstavením vyhralo Hviezdoslavov Kubín. V Bratislave a jej okolí prekvapivo funguje až okolo 15 amatérskych divadiel a som rád, že aj týmto spôsobom sa navzájom spoznáваме, prepájame a propagujeme.



**Predať nehnuteľnosť nemusí byť ťažké, keď viete s kým.**

**Ing. Mário Fliega**  
T 949 828 231

[www.mariofliega.sk](http://www.mariofliega.sk)



**RE/MAX Plus** Realitné služby, aké si želáte



Divadlo Lahostajňa.

**Umenie:** Divadlo Nová scéna prináša svetoznámy muzikál OLIVER!

# Veľkolepá výprava a viac ako desiatka detských hercov

Divadlo Nová scéna začiatkom marca s veľkým úspechom uviedlo premiéry svetoznámeho muzikálu OLIVER! V réžii Stanislava Slováka sa predstavila celá plejáda detských hercov, sólistov divadla, hosťujúci Csongor Kassai, Marián Labuda ml. a Peter Kočiš, 27-členný orchester pod taktovkou dirigenta Ľubomíra Dolného, detská i dospelá company a off stage zbor.

 **Zuzana Šebestová**  **Robert Tappert**

## Libreto na základe slávneho románu

Slávny román Charlesa Dickensa Oliver Twist dostal muzikálovú podobu vďaka libretistovi a skladateľovi Lionelovi Bartovi v Londýne v roku 1960, o tri roky neskôr ho uviedli na Broadway a odvtedy sa s veľkým úspechom hráva po celom svete. Nie náhodou získal Lionel Bart prezývku otec britského moderného muzikálu – jeho OLIVER! je kombináciou nádhornej hudby, výstižných charakterov a príbehu, ktorý divákov aj po desaťročiach dojima a baví. Muzikál bol v roku 1968 sfilmovaný a získal aj prestížne ocenenie Tony Award.

Strastiplný príbeh Olivera Twista, ktorý zažije dobrodružnú cestu zo sirotinca cez pohrebništvo až po pouličný gang malých zlodějov, aby nakoniec skončil v náručí svojho dovtedy nepoznaného starého otca, prináša veľa drsného, ale zároveň aj dojemného a vtipného.

Režisér Stanislav Slovák, umelecký šéf činohry Mestské-

ho divadla v Brne, ponuku režimovať muzikál v Divadle Nová scéna prijal rád: „Je krásne, že muzikál prináša nádej a to nádej siroty, ktorá sa nevzdáva za žiadnych okolností. A je to práve príbeh Olivera, ktorý otvára oči nám, unaveným dospelým, veľakrát ľahostajným a necitlivým k ‚malým ľuďom‘ v našom najbližšom okolí.“

## Živý orchester

Nádherné muzikálové melódie v podaní 27-členného orchestra pod taktovkou dirigenta Ľubomíra Dolného plynú celým predstavením a sprevádzajú takmer stočlenné obsadenie. Už to vypovedá o náročnosti projektu, ktorého súčasťou je 35 detí vo veku od 6 do 14 rokov. Všetky prešli konkurzom a niekoľko-mesačnou hereckou, speváckou i tanečnou prípravou.

## Detskí herci

Divadlo Nová scéna má Oliverov Twistov hneď troch – Arthura Haverdu, Gregora Horáka a Tomáša Nováka.

**„Oliver je dobrý a skromný chlapec, ktorý je niekedy šťastný a slobodný, ale býva aj veľmi smutný. Musí byť strašne byť sirotou a zažívať všetky tie situácie ako v muzikáli.“**

Arthur Haverda – jeden z predstaviteľov Olivera

„Rola Olivera je moja prvá divadelná rola“, hovorí 12-ročný Tomáš Novák z Trnavy. Najviac sa mi na skúškach páčilo, že s režisérom Stanom Slovákom sme sa o obrazoch muzikálu veľa rozprávali a venovali sa detailom.“

D e v ä t r o č n ý Gregor Horák sa musel zase potrápiť so skĺbením spevu a tanca:

„Na muzikáli ma bavilo to, že som sa nenudil, ale potil. A našiel som si aj kamarátov.“

Všetci traja sa zhodli, že do situácie Olivera Twista by sa nikdy nechceli dostať.

Desaťročný Arthur Haverda: „Oliver je podľa mňa dobrý a skromný chlapec, ktorý je nie-

kedy šťastný a slobodný, ale býva aj veľmi smutný. Určite by som nechcel byť v jeho koži, musí byť strašne byť sirotou a zažívať všetky tie situácie.“

Atmosféru Londýna 19. storočia evokuje nielen scéna, ale aj 200 výpravných kostýmov, ktoré navrhla kostýmová výtvarníčka Ľudmila Városová, a rovnako aj svetelné projekcie. Nápadité choreografie Ladislava Cmoreja a Silvie Belákovéj skvele dopĺňajú a v niektorých miestach aj posúvajú dej muzikálu. Detská company spieva, tancuje a hrá doslova o dušu a je tým správnym tmelom celého predstavenia. Rodinný muzikál OLIVER! v Divadle Nová scéna si zamilujú všetky generácie divákov.

Staré Meste má s Divadlom Nová scéna uzavreté memorandum o spolupráci. Divadlo v rámci neho poskytuje zľavnené lístky na divadelné predstavenia pre staromestských seniorov a seniorky, ako aj pre zamestnancov a zamestnankyne miestneho úradu.



Detskí herci sú neodmysliteľnou súčasťou predstavenia.



Jeden z predstaviteľov Olivera – Arthur Haverda (tretí zľava v dolnom rade).

# Na historickom bulvári alebo čo by na to povedal Pistori?

**Staromestské kultúrne centrá:** V prípravách na rok 2024 sme sa spolu s hlavnými aktérmi a entitami, ktoré spolu s nami tvoria obsah a tvár tohto staromestského kultúrneho centra, pozreli pri plánovaní programovej štruktúry na Pistoriho palác akoby nanovo, pohľadom niekoho, kto sa s ním stretol po prvý raz.

 **Tereza Langerová**

 **autorka**



Od vonkajšej fasády počnúc cez všetky útroby paláca, kam sa bežný návštevník nedostane, technické vybavenie, mobiliár až po rôzne možnosti propagácie – snažili sme sa o akýsi röntgenový pohľad, ktorý ukáže všetky vrstvy vo vzájomných súvislostiach. Palác postavený v eklektickom štýle, stojaci približne v strede hlavného bratislavského bulváru – Štefániko-

vej ulice – je budovou, ktorá má zachované pôvodné dispozičné členenie a architektonické prvky vnútorných priestorov i fasády, a je tým unikátny.

## Lojálna komunita

V priebehu ostatných rokov si vytvoril vlastnú lojálnu komunitu návštevníkov, ktorými sú nielen obyvatelia bývajúci

na Štefánikovej ulici a v Starom Meste, ale približne rovnaká návštevnosť je tvorená ľuďmi, ktorí prichádzajú z celej Bratislavy a jej okolia na výstavy, koncerty, programy pre seniorov, akým je napríklad tréning pamäti či tančiareň v hornej koncertnej sále. Priestory paláca sú pôvodnou dispozíciou predurčené na to, aby pomohli návštevníkom ponúknuť špeciálny, veľmi autentický zážitok, sú súčasne vznešené, ale aj dostupné. Veľkoryso ponúkajú svoje priestory aj pre deti, dospelákov, všetkých tých, čo sa chcú stretnúť, zabaviť či poučiť sa.

V blízkom čase nás čaká viacero, na prvý pohľad kozmetických, v skutočnosti prevádzkovo veľkých zmien, ako napríklad vyriešenie zatmenia okien v koncertnej sále, vytvorenie oddychového priestoru pre účinkujúcich, úpravy dvorovej časti exteriéru, a to vrátane dlažby a záhradnej úpravy. To, čo by sme chceli docieľiť, je vytvorenie komplexného priestoru tak, aby ste tu strávili svoj voľný čas v najrôznejších podobách a formátoch – napríklad aj v komunitnom priestore s knižnicou, ktorý je vhodný na posedenie a rozpravy, ktoré pripravujeme spolu so študentmi stredných a vysokých škôl.



Zeleň v meste, pravidelné podujatie zamerané na tvorbu kvetinových arnžmánov.



ART FEST Bratislava 2023.



Koncert Les Sirènes v rámci otvorenia Festivalu ZAŽI PISTORI.

### Národná kultúrna pamiatka

Palác sa za celé roky pretvára nenápadne a citlivo aj preto, že je zapísaný v zozname národných kultúrnych pamiatok. Možno verejnosť nevie, že každú, aj nevelkú zmenu, akou je napríklad vymalovanie foyeru, je potrebné konzultovať a schvaľovať v súčinnosti s Krajským pamiatkovým úradom.

Íde o zdĺhavé procesy, preto neustále musíme doslova žonglovať s programovými prioritami a načasovať všetko tak, aby program v paláci popri prácach na jeho údržbe a úpravách zostal naďalej pestrý a saturoval potreby a záujem celého spektra návštevníkov.

Po čiastočnej rekonštrukcii je táto budova unikátom, a to hlavne preto, že nebola ani v socialistických časoch nezmyselne prestavaná, a tým, že má bohatú a pestrú históriu, ktorá v ňom stále v rôznych podobách a premenách zotrúva, pričom ju pre všetkých dnes dopĺňa každodenný program.

### Výber prostredníctvom otvorenej výzvy

Koncertná sála, kde sa okrem iného konajú pravidelné vystúpenia študentov Konzervatória v Bratislave, ktoré majú veľký úspech, a taktiež Tančiareň pre seniorov je akustikou predurčená pre komornejšie formáty, tak aj pre zborové vystúpenia a koncerty kapiel. Dovybavením ozvučovacej techniky pre všetky staromestské centrá kultúry a vzdelávania vieme realizovať rôznorodé typy podujatí taktiež vo verejnom priestore. Oddelenie kultúry participuje na Kultúrnom lete koncertmi na nádvorí Zichyho paláca, pred Divadlom P. O. Hviezdoslava, ako aj na netradičných miestach, akým je napríklad spievanie z okna Mestskej knižnice na Kozjej ulici.

Tento rok sa výber aktérov pre nasledujúce sezóny uskutočňuje prostredníctvom tzv. otvorenej výzvy. Cieľom tohto postupu je priestory na realizáciu projektov ponúknuť naozaj každému, kto má zmysluplný projekt a seriózny záujem. Takto

vieme mať aj my lepšiu kontrolu nad vlastnou dramaturgiou a možnosť rovnomerne vytvoriť v centrách MČ SM atraktívny program pre všetkých.

Samozrejme, svoj priestor bude mať tak ako doteraz prehĺbovanie aspektov inklúzie, čo potvrdzuje aj fakt, že sa podarilo zrekonštruovať toalety s pridaním bezbariérového vstupu a tiež osadiť schodolez, na ktorého ovládanie boli zaškolení príslušní pracovníci paláca.

Samostatnou témou a veľkou pridanou hodnotou je dvor. Dlhšie sa uvažovalo, ako ho zveladiť a zároveň ponúkať priestor, kde sa v budúcnosti budú realizovať pravidelné aktivity, ako napríklad otváracie ceremonie festivalov, debaty, detské predstavenia, verejné stretnutia, ako aj naša účasť na podujatí Vikend otvorených parkov a záhrad, a mnohé iné. Našou ambíciou je mať vo dvore aj kaviareň, kde sa bude dať posediť si pod stromom, jednoducho si oddýchnuť, nechať pobehovať svoje dieťa, kým sa vy porozprávate alebo si pozriete divadelné predstavenie, koncert či filmovú projekciu.

### Prečo si nájsť dôvod prísť k Pistoriovcom najbližšie?

**Z**ačínáme nový cyklus debát o tvorbe, živote a vzdore s názvom Hovory@Pistori moderovaný Michalom Hvoreckým. Prvými hosťami boli pani Emília Vašáryová a divadelník a hudobník Adam Dragun. Hosťami nasledujúceho stretnutia budú novinárka Zuzana Kovačič Hanzelová a literárny vedec Adam Bžoch.

V apríli vás pozývame na výstavu Katedry intermédií VŠVU s názvom PRETEKÁ, kurátorský výber študentských prác, ktoré vznikli počas 17 rokov existencie katedry. Nový formát koncertov s názvom Zaži Pistori predstaví tentokrát dvojicu – Roberta Pospíša a Martina Sillaya a ich projekt Sound Voyage.

Každomesačný program centier, ako aj ostatné aktuálne informácie sú dostupné na stránke [www.staromestskeskulturnecentra.sk](http://www.staromestskeskulturnecentra.sk).

**Staromestské školy:** Komplexné aktivity v oblasti zdravého stravovania

# Čím lepšie spoznáš potraviny, tým zdravšie dokážeš jesť

Ukážková škola prinesie do staromestských školských jedální viac ovocia a zeleniny, ako aj celkové povedomie o zdravom životnom štýle

 **Martina Karmanová**

 **Nina Mikušková**



**S**taré Mesto v spolupráci s občianskym združením Skutočne zdravá škola rozbehlo jedinečný projekt, ktorý podporí zdravé stravovanie v staromestských základných a materských školách. Projekt Ukážková škola sa zameriava predovšetkým na implementáciu celoškolského prístupu k stravovaniu, počnúc od komunikácie témy zdravia na vyučovacích hodinách rôznych predmetov po praktické zavádzanie zdravých alternatív v školských jedálňach a končiac vzdelávaním rodičov a komunity školy.

„Lepšia strava v našich školských a predškolských zariadeniach. Tak znel sľub, ktorý sme si nástupom do úradu koncom roku 2022 dali a odvtedy robíme postupné a systematické kroky k tomu, aby sľubom neostal. Agenda staromestského úradu: dobrý servis a zlepšenie kvality života obyvateľov Starého Mesta, je síce komplexná téma, no práve školstvo a vzdelávanie sú tou kľúčovou oblasťou, kde má význam začať. Tu má význam investovať, neustále zlepšovať, tu uvidíme najväčší rozdiel,“ hovorí Matej Vagač, starosta Starého Mesta.

## Analýza a následne prax

Projekt otvára dôkladnú a širokospektrálnu analýzu príslušnej školskej jedálne, následne bude prebiehať prieskum prostredníctvom dotazníkov medzi vybranými skupinami. Na základe výsledkov sa stanoví akčný plán postupných krokov, ktoré stravovanie v školách a škôlkach nasmerujú k zdra-

## Ťahák: Ako pripraviť zdravú desiatu pre školákov

### 1. Zapojte deti:

- Pozvite školákov na výber potravín, ktoré dostanú na desiatu.
- Nechajte ich vyjadriť svoje preferencie a spolu vytvorte zdravý zoznam.

### 2. Výber zdravých alternatív:

- Zvoľte potraviny s pomalými sacharidmi, bielkovinami a tukmi.
- Skúste ryžové chlebíky, ovsené rekrý alebo celozrnné pečivo.
- Vyberte čerstvé suroviny a zabezpečte, aby bola desiata plná energie a vitamínov.

### 3. Inšpirujte sa sezónou:

- Vyberte sezónnu surovú zeleninu a ovocie pre optimálny prísun vitamínov.
- Experimentujte s rôznymi kombináciami, aby desiata bola chutná a pestrá.

### 4. Rôznorodosť nátierok:

- Skúšajte rôzne domáce nátierky s bryndzou, vajíčkami, tekvicou hokaido a červenou šošovicou.

### 5. Balansujte sladké a slané:

- Pridajte do desiatej sušené ovocie, oriešky v horkej čokoláde alebo domáce sladké pečivo.
- Zabezpečte vyvážený mix cukrov, tukov a bielkovín.

(Skutočne zdravá škola)

vým a výživnejším alternatívam jedálničkov.

Ukážková škola predstavuje súbor prednášok a workshopov pre žiačky a žiakov, pedagogický personál, zamestnancov a zamestnankyne školských jedální, ako aj rodičov. Aktivity a témy

budú rozdelené podľa potrieb a vekových preferencií spomínaných skupín. Mladšie deti sa oboznamujú s ovocím a zeleninou hravou formou, tvoria dúhu na tanieri, zameriavajú sa na sezónnosť jednotlivých druhov zeleniny a ovocia. V rámci prak-





Dôležitá je chutná a vyvážená desiatka.

tickej časti budú tvoriť napríklad chutné a zdravé špízy. Pri starších deťoch sa lektori zamerajú na komplexnejšie informácie v oblasti zdravia, ktoré sa buduje predovšetkým prostredníctvom nutrične bohatej a vyváženej stravy. Prednášky budú venované racionálnej výžive, ako aj poruchám príjmu potravy, ktoré je, žiaľ, čoraz častejším fenoménom medzi tínedžermi.

„Generácia dnešných žiakov a žiačok prechádza ohrozením civilizačnými ochoreniami, náročným orientovaním sa v téme stravy a zdravia. Čísla o výskyte obezity sú nepriaznivé, pribúda viac potravinových alergií. Deti často odmietajú školskú stravu – a to všetko vo veku, keď by mali získať správne návyky do celého života. Vedenia škôl, pedagógovia, školské jedálne a rodičia majú veľkú zodpovednosť, aby žiakov a deti viedli zdravým smerom. Celoškolský prístup k stravovaniu je efektívnym návodom, ako túto zmenu škola a jej zainteresované skupiny dosiahne,” dodáva Eva Blaho, riaditeľka Skutočne zdravej školy.

### Aktivity pre pedagógov aj rodičov

Pedagógovia zároveň dostanú tipy a návody, ako tému a prístup k zdravému stravovaniu sprostredkovať deťom aj cez vyučovanie zdanlivo s témou nesúvisiacich predmetov v školskom rozvrhu. V rámci dejepisu sa dá napríklad hovoriť o pôvode jednotlivých potravín a podobne.

Rodičom budú ponúknuté workshopy, ako pripravovať zdravé desiaty a tému racionálnej výživy preniesť aj do domá-



Stačí vymeniť sirup za ovocie a zdravá náhrada je na svete.

ceho prostredia, zároveň komunity dostanú priestor a návody, ako škole či škôlke pomôcť na ceste k zdravému životnému štýlu a jeho implementácii do tohto prostredia.

Toto je len malý náčrt aktivít, ktoré v rámci projektu pripravila Skutočne zdravá škola, o. z. Projekt Ukážková škola rozbieha Staré Mesto v spolupráci so Skutočne zdravou školou, o. z., na jar 2024 a bude trvať 2 roky. Pokryť by mal v dvoch cykloch všetky staromestské jedálne.

### Prevenia je najdôležitejšia

„Uvedomujeme si, že vyvážené stravovanie je jedným z kľúčových faktorov v prevencii viacerých ochorení vrátane obezity. Budovanie zdravších stravovacích návykov u detí a ich vzdelávanie v tejto téme od najútlejšieho veku je jedným zo spôsobov, ako prispieť k zmene v tejto oblasti. Z tohto dôvodu



Nátierky zo sezónnej zeleniny jedálničiek výrazne oživujú.

## Mini receptár zdravých nátierok, ktoré prekvapia

### Bryndzová nátierka

**1 malý biely jogurt,  
100 g bryndze, pažitka  
alebo mrkva**

Všetko spolu v miske premiešame vidličkou do hladka. Nátierku netreba dochucovať. Suroviny obsahujú ideálny pomer slanej a kyslej chute. Takáto nátierka chutí veľmi dobre s pažitkou alebo nastrúhanou mrkvou.

### Tekvicová voňavá nátierka

**1 malá tekvica hokkaido  
alebo polovička väčšej, 2 PL  
masla, soľ, štipka muškátového  
orieška a kurkumy,  
šťava z ½ citróna**

Tekvicu prepolíme, vyberieme jadierka a nakrájame na kúsky aj so šupkou. Dáme do rúry upiecť na 180 stupňov Celzia na cca 30 min. Preložíme do misky, pridáme maslo, všetko koreniny a vymiešame tyčovým mixérom. Nátierka má krásnu farbu, vôňu i chuť. Podávame s čerstvým pečivom. Desiatu doplníme o ovocie, zeleninu, orešky, prípadne sušené ovocie alebo orešky v čokoláde.

(Recepty pripravilo  
OZ Skutočne zdravá škola)

# Knihovníčky a knihovníci Staromestskej knižnice odporúčajú

Kníh o výchove, vzťahu rodičov a detí bolo napísaných naozaj veľa, či už išlo o odborné, populárno-náučné publikácie alebo beletriu. Inšpirujte sa tipmi od knihovníčok zo Staromestskej knižnice.



**Oheň**  
Maria Pourchet,  
Inaque, 2023,

**K**niha o vzplanutí ženy v strednom veku k mužovi, ktorého emocionálny život pripomína len ľahko tlejúcu pahrebu. Ako vníma a reaguje na matkinu milostnú aféru 17-ročná dcéra Vera? Proti čomu vlastne skutočne rebeluje až do tej miery, že sa ocitá na policajnej stanici? Horúca hlava – na rozdiel od milenca svojej matky Clémenta, ktorého profesionálny život finančníka driftnuje – bez ohľadu na to čo vlastne robí – v Ladobanke a prostredie, v ktorom trávi svoje dni už celkom zmrazilo nielen jeho city, ale aj akýkoľvek pocit mužnosti či erotikosti života. Hlavný hrdina pripomína postmoderného Kaya z Andersenovej Snehovej kráľovnej. Občas v duchu vedie monológy k matke a nahlas sa rozpráva so svojim psom, ktorého volá Ocko.

**Odporúča Jana Beňová**  
z pobočky na Blumentálskej 10/a



**Pár poznámok o smútku**  
Chimamanda Ngozi Adichie,  
Absynt, 2022

**M**alá knižka so silným príbehom – intímna a citlivá výpoveď autorky, v ktorej sa vyrovnáva so smútkom po strate svojho otca. Prechádza postupným procesom od hnevu cez bolesť a bezmocnosť, až po prijatie straty milovanej osoby.

**Odporúča Zlataša Oleškáková**  
z pobočky na Panenskej 1



**Píseň moře**  
Samuel Sattin,  
Bambook, 2024

**K**omiks inšpirovaný rovnomenným animovaným filmom ponúka pútavý príbeh otca dvoch detí predškolského veku, ktoré za nejasných okolností opustí mama. Otec odvtedy akoby skamenie, citovo sa uzavrie podobne ako hlavný hrdina miestnej legendy, ktorý sa premení na kameň. Príbeh prináša vzrušujúce putovanie detí za svojou kúzelnou mamičkou, počas ktorého nájdu k sebe cestu nielen otec s deťmi, ale podarí sa emocionálne odkliať aj babičku, otvoriť priestor pre talenty detí a nájsť opäť rodinné šťastie. Nadčasový príbeh pre malých i veľkých, ktorý môže potešiť a priniesť tému šťastia a lásky aj do vašej rodiny.

**Odporúča Petra Chovancová**  
z akvizičného oddelenia



**Navždy**  
Christian Demilly,  
82 Book and Design Shop, 2019

**V**ýstižné komiksové spracovanie tém, ktoré môže prežívať žena od detstva až po starobu. Cez poetický text je vypovedaná odlišnosť a zároveň podobnosť vzťahov s domácim miláčikom, životným partnerom a vlastným dieťaťom. Kniha plná podnetov pre prvé spoločné rozhovory o vzťahoch rodiča s dcérou.

**Odporúča Terézia Kyselová,**  
koordinátorka knižnično-  
informačných služieb



## Apríl 2024 v Staromestskej knižnici

**4. 4. o 18.00, Panenská 1**  
**FIÚ**

Séria performatívnych interdisciplinárnych čítaní, ktorých cieľom je prepojenie iných foriem jazyka – literatúry a pohybu. Pohyb: Alexandra Dundová.  
Slovo: Katarína Poliačiková, Marek Moravčík, Samuel Hošek.  
Organizátormi podujatia sú Jakub Kotlár a Celestína Minichová.

**8. 4. od 16.30 do 18.30, Panenská 1**  
**Poradenstvo pri rozvode**

Ak sa potrebujete zorientovať v postupe pri rozvode a máte maloleté deti, mediátorka a právnička vám rady poradia.  
Registrácia: mediatorka@zuzanaburanska.sk

**10. 4. od 16.00 do 18.00,**  
**Blumentálska 10/a**  
**Výšivkáreň**

Workshop tradičných slovenských, ukrajinských a palestinských výšiviek pod vedením výtvarníčky Daniely Krajčovej.

**11. 4. od 10.00 do 12.00,**  
**Blumentálska 10/a**

**Podporná skupina nosenia**  
Podporné stretnutie pre rodičov s certifikovanou poradkyňou Alenou Martonovou.

**11. 4. / 18. 4. o 16.30, Panenská 1**  
**Konverzovňa**

Konverzácie v anglickom jazyku pre

seniorov. Precvičte si svoju angličtinu pri neformálnych rozhovoroch.

**17. 4. o 18.00, Blumentálska 10/a**  
**Večer s vydavateľstvom**  
**Literárna bašta**

Vydavateľ Slavo Sochor o knihách, s ktorými si padli do oka.

**20. 4. od 10.00 do 17.00, Panenská 1**  
**Dobrý trh**

Otvorená pobočka, burza kníh, čítanie z knihy Sempré, výroba semienkových bômb, workshop Let's create children's book.

**22. 4. od 10.00 do 12.00,**  
**Blumentálska 10/a**  
**Podporná skupina dojčenia**

Podporné stretnutie pre rodičov s certifikovanou laktačnou poradkyňou Alenou Martonovou.

**24. 4. o 17.00, Blumentálska 10/a**  
**Múzeum revolúcie**

Premietanie dokumentu srbského režiséra Srdana Keču o nedokončenej stavbe múzea. V spolupráci s KineDok.

**25. 4. od 13.00 do 18.00, Panenská 1**  
**Šachland**

Šachové popoludnie bez rozdielu veku a šachových schopností. Od 13.00 do 15.00 za prítomnosti šachového lektora

**Kultúra:** Legendárna dekáda v dejinách mesta

# Výstava, ktorá prvýkrát mapuje 60. roky

Múzeum mesta Bratislavy otvára v priestoroch Apponyho paláca novú výstavu s názvom BA 60 – 69. Šesťdesiate v Bratislave. Ide vôbec o prvé výstavné spracovanie šesťdesiatych rokov 20. storočia zachytávajúce život v (hlavnom) meste, ktoré je dielom odborného kolektívu pod vedením Marty Janovičkovej, kurátorky MMB. Výstava je členená do ôsmich tematických častí, z ktorých každá zachytáva iný fragment obdobia nazývaného aj „zlaté šesťdesiate“. Súčasťou výstavy je séria sprievodných podujatí zameraných na možné nové akvizície predmetov a artefaktov nielen zo šesťdesiatych rokov.

V šesťdesiatych rokoch 20. storočia všeobecne dochádzalo k zmenám životného štýlu a spoločenskému uvoľneniu: študentské nepokoje v Paríži, americké hnutie hippies a bítnický protest proti spoločnosti, celosvetovo rastúci vplyv masmédií, nové spôsoby trávenia voľného času a hlavne nástup povojnovej generácie spochybňujúcej tradičné hodnoty. Na Slovensku po tvrdých päťdesiatych rokoch zavial čerstvý vietor v podobe krátkej éry „socializmu s ľudskou tvárou“, ktorý stelesňoval mladý funkcionár Alexander



Dubček a ktorý charakterizovalo celospoločenské uvoľnenie. Tento „nádych“ bol však prudko zastavený príchodom sovietskych vojsk v roku 1968.

## Výrazný prerod

Bratislava prešla v rokoch 1960 – 1969 výrazným prerodom: z okresného mesta sa počas tejto dekády stala hlavným mestom Slovenska a rástla v mnohých ohľadoch – urbanistickom, sociodemografickom, priemyselnom i kultúrnom. S prílevom obyvateľstva zo všetkých kútov Slovenska sa začala výstavba veľkých bratislavských sídlisk, menila sa napríklad aj

ponuka služieb či gastroprevádzok, politické uvoľnenie bolo cítiť v umeleckej tvorbe, móde i dizajne. Dôležitým prvkom bol tiež silnejúci vplyv televízie ako masmédiá i ako prostriedku na trávenie voľného času.

## Interaktívne, haptické a digitálne prvky

Tematicky je výstava členená na osem celkov. Prvý je koncipovaný ako úvod do spoločensko-politickej atmosféry, ktorá je prezentovaná aj prostredníctvom krátkych audiovizuálnych zozriehov zachytávajúcich pulz doby. Ďalšie tematické celky výstavy sú venované architektúre a výstavbe sídlisk;

službám, obchodu a priemyslu; dizajnu a zariadeniu domácností; móde; kultúre; voľnému času a športu.

Súčasťou výstavy sú aj interaktívne, haptické a digitálne prvky i audiovizuálne záznamy. Do atmosféry obdobia šesťdesiatych rokov vtiahne zozrieh audiovizuálnych záznamov z Týždňa vo filme či koláž dobových novinových článkov na rôzne témy. Na výstave môžu návštevníci tiež zanechať svoju spomienku na dekádu „šesťdesiatok“ formou odkazu v interaktívnych tabletoch. Pre všetkých hravých návštevníkov a návštevníčky je pripravená betónová skladačka paneláka a hra na magnetickej tabuli. (MMB)

**Komunity:** Aprílový Dobrý trh na Panenskej ulici

## Je jar, tak presadní na bicykel!

V sobotu 20. apríla 2024 nás čaká na Panenskej ulici a v okolí jarný Dobrý trh. Novinkou je jeho rozšírenie na Lýcejnú a Konventnú ulicu, nebude chýbať ani program priamo v Starom Lýceu. Aprílový Dobrý trh privíta trhovníkov, susedov, neziskové organizácie, návštevníkov či umelcov, ktorí spolu vytvoria jeden skvelý deň.

Počas trvania trhu, od 10.00 do 17.00 hod, sa môžete tešiť na sprievodné aktivity a trhovníkov s ponukou venovanou aj, ale nielen, cyklistike. Sme totiž súčasťou dlhodobého projektu CycleUp! pod hlavičkou Creative Europe, ktorý spája umelcov, ľudí s rozhodovacou právomocou a komunity, ktorým záleží



na našej klíme. Na cyklopointoch vám tak pomôžeme s drobnými úpravami a opravami bicykla, predstavíme nový detský BikeSprint na výrobu elektriny,

nájdete tu aj cyklotlačky vyrobené z našich použitých bannerov. Kreatívne duše si tu môžu vytvoriť vlastný cyklomerch.

Program bude prebiehať aj

v susedských prevádzkach a dvoroch. Tešiť sa môžete na obľúbený Detský Dobrý trh, divadielka, workshop cirkusového umenia, virtuálnej reality, kvetinovej výzdoby, ako aj na bazár oblečenia, koncerty, diskusie o meste a ľuďoch, participatívne umenie či Dvor neziskoviek. Privítame aj kamarátov z Banskobystrického kraja s programom združeným pod hlavičkou Za horami za dolami. Stačí sa prejsť a nechať sa zlákať príjemnou atmosférou.

Na Dobrý trh je dobrovoľné vstupné, ktoré organizátorkám pomáha trh aj naďalej robiť tak, ako ho poznáte.

Sylvia Nagyová  
Foto: Marek Jančúch

# Psychologička: Stali sme sa málo odolnými voči neistote

Dôležitejšie ako proti strachu bojovať, je budovať si vnútornú odolnosť, schopnosť strachu čeliť, postaviť sa mu tvárou. Uvedomiť si, že strach je tu a vydržať akúsi nepohodu. Približuje v rozhovore klinická psychologička Mária Tiňová z poradne mentálneho zdravia [pocuvajme.sk](http://pocuvajme.sk), ktorá odborne spolupracovala pri tvorbe výstavy *Nebojím sa strachu* v BIBIANE.

 **Lucia Marcinátová**  **Jakub Hauskrecht**

**Ako vznikla spolupráca vašej poradne mentálneho zdravia s BIBIANOU pri príprave výstavy *Nebojím sa strachu*?**

Som vyštudovaná klinická psychologička, chodia ku mne ľudia, ktorí majú rôzne problémy, ťažšie životné osudy alebo sa dostali do rôznych životných situácií. Snažím sa v mojej praxi využiť to, čo som sa naučila počas štúdia klinickej psychológie a kognitívnej behaviorálnej terapie a snažím sa ľuďom pomáhať. Od autorky scenára výstavy Jany Michalovej som sa dozvedela, že BIBIANA pripravuje túto výstavu. Hovorila som jej, že bude potrebná spolupráca so psychológom, spýtala sa ma, či by som bola ochotná. Pridala som sa, lebo som za každú osvetu a myslím, že je veľmi dôležité sprostredkovať ľuďom informácie, ktoré my psychológovia máme, aby ich sami mohli používať.

**Výstava je o strachu, o tom, čoho sa obávame. Čo ste poradili? Ako s týmito emóciami môže človek pracovať?**

Prvá idea výstavy bola inšpirovaná tým, že autorky si uvedomili, ako veľa knížiek, ktoré prichádzajú na Bienále ilustrácií Bratislava, majú v sebe tému strachu, a že je to asi niečo, čo dnešné deti trápi. Myšlienka bola sprostredkovať deťom, návštevníkom – že ak majú strach, nie je to nič neobvyklé, že aj iní ľudia majú strach a rôznym spôsobom sa s ním vyrovnávajú. Výstava bola najskôr trochu postavená na tom, ako so strachom bojovať, no uvedomili sme si, že dôležitejšie, ako voči nemu bojovať, je budovať svoju vnútornú odolnosť, budovať schopnosť strachu čeliť, postaviť sa mu tvárou. Uvedomiť si, čo strach je a vydržať akúsi nepohodu. Druhá vec, ktorú sme dodali do výstavy, je kútik bezpečného miesta, čo môže byť tiež spôsob, ako v sebe budovať pocit bezpečia, mať prichystané



stratégie a spôsoby, ako narábať so situáciami, keď mi je zle.

**Čiže myšlienka a spracovanie strachu vo výstave sa aj odborne kreovala.**

Spolu sme sa zamýšľali nad tým, ako ukázať, že strach je jedna z emócií a je to veľmi platná a dôležitá emócia. Nie je užitočné pozeráť sa naň len ako na niečo zlé, ale strach nám v mnohých prípadoch aj pomáha. Chceli sme tak pripomenúť, že strach vie byť aj pomocníkom, ktorý nás dokáže chrániť. Napríklad nevojdem na cestu bez toho, aby som sa nepozrela, či ide auto.

**Máte svoju prax, prichádzate do kontaktu aj s mladými, deťmi, badáte, že sa problém, strach, prežívania menia?**

Svoju psychologickú prax som začala asi pred 15 rokmi, čo nie je zas tak dlho na posúdenie a z toho som prvých osem rokov pracovala v Anglicku. Vnímam skôr, že tie problémy mladých ľudí tu a v Anglicku sú veľmi podobné. Sociálne siete, samozrejme, prinášajú veľa neistôt, uvedomujem si, že v dobe okamžitého uspokojovania našej

neistoty sme sa stali málo odolnými voči neistote. Keď sme vyrastali, neboli prístupy k informáciám také okamžité, ani vedomostným, ale ani takým, kde sa kto nachádza, či ma má rád alebo nemá, či mi odpovie alebo neodpovie, a my sme s tým vedeli žiť. Naši rodičia vedeli žiť s tým, že odídem do tábora a prídem o týždeň, dva. Nevedeli presne, kde sme a čo

v ktorý moment robíme. No dnes sme túto schopnosť – odolnosť stratili. Prejavuje sa o to aj u detí, majú pocit, že musia hneď všetko porozumieť, vedieť okamžite. A v tom je ten život teraz ťažší. Toto sa mení, ale taký

strach mladých ostáva. Napríklad to, či ma berú alebo neberú ostatní tínedžeri, pre nich je veľmi dôležité byť súčasťou skupiny rovesníkov a keď sa tam necitím prijatý, tak mám pocit, že so mnou je určite niečo v neporiadku. Sú malé deti, ktoré poznám, a sú na tom autistickým spektre, vnímajú všetky informácie, ktoré sa k nim dostanú veľmi citlivo. Svet je presýtený informáciami, napri-

klad o klimatickej kríze, tieto deti tak potom veľmi prísne dozerajú na správanie svojej rodiny a dodržiavanie pravidiel. Čo je fajn, no nie je fajn, aby mali deti z toho úzkosť.

**Spomínali ste posilnenie, budovanie odolnosti, ako tomu pomôcť, ako pomôcť dieťaťu, mladému človeku?**

Práve tá vnútorná odolnosť sa najlepšie vybuduje vtedy, keď dieťa vyrastá v rodine, kde sa môže o svoj strach deliť. Dospelí mu ukazujú, že im na dieťati záleží, a to, čo nezvláda to dieťa, dospelý vie doplniť. No pokiaľ deti vyrastajú v rodine, kde sa bije, je tam násilie, hrubosť, majú pocit, že sa nemôžu zveriť, sú ponížované, tak pre tieto deti je to veľmi ťažké. Pri špeciálnych úzkostných fóbiách detí dokáže veľmi dobre pomôcť kognitívno-behaviorálna metóda.

**Priblížite nám ju.**

Je to veľmi vďačná práca, lebo relatívne rýchlo vidíme výsledok. Napríklad v Anglicku som mala dievča, ktoré malo panický strach z odberu krvi a očkovaní, až taký, že utekala z ambulancie, keď jej mali ísť brat krv. Podarilo sa nám to prekonať.

**Vďaka čomu?**

Na to existuje presný prístup, pomaly a s rešpektom k jej strachu a aj s budovaním schopnosti odolať sa pomaly znečitlivie človek voči tomu pocitu strachu. Ide o desenzibilizáciu, čiže postupné znižovanie prehnanej citlivosti. Najskôr som jej hovorila, len nech si tu u mňa sadne s vystretou rukou ako pri odbere, no už to jej robilo problém, ale pomaličky, s veľkou dávkou trpezlivosti to začala zvládať. Potom nasledovala vystretá ruka s vyhrnutým rukávom, potom som jej neskôr akoby perom mierila na miesto odberu, toto všetko jej spôsobovalo veľký strach, no keď videla, že dokáže tieto malé kroky spraviť, postupovali sme. Trik

je v tom, že to treba rozdeliť na čo najmenšie krôčiky, ktoré sa dajú ešte spraviť. Neskôr bolo už dievča schopné pozrieť si aj videá z odberov krvi a očkovaní a nakoniec sme aj navštívili ambulanciu, kde jej odobrali krv. Rodičia zohrávajú pri strachu detí veľmi dôležitú úlohu, a preto pracujem aj s rodičmi.

#### Ako? Ako riešiť detský strach, prežívanie?

Rodičia dávajú deťom signály, ako vnímať svet, a to úplne od malička. Ak sa rodičia obávajú rôznych vecí, deti sa budú báť tiež. Ak sa ten veľký dospelý bojí, má rešpekt, tak to dieťa automaticky preberá, tak to funguje, odovzdávame si informácie. Niekedy sa stane, že dieťa začne mať opodstatnený strach, strachy a rodičia majú na to dve rôzne extrémne reakcie. Jedna je, že fiha, tak to niečo znamená, ja ťa od toho ochránim. No tým posilnia jeho strach, lebo dieťa vidí, že rodič sa toho jeho strachu bojí, tak to musí byť niečo vážne. Druhá extrémna reakcia je zlahčovanie. Rodič vraví, to nič nie je, kašli na to. Je to negovanie pocitov, čo dieťaťu dáva signál, že ho neberú vážne. Stredná cesta vedie práve cez rešpektovanie pocitov dieťaťa, jeho emócie sú totiž platné, no napriek tomu nemusím ustúpiť tomu strachu, ak ho ako dospelý vyhodnotím ako iracionálny. Keď sa dieťa začne báť napríklad infekcie, niektoré deti to mávajú a najmä počas pandémie sa to rozšírilo, a dieťa stále hovorí: „Mami, musíš utrieť tú kľučku ešte raz.“ Tak dieťaťu treba odpovedať: „Rozumiem, že sa toho bojíš a že ti je ťažko, no hovorím ti, že tieto infekcie nie sú také nebezpečné. Jedno utretie stačí. Nebezpečenstvo nám naozaj nehrozí, preto kľučku nebudem opätovne utierať. Viem, že sa toho bojíš, som pri tebe, spolu to zvládneme.“ Keď totiž rodičia začnú spolupracovať s tým strachom, tak ho živia a začne rásť. Netreba sa teda zľaknúť strachu dieťa, ale treba s dieťaťom byť, uznať jeho strach, no povedať, že viem o tom strachu viac a budem sa podľa toho aj správať.

### Výstava Nebojím sa strachu

**S**prievodcom výstavou plnej hier a úloh sú hrdinovia a hrdinky zo 130 kníh z 35 krajín celého sveta z fondu knižnice BIBIANY. Výstava potrvá do 30. júna 2024.

#### Autori výstavy:

**námet:** Hana Ondrejčíková, Jana Michalová, Von Dubravay  
**scenár:** Jana Michalová  
**výtvarno-priestorové riešenie:** Zuzu Hudek  
**dramaturgia:** Von Dubravay  
**odborná spolupráca a podakovanie:** Mária Tiňová (pocuvajme.sk), Andrea Tóthová (kolobehzivota.sk), IPčko.sk

z rôznych jazykov, spravili sme do každej anotáciu, o čom knižka je. Aby ani jazyky ako arabčina či hebrejčina neboli prekážkou, ale zároveň, aby deti videli iné typy písma. Aby spoznali, že knižka sa môže čítať aj odzadu

# Výstava môže byť cestou, ako sa s deťmi rozprávať

Strach je prirodzený a poznáme ho všetci. Pozrime sa mu však do očí, spoznajme jeho podoby a naučme sa, ako s ním bojovať a nebať sa ho. To všetko ponúka výstava v BIBIANE na prvom poschodí Medzinárodného domu umenia pre deti. Sprievodcom výstavou plnej hier a úloh sú hrdinovia a hrdinky zo 130 kníh z 35 krajín celého sveta z fondu knižnice BIBIANY. Porozprávali sme sa s autorkou scenára výstavy, s odbornou zamestnankyňou tejto knižnice, Janou Michalovou.

#### Ako sa rodila výstava Nebojím sa strachu?

Vždy sa tešíme, keď sa knižky po skončení Bienále ilustrácií Bratislava dostanú k nám do knižnice. Možno tak pred šiestimi rokmi sme si pri pozeraní a zaraďovaní kníh uvedomili, že téma strachu v akýchkoľvek podobách je v detských knižkách bohato zastúpená. Od vtipných spracovaní, ako je strach z tmy až po naozaj vážne témy. Knižky o tom, ako sa macko bojí, mamička ho privinie, tu boli vždy, no začali sa viac objavovať knižky o smrti či inakosti, strachu z nej, veľa knižiek zo severných krajín Európy spracováva tieto témy, a to veľmi podnetným a inovatívnym spôsobom. Uvedomili sme, že je to dôležitá téma aj pre naše deti. Tak sme knižky o strachu začali dávať na kôpku a tá pekne narastala.

#### Koľko kníh, ktoré sa dotýkajú strachu, ste do výstavy vybrali?

Zvolili sme 130 kníh z 35 krajín sveta.

#### Ako dokážu knižky správať dieťa výstavou? A čo dieťa, ktoré nevie čítať?

Keďže sú to knižky z rôznych krajín,



alebo zhora nadol, takže aj tento zážitok výstava poskytuje. Keď človek vstúpi na výstavu, uvidí päť portrétov detí, je to päť knižných hrdinov, ktorí zvládli svoj boj so strachom. Zároveň je každé z nich reprezentant jedného typu strachu. Máme tam šikanu, strach v ľudovej slovesnosti, fóbie ako obavy z pavúkov, hadov či tmy, ďalej strach z odlúčenia, smrti a nakoniec globálne problémy – vojna, utečencstvo, klíma. A keďže deti majú rady hru, výstavou sprevádza aj pátračka.

#### Aká?

Deti ľúbia tajničku, čo ich motivuje vziať knižky do ruky, spoznať a prelistovať ich. Keď ju vylúštia, nedostanú len odpoveď na záhadnú vetu, ale zároveň získajú desať slov, ktoré môžu byť pomocou, keď sa niečoho boja.

#### Určite nemajú strach len deti, ale aj ich rodičia. Je výstava aj pre tínedžerov, dospelých?

Je to výstava pre všetky deti a ich dospelých. Myslíme si, že práve dospelí sú kľúčoví sprievodcovia pre deti k téme strachu. Celý úvod výstavy podnetuje k rozhovoru, aby sa rodičia s deťmi rozprávali, pomenovávali emócie, nielen strach. Po-

vedzme si, kedy to a to prežívame, kedy je to pre nás ťažšie, ako sme čakali. Na výstave je veľa rôznych aktivít, ich plnenie a spoločné hry môžu byť aj cestou, ako sa s deťmi rozprávať o tom, čo ich trápi.

#### Na výstave vzniká aj akási stena strachov, na ktorú deti, mladí i rodičia píšu svoje odkazy, obavy. Čítať ich je veľmi zaujímavé. Čo s nimi plánujete?

Odkazy odkladáme a neskôr ich chceme spracovať aj v spolupráci s organizáciou IPčko a spolupracujúcimi psychologičkami. Myslené to bolo najmä pre starších, tínedžerov, no veľmi pekne sa vyjadrujú aj menšie deti, ktoré popisujú svoj strach. Sledujeme, že majú potrebu to napísať. Vidieť, čo deti štvie, čo v nich vyvoláva úzkosť či niečo, s čím si nevedia rady. Tento múr, stena mala byť aj miestom, ktoré ich privádza k odbornejšej pomoci.

#### Čo je pre vás takým pomocníkom pri obavách, strach či úzkosti?

Určite sú to moja rodina, môj partner, domov. Je to miesto, kde môžem hovoriť o svojich obavách, keď cítim úzkosť.

(lum)

**História:** Spájanie generácií a poznávanie dejín

# Druhý ročník umelecko-vzdelávacej súťaže Pamätáte si ešte?

Dôležité historické medzníky slovenskej histórie budú v centre pozornosti aj druhého ročníka projektu Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) s názvom Pamätáte si ešte? Umelecko-vzdelávacia súťaž je určená pre osemročné gymnáziá a stredné školy na území BSK.



Lucia Forman



BSK

„Poznať svoju históriu by malo byť pre každého samozrejmosťou. Porozumieť jej – to je už náročnejší proces vyžadujúci si čítanie, štúdium či logické myslenie. Aj o tomto všetkom je táto naša súťaž. Jej hlavným cieľom je nájsť a vyspovedať pamätníkov histórie, ktorí prežili alebo poznali ľudí žijúcich v konkrétnych historických obdobiach najnovších dejín. Následne potom získaný príbeh prerozprávať do umeleckého diela alebo vytvoriť dokumentárny film. Materiály sú akoby živými učebnicami, ktoré môžu svojou autenticitou obohatiť vyučovacie hodiny dejepisu, občianskej náuky, etiky, estetiky, umenia a kultúry,“ popísal predseda BSK Juraj Droba.

Druhý ročník je bohatý na okrúhle výročia, ako sú vstup Slovenska do EÚ v roku 2004, zavedenie eura v roku 2009, 35. výročie Nežnej revolúcie či 80. výročie SNP.

Oficiálne sú na rok 2024 vyhlásené dve súťažné témy: Otvorené hranice / 35 rokov od Nežnej revolúcie a Povedali o SNP / 80 rokov od vypuknutia SNP.

Témy sú postavené tentokrát širšie, čím dávajú možnosť rozprávať rôzne príbehy a vyjadriť pocity rozprávačov. Téma spo-



Dôležité historické medzníky slovenskej histórie budú v centre pozornosti aj druhého ročníka projektu.

jená so Slovenským národným povstaním by mohla priblížiť príbehy už raz počuté a prerozprávané ako memento a spomienku na toto obdobie, pretože stretnúť priamych účastníkov je v súčasnosti už náročné.

Rovnako ako minulý rok pri-

pravuje BSK podcasty s odborníkmi na všetky jubilujúce historické témy a jeden podcast na teoreticko-praktickú tému – ako spracovať príbehy získané takzvanou orálnou ústnou metódou a následne postupovať pri tvorbe literárneho diela a do-

kumentárneho filmu. Termín odovzdania súťažných prác je do 18. októbra 2024. Podcasty z roku 2023 sú zverejnené na webovej stránke [www.bratislavskykraj.sk](http://www.bratislavskykraj.sk), kde rovnako budú k dispozícii literárne diela a dokumentárne filmy študentov.

**Investície:** Park zo 17. storočia sa bude komplexne rekonštruovať

## Kaštieľsky park v Stupave prejde revitalizáciou

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) zrevitalizuje zeleň, upraví chodníky, doplní mobiliár či osvetlenie. Návrh revitalizácie je vypracovaný tak, aby zostal zachovaný jeho historický charakter.

V rámci rekonštrukcie počítajú zúpa so sadovníckym zhodnotením drevin, úpravou komunikácií, vegetačnými úprava-

mi, s doplnením mobiliáru, obmenou osvetlenia, inštaláciou kamerového systému, ako aj s doplnením a rekonštrukciou niektorých architektonických prvkov. Návrh revitalizácie je vypracovaný tak, aby odkazoval na históriu parku. Na tomto území sa nachádzajú hodnotné prvky pochádzajúce z historického obdobia a súvisia s historickými

obdobiami parku. Do parku je snaha včleniť aj nové architektonicko-umelecké prvky, ktoré vnesú do prostredia atmosféru a vznešenosť a podpora praktické využitie parkových plôch na oddych a relax.

Začiatok prác je odhadovaný na jeseň 2024, čomu bude predchádzať proces verejného obstarávania na výber zhotoviteľa.

Odhadovaná suma revitalizácie parku podľa projektovej dokumentácie je vyčíslená na približne 1,5 mil. eur. Reálna suma vzíde z verejného obstarávania.

Projekt bude financovaný z Programu cezhraničnej spolupráce Interreg Slovensko – Rakúsko 2021 – 2027. Rekonštrukcia parku sa realizuje prostredníctvom projektu ParksFit4Future.

**Ocenenia:** BSK každoročne odovzdáva ocenenia pracovníkom v sociálnej oblasti

## Anička je napriek ťažkej životnej situácii vždy pozitívne naladená a usmievavá

 **Lucia Forman**

 **Jana Šantavá**

BSK každoročne odovzdáva ocenenia pracovníkom v sociálnej oblasti. Tento rok bolo celkovo ocenených 35 zamestnancov. Rovnako si ocenenie prevzalo aj päť prijímateľov sociálnych služieb a jedno zariadenie. Župa má celkovo vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti 14 zariadení sociálnych služieb.

Od 1. augusta 1997 sa Anna Hlavajová neúnavne venuje pomocným pracovným činnostiam v Centre sociálnych služieb Javorinská. Počas neuveriteľných 26 rokov sa všestranným spôsobom stará o kompletne upratovanie celého zariadenia. Posledných päť rokov sa tiež podieľa na výdaji

stravy pre našich prijímateľov sociálnych služieb.

Ako krásny príklad oddanej matky a pracovitej ženy sprevádza každý deň po dobu 22 rokov svojho syna Martina, ktorý bol naším klientom a prijímateľom sociálnej služby. Pani Anna Hlavajová nie je len pracovitá, ale aj spoľahlivá, vždy dochvilná a napriek osobným ťažkostiam vždy pozitívne naladená a usmievavá a ochotná kedykoľvek pomôcť svojim kolegom aj našim prijímateľom sociálnej služby.

Ďakujeme jej za všetky doteraz odpracované roky v Centre sociálnych služieb Javorinská, neodmysliteľne patrí k tomuto zariadeniu.




Anna Hlavajová sa venuje pomocným pracovným činnostiam v Centre sociálnych služieb Javorinská.

**Zdravie:** Osveta v očkovaní proti HPV vírusu prináša výsledky

## Záujem o očkovanie stúpa

Bratislavský samosprávny kraj uskutočnil už osem očkovacích dní proti HPV. Ostatný sa konal v polovici marca v Bratislave, aj Malackách. Kraj očkuje približne raz za tri mesiace, čo umožňuje vyhovieť harmonogramu očkovania tak ľuďom v dvojdávkovej, ako aj trojdávkovej schéme. Od decembra minulého roka je vakcína proti HPV plne hrazená nielen 12-ročným, ale aj 13- a 14-ročným deťom.

 **Lucia Forman**

 **BSK**

„Očkovacími dňami prispievame k prevencii onkologických ochorení. Rovnako robíme osvetu a zdôrazňujeme, aký význam má v prípade zdravia prevencia a očkovanie. Práve ľudský papilomavírus HPV je medzi ľuďmi mimoriadne rozšírený. Spôsobuje zhubné ochorenia ako rakovinu krčka maternice, vagíny, penisu či konečníka. Preto je očkovanie vhodné tak pre deti, ako i dospelých, a tak pre dievčatá a chlapcov, ako aj ženy a mužov. Prevencia v každom veku je naozaj veľmi dôležitá,“ povedal predseda BSK

Juraj Droba. Podľa dát Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) sa celková zaočkovanosť dievčat a chlapcov na Slovensku postupne zlepšuje, avšak regionálne rozdiely sú stále značné. Takmer polovica okresov Slovenska má zaočkovanosť chlapcov nižšiu ako desať percent. Faktom je, že ľudský papilomavírus spôsobuje spomínané zhubné ochorenia, zároveň však očkovanie znižuje riziko prenosu HPV na partner-

**Od začiatku spustenia tejto aktivity kraj zaočkoval vyše 500 ľudí.**

ku. V Bratislavskom kraji je najvyššia zaočkovanosť 12-ročných detí proti HPV vírusu. Najvyššie čísla v zaočkovanosti dievčat má Bratislava III – takmer 70 %.

„Záujem o očkovanie stúpa. Od začiatku spustenia tejto aktivity kraj zaočkoval vyše 500 ľudí, kde mierne prevažovali ženy. Prekvapil však počet zaočkovaných osôb mužského pohlavia. Bol výrazne vyšší, ako sme predpokladali. Pripisujem to tomu, že mladí, dospelí muži nemajú

očkovanie proti HPV dostupné. Už nie sú u pediatra, všeobecný lekár pre dospelých to zvyčajne nemá vo svojom portfóliu a na rozdiel od mladých dievčat, ktoré chodia ku gynekológom, ten mladý muž je nahratý. Práve na predposlednom očkovacím dni bola polovica očkovaných mužského pohlavia,“ doplnil lekár Bratislavského kraja Tomáš Szalay.



**Hudba:** Súťaž huslistov má dlhoročnú tradíciu

# Koncert laureátov súťaže Prešporský Paganini 2023 vo Viedni

**S**úťaž Prešporský Paganini organizuje Staré Mesto pre mladých huslistov, žiakov ZUŠ, už od roku 1997. Huslisti súťažia o putovný pohár starostu mestskej časti a vecné ceny. Zakladateľom súťaže je Stanislav Marinov, ktorý poskytuje každoročne víťazom jednotlivých kategórií sláčiky vlastnej výroby. Súťaže sa zúčastňujú žiaci ZUŠ bez vekového obmedzenia a ďalšiu kategóriu tvoria umelci v štyroch vekových kategóriách. Za tie roky sa súťaž stala medzinárodnou. Medzi účastníkmi už boli huslisti z celého Slovenska, Moravy i Rakúska.

## Spolupráca s Viedňou

V posledných ročníkoch sa organizátorom podarilo dohodnúť zaujímavú spoluprácu



so Slovenským inštitútom vo Viedni. Táto spolupráca je veľmi podnetná, predstaví našich najlepších malých huslistov a zároveň reprezentuje i slovenskú kul-

túru vo Viedni. Začiatkom marca sa na základe tejto spolupráce predstavilo 6 laureátov 26. ročníka súťaže a tiež predseda poroty Tibor Bertók. Tento mladý, vir-

tuózny umelec je jediným dvojnásobným víťazom Prešporského Paganiniho a zároveň je pokračovateľom zaujímavej tradície, keď v posledných ročníkoch sú menovaní za predsedov poroty predchádzajúci víťazi tejto súťaže.

Na koncerte vo Viedni sa predstavili – najmladší Naoto Šereš a Samuel Kopček – obaja z bratislavských ZUŠ. Ďalej Ivan Prievalský, ktorý spolu s ďalšími účinkujúcimi Samuelom Minkom, Egonom Hollým a Patriciou Baltazarovič prišli do Viedne ukázať svoje umenie z Banskej Bystrice. Po vystúpení bol Patricii Baltazarovič slávnostne odovzdaný putovný pohár starostu Starého Mesta, keďže práve ona sa stala absolútnou víťazkou 26. ročníka súťaže Prešporský Paganini 2023.

**B. Medelský**



**YIT**

Ako môže  
niečo tak malé  
zaberať toľko miesta?

Zišla by sa nám izba navyše.

Bývajte bezstarostne a ekologicky  [yit.sk](https://www.yit.sk)



**Detstvo:** Symbolom detských hier boli hlinené guľky a slepá baba

# V minulosti sa detstvo odohrávalo na dvoroch

 Katarína Nádaská  archív

**D**ievčence zabávali rôzne skákané „škôlky“, aj v mestskom prostredí sa deti hrávali kolektívne hry – žmurkanú, slepú babu, schovávačku –, ktoré mali pôvod v hrách ich starých rodičov. Veľmi populárne boli rozmanité hry a zábavy pohybového charakteru – naháňanie, hra na mačku a myš či na vlka a zajaca. Oblúbené boli aj hry napodobňujúce správanie dospelých, ako napr. rôzne obrady, tiež sú známe rečňovanky. Jedna z najpopulárnejších hier už od staroveku až do dnešných čias je zábava na slepú babu.

## Rýmovačky

Najmladšie deti sa určite zabávali podobne ako dnes rôznymi rýmovačkami, ako napríklad „varila myšička kašičku“, či si dávali rôzne hádanky. Najstaršia hádanka v našom regióne je zaznamenaná z roku 1306 z Čiech: „Stojí, stojí dub, na tom dube dvanásť vetiev, na každej vetve po štyri hniezda a v každom hniezde po sedem vajčiek.“

Hier, ktoré sa dedinské a mestské deti hrávali, je nepreberné množstvo a vyskytujú sa v najrozličnejších variantoch. Hry boli po väčšinou pohybové a obsahovali silný náboj súťaživosti. Oblúbené hry boli „na blchu“, naháňačka, na schovávačku, hrávalo sa „na slepú babu“, „na žmúračku“, „o krpec“, „o bakule“, „o skalky“, „na longu“, „na métu“, „na vlka“, „na siatie maku“...

## Zbierali sa guľôčky

Populárna boli hry s guľkami, tie sa následne aj zbierali – vyhraté guľky v plátenných vrecúškach sa chápali ako svojský poklad, zdroj pýchy a obdivu rovesníkov. Podobne sa dalo hrať aj s gombičkami. Hovorilo sa hrať „na pigačku“.

Chlapci sa často hrávali aj „na birbáša“ alebo „na hočky“, hra spočívala v tom, že si deti robili si hojdačky z konárov stromov.



Hračky si deti vyrábali často sami.

Na ulici, na lúke sa dobre hrávala hra „s drevkom“, obdoba hry na schovávačku. Na začiatku jedno dieťa vyhodilo do výšky desať drevok a kým ich všetky na lúke pozbieralo, ostatné deti sa poschovávali.

## Škôlka a preskakovanie gumi

Deti si sami zhotovovali jednoduché hračky – chlapci tragače, kolobežky z dreva, vozíky „hurtovnice“ z debničiek a koliesok zo starého kočíka, na ktorých sa spúšťali po dedine. Futbal sa najskôr hrával s handrovými loptami,

mi, samozrejme, naboso. Stačili dve palice na vytýčenie bránky. Dievčatá sa hrávali s vlastnoručne vyrobenými bábikami z handár, prípadne z dreva, otcovia či starší bratia im pozbíjali z doštičiek kočiariky a postielky pre bábiky. Kúpané bábiky prenikali sveta vidieckych detí pomaly, najskôr ako drevené výrobky ponúkané na jarmokoch. Niektoré hry si vyžadovali rovnejší povrch a hrávali sa pred domami na chodníkoch, ba aj na ceste. Taká bola napríklad hra na „bombika“, „biela, modrá, červená“, „vybíjaná“ a jedna

## Najpopulárnejšia hra od staroveku - Na slepú babu

- Slepá baba, kde si bola? - U kováča.
- Čos dostala? - Kus koláča.
- Kdes ho dala? - Na kraj stola.
- Kto ti ho vzal? - Pani sova.
- Kam letela? - Do hájička.
- Kde si sadla? - Na vajička.
- Ukáž zuby! - Nemám huby.
- Zasmej sa mi! - Nechce sa mi.

## Privolávanie slniečka počas daždivých dní Hra na pukanku

Pukanka, pukanka, pukanka!  
Daj nám, bože, slnca  
do nového hrnca,  
Veď ti ho my dáme,  
Kade sa vyhráme,  
Príď na naše vrátka,  
Dáme ti kus blatka.  
Puk!

z najoblúbenejších dievčenských hier, hra „na škôlku“, pri ktorej si na chodník kriedou nakreslili krížový útvar z očíslovaných štvorcov. Bolo ho treba preskakovať rozličnými spôsobmi – na jednej nohe, dvoma nohami spolu, s posúvaním kamienka a pod. Na priedomie patrilo aj skákanie cez gumu – dve dievčatá držali napätú krajčírsku gumu a jedno ju preskakovalo, ak sa pomýlilo, dievčatá sa vystriedali.



O sneh nebola niekedy núdza.



Väčšina hier sa odohrávalo v exteriéri.

# Prehrá svet informačnú vojnu s Ruskom?

**Aktuálne z Ukrajiny:** Dnes vám chcem porozprávať o ďalšom fronte Ruska, neviditeľnom, ktorý Rusi otvorili a bojujú na ňom už veľmi dlho. A to nielen na Ukrajine, ale po celom svete. Ide o informačnú vojnu ako súčasť hybridnej vojny.

 **Iryna Gortenko,**  
ukrajinská novinárka

 **Adobe Stock Photo**



„**D**odatočná realita“. Tento termín používajú ruskí predstavitelia na označenie falošných správ, ktorými formujú verejnú mienku v krajinách po celom svete. Ruská federácia sa stala dedičkou sovietskych štátnych špeciálnych služieb a úspešne pokračuje v ich politike, čo platí aj o vytváraní propagandistických informácií a riadení informačných kanálov.

My, Ukrajinci, sme o tom veľa nevedeli, no so začiatkom vojny začali vychádzať na povrch mnohé informácie – vďaka spravodajským službám rôznych krajín, novinárom, ale aj bežným obyvateľom, ktorí stoja v opozícii voči Ruskej federácii a ktorí boli svedkami týchto udalostí, akcií špeciálnych služieb.

## Prvým cieľom sú Rusi a Ukrajinci

Pred začiatkom totálnej vojny Ukrajinci neustále žili v prostredí, takpovediac, „vnútornej rôznorodosti názorov“. Demokracia – mohlo by sa zdať. No boli to ruskí politickí technológovia, ktorí vytvorili tieto „názory“ a neviditeľne rozduchávali svoje tézy v spoločnosti na príkaz Kremľa.

Následne sa rozhovory na tému „potlačenie ruského jazyka“, „konflikt medzi západnou a východnou Ukrajinou“, „deval-

vácia prezidenta Zelenského“, „kolonizácia Ukrajiny zo strany USA a umiestnenie amerických biologických laboratórií“ ukázali ako dôvody invázie ruských agresorov do našej krajiny. Až so začiatkom vojny sme si my, Ukrajinci, uvedomili, že išlo o širokú prácu ruskej propagandistickej mašinérie. A dokonca sme pochopili, ako a kto to urobil.

Metódy sú rôzne: vezme sa už existujúca nespokojnosť ľudí a zámerné sa rozducha do rozmerov veľkej celoštátnej krízy; alebo – vymyslí sa nejaká téza a postupne sa podsúva obyvateľom; alebo – vezme sa skutočná udalosť, na ktorú sa navlečú plánované provokácie a to všetko sa v médiách podáva z iného uhla pohľadu, až pôvodný, skutočný význam celkom zmizne.

Uvediem malý príklad. Svet vie, že mesto Energodar s najväčšou európskou Záporožskou jadrovou elektrárnou dobyli ruskí okupanti počas bojov v noci z 3. na 4. marca 2022 ostreľovaním jadrových reaktorov, v dôsledku čoho vypuklo v lokalite elektrárne niekoľko požiarov a takmer to viedlo k jadrovej katastrofe.

No hoci to potvrdzuje aj viacero videí, ruská informačná agentúra RIA Novosti a bieloruská agentúra BELTA však informovali o tejto udalosti takto:

„V noci 4. marca sa ukrajinskí nacionalisti pokúsili o strašnú provokáciu neďaleko Záporožskej jadrovej elektrárne. 28. februára ruské ozbrojené sily ovládli mesto Energodar, jadrovú elektráreň a okolie. Podľa predstavitela ministerstva obrany Igora Konašenkova príslušníci ukrajinskej Národnej gardy strážiaci elektráreň opustili objekt ešte pred príchodom ruských jednotiek a zmizli nevedno kam. Stanicu a príslušné okolie zbral pod ochranu ruský vojenský personál a počas piatich dní pokračovali pracovníci Záporožskej jadrovej elektrárne v plánovaných prácach údržby objektov a kontroly rádioaktívnej situácie v obvyklom režime. Včera večer sa však kyjevský nacionalistický režim na území susediacom s elektrárnou pokúsil o hroznú provokáciu. 4. marca okolo druhej hodiny ránej pri hliadkovaní na území susediacom s jadrovou elektrárnou bola napadnutá mobilná hliadka Ruskej gardy. Z okien niekoľkých poschodí vzdelávacieho a výcvikového komplexu, ktorý sa nachádza mimo elektrárne, sa na vojakov Ruskej gardy spustila strelba. Ruská hliadka ju opätovne vytlačila ukrajinských diverzantov z budovy. Tú však ešte pri útoku ukrajinská sabotážna skupina podpálila.“

Možno by som tomuto klam-



stvu uverila aj ja, ibaže do 4. marca som ešte pracovala v Záporožskej jadrovej elektrárni – a nebol tam jediný okupant. A keď som sa noci 4. marca, počas útoku Rusov, s deťmi ukrývala vo svojom byte pred výbuchmi a strelbou, z okna som videla, ako tanky strieľali na stanicu. O dva dni na to som sa v meste zhovárala s ranenými kadyrovcami, ktorí sa stanice zmocnili.

Mimochodom, Rusi dodnes pokrytecky nazývajú našu hroznú vojnu „ŠVO“ – špeciálna vojenská operácia.

### Ďalším cieľom sú Západ a USA

Rusko však vytvára „dodatčnú realitu“ nielen pre Rusov a Ukrajinco. Opozičný ruský historik a politológ Valerij Solovej v rozhovore pre UKRLIFE otvorene hovorí: „Ak si myslíte, že hlavná časť propagandy smeruje na Ukrajinu, mýlite sa. Väčšina propagandy je realizovaná v Európe – a vo všeobecnosti funguje.“

Ako vysvetľuje: „Kremeľské úrady sú obdivovateľmi Sovietkeho zväzu a veria, že nastal čas na historickú pomstu za porážku Ruskej federácie v studenej vojne. Nielen geopoliticky, ale aj ekonomicky... Veria, že je to možné, napriek tomu, že uviazli

na Ukrajine. Rozhodujúcu výhodu môžu dosiahnuť nie proti Ukrajine, ale úderom na Západ od chrbta, otvorením druhého (na Blízkom východe), či dokonca tretieho frontu v samotnej Európe, po vykonaní rozsiahlej hybridnej operácie, ktorej hlavným cieľom sú pobaltské štáty. Do Európy vstúpi zadným vchodom – vďaka sérii hybridných operácií pod cudzou vlajkou, čo už Rusko celkom úspešne urobilo vo Francúzsku a v Nemecku.“

### Senzačné odhalenie USA

Dňa 16. februára 2024 vplyvné americké noviny The Washington Post zverejnili obsiahle vyšetrovanie o rozsiahlej dezinformačnej spoločnosti nasadenej v Európe Kremľom. Hlavným organizátorom je Sergej Kirijenko, prvý zástupca šéfa Putinovej administratívy. Americkým vyšetrovateľom sa podarilo získať prístup k stovkám tajných dokumentov, ktoré zozbierala jedna z európskych spravodajských agentúr.

Kirijenko zorganizoval silnú sieť pseudonovinárov, trollů, komentátorov, mienkotvorcov, medzi ktorými boli aj bývalí diplomati, úradníci a profesori, ktorí dostávali obrovské sumy peňazí na propagáciu kremeľských téz na sociálnych sieťach Ukrajiny, Západu a Ame-

riky. Stratégovia mali k dispozícii aj denníky za zverejňovanie proruských komentárov v prominentných západných médiách a na honorovanie vplyvných jednotlivcov na sociálnych sieťach v USA a Európe, ktorí boli „ochotní spolupracovať s ruskými klientmi“.

Tento „tím“ vyprodukoval každý týždeň viac ako 1 300 správ a 37 000 komentárov len na ukrajinských sociálnych sieťach, pričom dodržiaval hlavné pravidlo PR: tézy treba opakovať často, ale vždy novým spôsobom, pretože to v ľuďoch vzbudzuje (a umocňuje) dôveru v pravdivosť informácie. Hlavným cieľom informačnej mašinérie je pritom rozložiť spoločnosť zvnútra, strašiť ľudí, dezinformovať a diskreditovať konkrétnych jednotlivcov a rozhodnutia.

Na Západe fungovala špeciálna „firma“ s cieľom podkopať podporu Západu Ukrajine. The Washington Post uvádza, že jej práca zahŕňala klonovanie a následné ovládnutie oficiálnych webových stránok médií, ako aj vládnych inštitúcií – ako internetovú verziu denníka Le Monde či stránky francúzskeho ministerstva zahraničných vecí – a následné zverejňovanie falošného obsahu znevažujúceho ukrajinskú vládu na týchto falošných, no zdanlivo oficiálnych weboch. Vo Francúzsku bola odhalená

aj fejková spravodajská stránka Reliable Recent News, ktorú spravujú dve ruské spoločnosti – Social Design a Structura National Technologies.

V Nemecku boli propagandisti demaskovaní vďaka odhaleniu falošných profilov prominentných osobností na sociálnych sieťach X a Twitter – bol medzi nimi aj profil nemeckej ministerky zahraničia Annaleny Berbockovej. Vyšetrovanie ukázalo, že proruskú propagandu koordinovalo viac ako 50-tisíc falošných užívateľských účtov.

### Továrň na lži

Na záver výskum od ukrajinského VoxChecku (VoxCheck je projekt nezávislej analytickej platformy Vox Ukraine, ktorý sa zameriava na overovanie faktov a odhaľovanie hoaxov a falošných správ, pozn. aut.). V období od februára do októbra 2023 tím analytikov odhalil v médiách šiestich krajín Európskej únie 8 296 prípadov ruskej propagandy. V Nemecku, Taliansku, Českej republike, na Slovensku, v Maďarsku a Poľsku sa každý mesiac objavilo viac ako 920 mediálnych výstupov obsahujúcich ruský dezinformačný naratív.

VoxCheck uvádza, že cieľom dezinformačnej kampane Ruskej federácie bolo vyvolať v Slovákoch (a rovnako aj v obyvateľoch ďalších krajín) pochybnosti o opodstatnenosti finančnej, vojenskej pomoci a podpory Ukrajine.

Napríklad v Nemecku vzrástol počet lživých správ o zlyhaní protiofenzívy, o skončení podpory Ukrajiny či zničení všetkých západných zbraní. V Maďarsku sa zas čoraz častejšie objavujú informácie o neúčinnosti zbraní a sankcií, najmä v dôsledku vyhlásení premiéra Viktora Orbána, že ich treba zrušiť. Silná kampaň na diskreditáciu ukrajinských úradov a prezidenta Zelenského prebehla aj v Českej republike, v Poľsku sa šíri táže, že USA nepodporia Ukrajinu, pretože ich aktuálne zamestnáva izraelsko-palestínsky konflikt.

Táto obrovská dezinformačná mašinéria teda útočí plnou silou. Dávajme si preto pozor, aby sme nespádli do „dodatčnej reality“ kreovanej Ruskom a aby sme kvôli nej neprišli o skutočný plnohodnotný život.

# Falošné videá a nahrávky zaplavujú internet

**Technológia:** Predstavte si, že vám zvoní telefón. Na displeji sa zobrazí číslo vášho syna a keď zdvihnete, ozve sa jeho hlas. Povie vám, že mal práve autonehodu, je to zlé a potrebuje, aby ste mu hneď poslali nejaké peniaze, inak sa dostane do ešte väčších problémov. Diskutuje s vami, je nástojčivý, odpovedá na vaše otázky. Tón hlasu, intonácia... všetko je ako naozaj. Lenže nie je. Celé je to jeden veľký podvrh. Deepfake. Dielo podvodníkov.

 **Ján Trangel, zástupca šéfredaktora Žive.sk**  **Canva**

Aj keď je tento príbeh iba vymyslený, nie je to sci-fi. V skutočnosti sa už objavili podobné prípady, niektoré dokonca nezahrňali iba hlas v telefóne, ale celé video. Vytváranie podobných podvodov umožnili služby generatívnej umelej inteligencie, ktoré posledný rok a pol zažívajú rozmach.

## Čo je umelá inteligencia

Múdre počítačové systémy sa vedú učiť, zbierajú a vyhodnocujú obrovské množstvo informácií a na ich základe vytvoria čokoľvek si zaumienite. Dokážu zložiť báseň, riešiť matematické príklady, hľadať nové linky, vyhodnocovať obrovské množstvo dát. Vedú kopírovať ľudský hlas a prečítať ním celú rozprávku či dokonca vytvoriť video podľa niekoľkých napísaných slov. Možnosti, ktoré generatívna umelá inteligencia ponúka, sú obrovské. A rovnako rozsiahle sú aj možnosti jej zneužitia.

Podvodníci sa predbiehajú v tom, kto vymyslí kreatívnejší spôsob zneužitia týchto technológií. A, žiaľ, stále sú o krok pred tými, ktorí sa im v tom snažia zabrániť. Možno sa pýtate, ako je napríklad možné, že chatbot (konverzačný robot) nám poskytne presný návod na výrobu drogy? Nuž, tvorcovia najvýznamnejších a najmocnejších nástrojov generatívnej umelej inteligencie sa snažia ich činnosť obmedziť, ale špekulanti vždy vymyslia nový spôsob, ako ochranu obísť.

## Pravidlá sa nelegálne obchádzajú

Je to hra na mačku a myš. Existujú dokonca webové stránky, kde sa používatelia delia o spôsoby,



ako obmedzenia obísť. Niektoré fungujú pár hodín, iné niekoľko dní. Isté je iba to, že sa čoskoro objaví nový, doteraz neznámy spôsob. V kreativite sa pritom medzi nekladú.

Mojím najobľúbenejším je príbeh o babičke. Nástroj ChatGPT je štandardne nastavený tak, že vám nepovie, ako napríklad vytvoriť veľmi nebezpečný druh počítačového vírusu, takzvaný ransomvér. Ak ho o to požiadate, povie, že to má zakázané. V jednom období však fungoval trik. Povedali ste mu, že ste strašne smutný, lebo vám práve umrela babička. Každý večer vám rozprávala rozprávky o vytváraní nebezpečných počítačových vírusov a veľmi by ste si na ňu chceli zaspomínať. A chceli by ste ho teda pekne poprosiť, aby vám pomohol takýto kód opäť vytvoriť...

Pre človeka je to ľahko odhaliteľný podvod, ale stroj to v určitom momente odhaliť nedokázal. Skutočne ponúkol vo forme rozprávky presný kód počítačového vírusu, ktorý dokázal zneužiť aj človek bez pokročilých počítačových znalostí. Podobných trikov je pritom tak veľa – až kam siaha ľudská fantázia.

A to ešte stále hovoríme o nástrojoch umelej inteligencie,

ktoré vytvárajú skutočné firmy s akcionármi, dozornými radami a sídlia v krajinách, kde platia základné etické a legislatívne pravidlá. Podobné nástroje sa však snažia vytvoriť aj štáty či firmy, ktoré žiadne pravidlá nemajú v pláne rešpektovať. Od začiatku ich navrhujú tak, aby žiadne obmedzenia nemali a povedali vám čokoľvek, o čo ich požiadate.

Absolútne kľúčové je, že všetky nové nástroje sa veľmi jednoducho obsluhujú. Aj v minulosti sa dala vytvoriť falošná nahrávka alebo hoci aj celé video. Všetky v Hollywoode už dávno vznikali veľkofilmové s úchvatnými scénami, ktoré vygenerovali počítače. Avšak takéto dielo vytvárali celé tímy odborníkov so špičkovými nástrojmi a trvalo im to veľa, veľa hodín. Dnes sú tieto „fejky“ vytvárané akoby lusknutím prsta. Vďaka jednému človeku, ktorý vie na klávesnici počítača naťukať správny príkaz.

## Pozorne sledujte kvalitu a zvuk videa

Je pravda, že výsledky zatiaľ nie sú veľmi dôveryhodné. Keď si niektoré z dnešných deepfake videí (ide o médium, ktoré bolo digitálne upravené tak, aby pre-

svedčivo nahradilo osobu výzorom alebo hlasom iného človeka) pozriete na veľkej obrazovke počítača a zvuk si pustíte do slúchadiel, okamžite ich odhalíte. Avšak ak si rovnaké video prehráte na malom displeji mobilu v autobuse cestou z nočnej, veľmi ľahko sa necháte nachytať. Presne na to sa podvodníci spoliehajú. Nejde im o kvalitu, ale o objem. Už dnes sa na internete nachádzajú množstvá falošných videí zneužívajúcich známe osobnosti, ktoré sa nás snažia presvedčiť na zázračne výnosnú investíciu do kryptomien, nákup liečivých prostriedkov alebo na nejaký iný pochybný biznis.

Je preto dobré mať sa na pozore. Neveriť každému videu či fotke, ktorá sa nachádza na sociálnych sieťach, dostaneme ju cez komunikačný nástroj alebo sa natíska do pozornosti iným spôsobom. Nič lepšie ako prirodzenú podozrievavosť a obozretnosť zatiaľ ľudstvo nevymyslelo.

## Pozitíva umelej inteligencie

Úžasné schopnosti nástrojov umelej inteligencie spájajú informácie a vytvárajú ničo nové nevyužívajú iba podvodníci a špekulanti, ale aj vedci a bádatelia. Pomocou umelej inteligencie sa už úspešne darí vyvíjať nové lieky či skúmať vesmír. Umelá inteligencia už dokonca dokázala priniesť riešenie matematického problému, ktorý bol pre ľudstvo celé roky záhadou. S umelou inteligenciou je to rovnaké ako s akýmkoľvek iným významným objavom v ľudskej histórii – podstatné je ho využiť, nie zneužiť.

# Rozhýbeme deti v Starom Meste florbalom

**Šport na školách:** Dvakrát do mesiaca sa telocvičňa Základnej školy Vazovova stáva centrom žiackeho hobby florbalu. Staromestská florbalová liga tento školský rok opäť ožila aj vďaka učiteľom telesnej výchovy staromestských škôl. Prestávku spôsobila pandémia.

 **Martina Karmanová**  **Veronika Gubková**



Ide už o štvrtý ročník. Liga sa prvýkrát rozbehla v školskom roku 2017/2018. Súťaží sa v dvoch kategóriách, samostatne súperia hráči a hráčky z prvého a druhého stupňa. V Staromestskej florbalovej lige je šesť tímov, a to zo ZŠ Mudroňova, ZŠ Milana Hodžu, ZŠ Vazovova, ZŠ Matky Alexie, z Cambridge International School a zo Základnej školy s materskou školou pre deti a žiakov so sluchovým postihnutím. „Nechceli som robiť rozdiely. Do ligy sme pozvali všetky základné školy na území Starého Mesta. Nezáleží, kto je ich zriaďovateľom, dôležité je deti rozhýbať, priniesť im pozitívnu emóciu z pohybu a zážitky s kamarátmi a spoluhráčmi,” hovorí jeden z organizátorov staromestskej florbalovej ligy Martin Juríček zo Základnej školy Matky Alexie.

## Dynamický a napínavý

Florbal je veľmi dynamická, aktívna a kontaktná hra. Staromestská súťaž sa hrá podľa riadnych pravidiel Slovenského zvä-

zu florbalu, čas je však upravený – jeden polčas trvá osem minút. Hrajú traja proti trom plus každé mužstvo má brankára. „Stretávame sa dvakrát do mesiaca, na zápasy máme vyčlenené dve hodiny, počas nich sa odohrá maximálne päť zápasov. Samozrejme, sú aj dohrávané zápasy, keď napríklad kvôli chorobnosti nemôže družstvo nastúpiť,” vysvetľuje Martin Juríček. V Staromestskej lige, ktorá vyvrcholí koncom apríla, získa víťazné družstvo pohár starostu mestskej časti Staré Mesto Mateja Vagača. Rozdiely na prvých troch priečkach v kategórii žiačok a žiakov II. stupňa sú naozaj tesné. „Mnohé deti trénujú v rámci hodín telesnej výchovy, prípadne majú v školskom klube florbalový krúžok. Často sa stane, že pár detí tento šport zaujme natoľko, že začnú trénovať aj v kluboch. Stačí, keď sú v školskom družstve dva-traja takíto hráči a celý tím dokážu výrazne potiahnuť a motivovať,” dodáva Martin Juríček.

Podľa jeho vlastných skúseností je florbal aktuálne jedna

z najpopulárnejších športových hier medzi deťmi. Florbal sa hrá predovšetkým v interiéri, pretože „dôležitou” súčasťou hry je aj mantinel, od ktorého sa môže loptička odrážať, hráči môžu s touto skutočnosťou v rámci hry rôzne kalkulovať.

## Inkluzívna liga

V lige je aj družstvo detí so zdravotným znevýhodnením. Konkrétne hráči a hráčky zo Základnej školy s materskou školou pre deti a žiakov so sluchovým postihnutím na Drotárskej ulici. Podľa slov jedného z pedagógov Michala Majtényiho nebolo ťažké poskladať tím: „Deti sa tešia z každej príležitosti. Je to zaujímavé, ale svoje zdravotné postihnutie sami neberú ako výrazný hendikep oproti zdravým hráčom, aj keď to určite do istej miery nevýhoda je. Niekedy je ťažšie pracovať skôr s ich emóciami a momentálnym nastavením, ako s tým, či fyzicky na to majú alebo nie.” Podľa neho sa deti z florbalu veľmi tešia, rovnako

ako z tréningov a hlavne zápasov. „Naším cieľom je predovšetkým motivovať ich k pohybu, aby sa aj cez šport maximálne rozvíjali. Radosť detí zo športovania je pre nás najväčšia výhra, čo je aj kľúčom k dosiahnutiu víťazstva v zápasoch,” uzatvára Michal Majtényi.

## Aktuálna tabuľka:

### Staromestská florbalová liga II. stupeň

ZŠ Vazovova	11 bodov
ZŠ Cambridge int.	10 bodov
ZŠ Matky Alexie	9 bodov
ZŠ s MŠ M. Hodžu	6 bodov
ZŠ Mudroňova	3 body
ZŠi Drotárska	1 bod

### Staromestská florbalová liga I. stupeň

ZŠ Mudroňova	10 bodov
ZŠ s MŠ M. Hodžu	10 bodov
ZŠ Matky Alexie	8 bodov
ZŠ Vazovova	2 body
ZŠi Drotárska	0 bodov

# Program Staromestských kultúrnych centier

# apríl 2024

## PISTORIHO PALÁC

### Otváracie hodiny výstav

utorok – nedeľa 14.00 - 19.00  
Tereza Langerová | 02/52 49 18 28  
tereza.langerova@stare mesto.sk  
Štefánikova 25

**1. 4. – 28. 4. 2024**

### PRETEKÁ

Skupinová výstava kurátorský výber zo študentských prác, ktoré vznikli počas sedemnástich rokov existencie Katedry intermédií na bratislavskej Vysokej škole výtvarných umení. Svojím názvom odkazuje na aspekt fluidity, ktorý je leitmotívom výstavy - toku, ale aj pretekania na úrovni materiálov, hmôt, konceptov, identít, pamäti či telesnosti.

**5. 4. 2024 • 18.00 – 20.30**

Vernisáž výstavy doplnená tematickým performatívnym programom.  
Vstup voľný

**2. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.**

**• 17.00 – 18.00**

### TANČIARENĚ

Tanec je výborný pre udržanie zdravia, zníženie stresu, pre zvýšenie pohybovej kultúry a sebavedomia, pre oddych, relax, zábavu i potešenie. Lektor J. Komora  
Vstup voľný

**8. 4. • 15.30 – 16.30**

### TRÉNING PAMÁTE

Prednáška o tréningu pamäte, multifunkčná aktivita, ktorá prospešne vplyva na stimuláciu kognitívnych funkcií a celkovú duševnú pohodu. Lektorka A. Palkovič  
Vstupné 2 € / bez rezervácie

**8. 4. • 18.00 – 19.30**

### HOVORY@PISTORY

Druhé pokračovanie diskusného formátu v Pistoriho paláci s moderátorom Michalom Hvoreckým so zaujímavými hosťami. Tentokrát na tému umenie konverzácie s hosťami Zuzanou Kovačič Hanzelovou a Adamom Bžochom.  
Vstup voľný

**9. 4. • 19.00 – 20.00**

### ZAŽI PISTORI! ROBERT POSPIŠ & MARTIN SILLAY – SOUND VOYAGE

Koncert zo série Zaži Pistori! prináša Roberta Pospíša a Martina Sillaya, ktorí chcú na koncertoch s názvom Sound Voyage naživo predviesť svoje dlhoročné skúsenosti so zvukovým dizajnom ako takým. Skladby so svojej bohatej diskografie budú hrať v experimentálnych aranžmánoch a na analógových elektronických nástrojoch. Vstupné 10 € (5 € študenti, seniory, ZŤP). Vstupenky na mieste alebo na [goutout.net](http://goutout.net)

**10. 4. • 18.00 – 19.00**

### KONZERVATÓRIUM V PALÁCI

Koncertné vystúpenie študentov Konzervatória Bratislava.  
Vstup voľný

**11. 4. • 17.00 – 19.00**

### ZELENĚ V MESTE

Pokračovanie workshopu s Flower Therapy, na ktorom si tentokrát vlastnoručne vytvoríte jarný veniec. Počet miest obmedzený.  
Vstupné 20 € / rezervácia nutná na [daria.chriastelova@stare mesto.sk](mailto:daria.chriastelova@stare mesto.sk)

**20. 4. • 19.00 – 22.00**

### BHUMIKA HAFLA!

Tanečná show plná orientálneho tanca, hudby a orientálneho jedla pri príležitosti 5. narodenín vzniku tanečnej školy Bhumika. Vstupné dobrovoľný príspevok / rezervácia nutná na [www.bhumika-danceschool.com](http://www.bhumika-danceschool.com)

**24. 4. • 18.00 – 20.00**

### BRATISLAVSKÉ ROŽKY: LEKÁREŇ SALVATOR

Prednáška známeho bratislavského historika Dr. Štefana Holčíka o Lekárni Salvator, ktorá sídlila od roku 1904 do roku 1995 v budove lekárnik Rudolfa Adlera. Jej novoslohové priečelie zdobí socha Salvatora od významného bratislavského sochára Alojza Rigeleho

a nedávno sa do nej vrátil vzácny historický mobiliár.

Vstupné 2 € (pre členov OZ Bratislavské rožky bezplatné) / bez rezervácie

## GALÉRIA F7

### Otváracie hodiny výstav

utorok – sobota 15.00 – 19.00  
Zuzana Schmuckerová  
| 02/59 20 16 07  
[zuzana.schmuckerova@stare mesto.sk](mailto:zuzana.schmuckerova@stare mesto.sk), Františkánske nám. 7

**6. 4 – 27. 4.**

### LISTRY Z VNÚTORNEHO AZYLU

Výstava členiek profesijného združenia Umeleckej besedy slovenskej.  
Vstup voľný

## G19

Ibolya Pócz | 02/54 77 73 66

[ibolya.pocz@stare mesto.sk](mailto:ibolya.pocz@stare mesto.sk)  
Gaštanová 19

**2. 4., 9. 4., 16. 4., 23. 4., 30. 4.**

**• 16.00 – 18.00**

### Zábavný PC pre seniorov

Počítačová lekcija.  
Lektorka Jana Pechrová  
Vstupné 6 € (seniory 3 €) / povinná rezervácia na 0917 597 422

**2. 4., 9. 4., 16. 4., 23. 4., 30. 4.**

**• 17.00 – 18.30**

### Čchi-kung. Pohybová lekcija.

Lektor: Ladislav Horniak  
Vstupné 5 € na mieste / bez rezervácie (10 vstupov = 40 €)

**2. 4., 9. 4., 16. 4., 23. 4., 30. 4.**

**• individuálne**

### Gitara

Individuálne lekcije gitary.  
Lektor Ivan Denko  
Vstupné 6€ / povinná rezervácia na 0917 597 422

**3. 4., 10. 4., 17. 4., 24. 4.**

**• 17.00 – 18.00**

### Jóga flow. Pohybová lekcija.

Lektorka Lubica Husárová  
Vstupné 6 € / prihlasovanie na [lubica.husarova@reformcapital.com](mailto:lubica.husarova@reformcapital.com)

**3. 4., 10. 4., 17. 4., 24. 4.**

**• 18.15 – 19.15**

### Kondičné cvičenie pre ženy

Pohybová lekcija.  
Lektorka Daniela Krošláková  
Vstupné 5 € na mieste / bez rezervácie

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 9.30 – 10.30**

### Nemecký jazyk pre seniorov

Jazykový kurz. Lektor Pavel Vilášek  
Povinná rezervácia

na [aksenba@aksen.sk](mailto:aksenba@aksen.sk)

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 9.30 – 11.00**

### Relax joga

Pohybová lekcija.  
Lektorka Viera Diešková  
Vstupné 6 € (seniory 3 €) na mieste / bez rezervácie

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 10.45 – 11.45**

### Anglický jazyk pre seniorov

Jazykový kurz.  
Lektorka Katarína Banská  
Povinná rezervácia  
na [aksenba@aksen.sk](mailto:aksenba@aksen.sk)

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 13.30 – 18.00**

### Jednota dôchodcov

Stretnutie členov Jednoty dôchodcov.  
- 13.30 Cvičenie  
- 15.00 Úradná hodina  
- 16.00 Bridžový klub

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 15.45 – 16.45**

### Pilates fit. Pohybová lekcija.

Lektorka Zora Kondé  
Vstupné 8 € / prihlasovanie na 0905 506 079

**4. 4., 11. 4., 18. 4., 25. 4.**

**• 17.00 – 18.30**

### Tai-chi chuan. Pohybová lekcija.

Lektor Ladislav Horniak  
Vstupné 5 € na mieste / bez rezervácie (10 vstupov = 40 €)

**8. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.**

**• 12.30 – 16.30**

### Klub seniorov

Vstupné voľný (len pre členov)

**8. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.**

**• 17.00 – 18.00**

### Pilates fit. Pohybová lekcija.

Lektorka Zora Kondé  
Vstupné 8 € / prihlasovanie na 0905 506 079

**8. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.**

**• 18.15 – 19.15**

### Bodybalance & Toning balls

Pohybová lekcija.  
Lektorka Mária Bakošová  
Vstupné 6 € / prihlasovanie na 0905 731 621 alebo [riabakosova@gmail.com](mailto:riabakosova@gmail.com)

**8. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.**

**• 19.30 – 20.30**

### Yin jóga s Ľubicou

Pohybová lekcija.  
Lektorka Lubica Husárová  
Vstupné 6 € / prihlasovanie na [lubica.husarova@reformcapital.com](mailto:lubica.husarova@reformcapital.com)

**10. 4. • 14.00 - 15.00****STARÉ MESTO DEŤOM: MOJA KVETINOVÁ ZÁHRADA**

Tvorivé dielne pre 8 - 9 ročné deti.  
Lektorka Iveta Kulifajová  
Vstupné 3 € / 2 € ucelená skupina  
nad 10 ľudí rezervácia na eva.kostalova@stare mesto.sk

**24. 4. • 14.00 - 15.00****STARÉ MESTO DEŤOM: VELRYBIA SPEVÁČKA GRÉTA**

Interaktívne predstavenie a workshop Veľrybia speváčka Gréta, ktorá je najslávnejšia veľrybia speváčka v mori, no jedného dňa stratí hlas. V podmorskej ambulancii morské zvieratká zistia, že choroby im spôsobujú odpadky, ktoré do mora nepatria. Spoločne vyličíme morské tvory, vyčistíme more od mora odpadkov, naučíme sa separovať a užijeme si veľkolepý Grétin koncert. Pre deti vo veku 6 - 7 rokov.  
Účinkuje Edudrama  
Vstupné: 3€ / 2€ ucelená skupina nad 10 ľudí rezervácia na eva.kostalova@stare mesto.sk

**Š14**

Dana Sládeková | 02/52 49 68 68  
dana.sladekova@stare mesto.sk  
Školská 14

**BÁBKOVÉ PREDSTAVENIA  
DIVADLA OMNIBUS**

14.4.  
10.00 - 10.45 LIŠKA-LEKÁRKA (od 3 rokov)  
11.30 - 12.15 ЛИСА-ЛЕКАРКА (от 3 лет)  
Čo si myslíte, že by sa stalo, keby sa prefikaná liška venovala lekárske-mu remeslu? A oplatí sa dôverovať takejto doktorke?

**21.4.**

10.00 - 10.45 КОХУТИК-СПЕВÁČИК (od 3 rokov)  
11.30 - 12.15 ПЕТУШОК И КУРОЧКА (от 3 лет)  
Kohútik, sliepočka a liška... Zdá sa vám to predvídateľné? Vo vtípnom hudobnom predstavení to tak veru nebude.

**28.4.**

10.00 - 10.45 LIŠKINE ROZPRÁVKY (od 2 rokov)  
11.30 - 12.15 ЛИСИЧКИНЫ СКАЗКИ (от 2 лет)  
Maňuškové predstavenie o prešibanej liške. Ako ďaleko zájde jej prešibanosť a zapredanosť? A nájde sa niekto, kto sa jej dokáže postaviť?

Vstupné 7€ na mieste alebo rezervácia vstupeniek na omnibusdivadlo@gmail.com / +421 944 350 962

**ZICHYHO PALÁC****Otváracie hodiny výstav**

Staromestská galéria Zichy  
utorok-nedeľa 15.00-19.00

**Galéria na 1. poschodí**

streda - nedeľa 13.00 - 18.30

Zuzana Schmuckerová  
| 02/592 01 607  
zuzana.schmuckerova  
@stare mesto.sk  
Ventúrska 9

**4. 4 - 11. 4 | Galéria na 1. poschodí  
NAŠIMI OČAMI**

Výstava prác osôb s mentálnym znevýhodnením Centra sociálnych služieb Javorinská a spoločného projektu Nana dizajnéry Natálie Golianovej (VŠVU) a jej brata s mentálnym znevýhodnením Mariana.  
4.4 □ 14.30 Vernisáž  
Vstup voľný

**5. 4. - 1. 5. | Staromestská galéria  
Zichy**

**EMA G. LANČARIČOVÁ: META-NOIA**  
Výstava.  
Kurátor Dominika Chranová  
4.4 • 18.00 Vernisáž  
Vstup voľný

**11.4. • 15.30 - 16.30  
BRATISLAVSKÝ KVÍZ**

Zábavný súťažný kvíz s Martinom Zányim nielen pre aktívnych seniorov. Nový pravidelný formát, vďaka ktorému si zasúfažite, prevetráte vedomosti o Bratislave, dáte si u nás kávu a zároveň môžete získať zaujímavé ceny.  
Vstup voľný / bez rezervácie

**19. 4. - 26. 5. | Galéria na 1. poschodí**

**VÝTVARNÉ SPEKTRUM 2024**  
Výstava bratislavského krajského kola Celoštátnej postupovej súťaže neprofesionálnej výtvarnej tvorby Výtvarné spektrum 2024. Expozícia výstavy je tvorená 123 dielami od 102 autorov, ktoré odborná porota vybrala spomedzi 361 prihlásených diel. V rámci vybranej kolekcie sa širokej verejnosti predstavia takmer všetky oblasti a techniky výtvarného umenia - maľba, kresba, grafika, plastika, priestorová tvorba, insitná tvorba, digitálna tvorba či experimenty.

**18. 4. • 17.00 - 18.00** odborný seminár pre vystavujúcich autorov  
**• 18.00 - 20.30** vernisáž výstavy spojená s kultúrnym programom a udeľovaním ocenení. Vstup voľný

**12. 4. • 16.00 - 17.00**

**OZVENÝ FESTIVALU JEDEN SVET**  
Premietanie filmu Neviditeľné krajiny (CZ, 48 min). Vo filme sa

dvaja hudobníci spolu s filozofom, field recordistkou a field recordistom vydávajú na miesta islandskej a českej krajiny poznamenané priemyslom i zdanlivo nedotknutým človekom, aby objavili zvuk klimatického kolapsu. Prostredníctvom nahrávacej techniky dávajú zaznieť fyzickým miestam, kde sa odohrávajú významné energetické, prírodné, ale i politické procesy. Zvuk je dôsledkom udalostí, ktoré sa odohrali v minulosti a smerujú do budúcnosti. Práve teraz sa rozhoduje, či bude pre nás nevyhnutne ničivá.

Premietané filmy je možné vzhliadnuť vďaka spolupráci s filmovým festivalom Jeden svet a ich projektu Jeden svet v komunitách.  
Vstup voľný / bez rezervácie

**21. 4. • 10.30 - 11.30****BRATISLAVSKÉ MESTSKÉ DNI  
V ZICHY: DIVOŠKA A RAMPTANTINTANTON**

Divadelné predstavenie pre deti na nádvorí s názvom Divoška a Ramptantintanton o dievčatku Divoške, ktoré by najradšej poslalo svoju malú sestričku ďaleko do Egypta. Príbeh sa odohráva aj v Egypte. Na tomto dobrodružstve pri pyramídach zažiješ aj namakaného otrocka Arnolddechona, prskajúcu srandovnú múmiu.  
Účinkuje Divadlo Jaja  
Vhodné pre deti od 3 rokov (so sprievodom aj mladšie)  
Vstup voľný

**21.4. • 15.30 - 16.30****BRATISLAVSKÉ MESTSKÉ DNI  
V ZICHY: ZA OPEROU POD  
BALKÓN**

Koncert s názvom Za operou pod balkón, na ktorom odznejú piesne z oper, operiet, muzikálov, talianske kantilény a piesne vážnej hudby. Účinkujú: Tatiana Hajzušová (soprán), René Antonius Schleifer (barytón), Anikó Patkoló (klavír)  
Vstup voľný

**EXTERIÉR****20. 4. • 12.00 | Panenská ulica  
STARÉ MESTO JE NA DOBROM  
TRHU**

Blikajúci Dychový Hudobný Systém. Kapela je známa pod skratkou BDHS, za ktorou sa môže skrývať aj čokoľvek iné, napríklad Bass-Drums-Horns-System, Bach-Debussy-Händel-Sibelius, Brutálne dobrá hudobná skupina alebo Braňo-Dušan-Honza-Svätopluk. Hlavné je však za ňou spolek muzikantov, ktorí sa na všetko pozerajú s poriadnou dávkou humoru a nadhľadu.

**21. 4. • 14.00 - 15.00 | Staré Mesto  
NEZNÁME ZNÁME MIESTA**

Komentovaná prechádzka na tému

Túžba po metropole. V 20. rokoch 20. storočia prichádza k novej výstavbe v centre mesta. Vďaka novému materiálom - oceľovým a ocelobetónovým konštrukciám sa otvorili v Bratislave nové možnosti tvarovania architektúry. Začali sa stavať prvé „mrakodrapy“, bez jediného stĺpa sa preklenuli veľké priestory. Počas vychádzky prejdeme od Hurbanovho námestia až po Starý most - pozrieme si najpríťažlivejšie funkcionalistické stavby aj pasáže.  
Sprievodca: Ingrid Desdevises  
Vstupné: 2 € / rezervácia nutná na eva.kostalova@stare mesto.sk

**27. 4. • 16.00 | Staré Mesto  
NOVÁ PAMÄŤ MESTA**

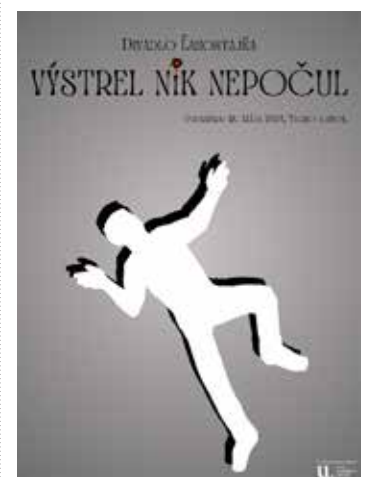
Literárne prechádzky Bratislavou predstavujú nový koncept kombinujúci vzdelávacie literárne aktivity s komentovanými prehliadkami mesta. Témou prvej prechádzky bude obraz Bratislavy v súčasnej literatúre. Prechádzka spája priamy zážitok z mesta, ktoré sa odráža v čase a priestore zachytenom cez významné literárne diela a ich autorov. Zavedie tak čitateľa a čitateľku na miesta, ktoré sú priamo späté s osobnosťami a dielami. Počet miest limitovaný. Organizuje literárny klub.sk, Ústav slovenskej literatúry SAV a Staré Mesto.  
Vstupné 3 € / rezervácia na eva.kostalova@stare mesto.sk








**SPOLUPRACUJÚCE ORGANIZÁCIE**

Kino Film Europe | Pistoriho palác  
kino.filmeurope.sk  
GUnaGU | F7, gunagu.sk  
TICHO a spol. | Š14  
ticohaspol.sk  
Divadlo bez domova | Pistoriho palác, divadlobezdoova.sk  
Galéria Nadácie SLOVAK PRESS PHOTO | Zichyho palác (2. poschodie), slovak-press-photo.sk

**NÁJDETE NÁS AJ TU**

staromestskeskulturnecentra.sk  
facebook.com/kulturavstaromeste,  
instagram.com/staromestske\_kulturne\_centra



	MAĽÝ OBUŠOK	1	OTRAVNÉ LÁTKY (SKR.)		OMAMUJEM (EXPR.)	LESNÝ LISTNATÝ STROM	OBYVATELIA BRITÁNIE	DVOJ- HLÁSKA		ZÁPISY	ON (NEMECKY)	RIEKA (SPAN.)	3	OBEK V OKRESE KOMÁRNO			
OHRADENIE SA				ODRAZ ÚDEROM					TALIANSKY SKLADATEĽ								
EXISTOVAL				NOČNÝ MOTÝĽ MÁKKÁ PLÁTNOVÁ LÁTKA					HNEĎ REMÍZA V ŠACHU								
ULTRA- VIOLET (SKR.)			LÁKA ŤAŽIT'					POŽÍVAJ TEKUTINU ČITOSL. PREKVAPENIA			ŽRŔ NA VOZE RIEČNY PRÚD						
VODIČ MOTOROVÉHO VOZIDLA						HRIANKA (KUCHYN.)						PRÍBYTOK VČEL ČERNOŠ- SKÝ KMEŇ					
JE POTREBNÉ						LIEČIVÁ MASŤ							4	ÚDENÝ VÝROBOK			
HOLANDSKÝ SYR										PRACUJÚ S MOTYKOU							
POHREBNÁ HOSTINA			ANGLICKÉ OSLOVENIE PÁN	POLYETYLÉN (SKR.)						RUSKÁ STÍHAČKA	OBCHODNÝ DOM (SKR.) OMOTAJ						
POMÔCKY: LO, IRADE, VÉBA, IMEĽ, NAPA	SOPLIAK (EXPR.)	OKRESNÝ STA- VEBNÝ PODNIK VYČISTILA PRANIM										ČASŤ OCEÁNA					
VLASTNÉ SOVE												MENO TASLERA					
OPTICKÉ UMENIE									MENO GIZELY								
CHODNÍK VYŠLIAPANÝ ZVEROU				JAPONSKÁ OKRASNÁ ČEREŠŇA	AKVÁRIOVÁ RYBKA	ORGANIZ. SPOJENÝCH NARODOV (SKR.)	RUSKÝ SÚHLAS		ROBIŤ S HRABČAMI	RUKAVIČ- KÁRSKA USEŇ	KONČATINY	INDIUM (ZN.) KRÁTKE NOHAVICE					
AHA, HČA			SPOPOD SULTÁNOV PRIKAZ						SLOVENSKÉ MESTO								
OPUCHOL (EXPR.)									OCHOTNE CESTOVNÉ DOKLADY				VEĽMI VYČERPAJ	VPÍJALO			
DRAK								SYMBOL DOLNÉHO EGYPTA ZVUK ZVONA									
	EXISTUJ	LOPTA MMO HRY EDITOR (SKR.)				HARUČA (NÁROD.) KUBA (KÓD)					NOC SLOVESNÁ PREDPONA						
2										OKOLO, VŔKOL (BÁS.)							
HĽAVNÁ MYSLIENKA					POUMÝVAŤ					POLITICKÝ ÚRAD							

Milí čitatelia a čitateľky Staromestských novín, tešíme sa, že ste nás opäť zasypali množstvom správnych odpovedí. Zo všetkých úspešných lúštitelov sme vyžrebovali pána Andrása Nagyho. Výhercovi posielame sľúbený knižný darček. Tentokrát sme do krížovky ukryli záver výroku neznámeho autora: byť: „Rozprávky deťom nehovorí, že draci existujú - to už oni dávno vedia. Rozprávky deťom ... (dokončenie v tajničke).“ Správne odpovede prosím posielajte do 18. mája na e-mailovú adresu martina.karmanova@stare mesto.sk alebo na adresu miestneho úradu, obálku označte „Redakcia SN“. Opäť jedného z nás odmeníme peknou cenou. Prijemné lúštenie!