



#LamačSiPomáha

TÉMA



Vážení obyvatelia Lamača,

v tomto stĺpčeku by sa štandardne očakávalo pár viet o tom, čo mestská časť zrealizovala a na čom jednotlivé jej referáty a oddelenia aktuálne pracujú. V podstate to tak je, hoci s iným, doteraz nevídaným obsahom a zvláštnou pachutou.

Žijeme iné dni, ako sme si zvykli, iné ako sme kedykoľvek predtým zažili. Potreba nastaviť zmenený režim práce sa nevyhla ani nášmu miestnemu úradu. Navyiac, mestská časť musí v tomto špecifickom období rozložiť sily a prostriedky na zabezpečenie tých najdôležitejších úloh z hľadiska života občanov – ich bezpečnosti a ochrany zdravia a popri tom zabezpečiť základný chod mestskej časti. Zároveň treba mať pripravený plán a okamžite realizovateľné riešenia pre prípad zhoršenia situácie.

Osobitnou témou je oblasť sociálnej starostlivosti a pomoci. V tomto vydaní nášho mesačníka vám prinášame prehľad hlavných opatrení, ktoré sme prijali a nástrojov pomoci, ktorú ponúkame najmä tým najohrozenejším – našim seniorom.

Na začiatku sme ako mestská časť poslali ľuďom odkaz „Upokojme sa!“, ktorý mal dva rozmery. Prvý význam tejto vety smeroval k tomu, aby ľudia v maximálnej možnej miere zostávali doma, vyhýbali sa kolektívu a stretávaniam a pričínili sa takto o ten vôbec



najdôležitejší krok v rámci opatrení proti šíreniu nákazy pandemických rozmerov. Som rád, že toto Lamačania zvládli a naša mestská časť patrila medzi tie lokality, kde uvedomelosť občanov mohla ísť príkladom. Výzva k „upokojeniu“ vo svojom druhom rozmere smerovala k rozumnosti, k uvážlivosti a k nevytváraniu predpokladov na šírenie paniky. Aj tu výrazne dominuje racionálnosť našich občanov. Je to nesmierne dôležité. V časoch, keď na Slovensku nastalo niekoľko vážnych skutočností v priebehu krátko časového úseku – pandemická hrozba celosvetových rozmerov, dôsledky dlhodobu zanedbávanej starostlivosti a prípravy v oblasti civilnej ochrany, obrany a samozrejme zdravotníctva, no a k tomu zmena vlády, je potrebné si uvedomiť, že zdravý rozum

musí byť tým hlavným atribútom, ktorý nás jediný môže viesť. Teraz nikto z nás nemôže dať priestor pre šírenie poplašných správ, zlomyselné vyhlásenie, či bagatelizovanie prijatých opatrení. A nikto od najvyšších ústavných činiteľov, cez predstaviteľov verejnej správy, firiem, tretieho sektora až po každého jednotlivca nemá morálne právo zneužívať túto situáciu na osobnú prezentáciu. Ak sme v tomto mali doteraz rezervy, dnes ich už mať nesmieme.

Milé Lamačanky a Lamačania, prajem vám veľa síl do týchto dní. Sme tu. Sme tu pre vás. Vlastne sme tu všetci navzájom pre seba. Zároveň vám ďakujem za všetky podporné emaily a odkazy, ktoré od vás stále dostávame.

Lukáš Baňacký
Starosta mestskej časti Bratislava -
Lamač



Dokončenie z 1. strany

Koronavírus výrazne ovplyvnil život v našej mestskej časti. Toto sú opatrenia, ktoré sme urobili v súvislosti s ochorením COVID-19.

Mestská časť mala podľa starostu Lukáša Baňackého ešte pred zásadným vypuknutím tejto témy vypracovaný krízový plán, ktorý pozostával z konkrétnych krokov a opatrení, ktoré sa následne vyhlasovali. Vďaka tomu bolo možné rýchlo reagovať na každodenný vývoj a prijať potrebné opatrenia, ako je napríklad zamedzenie vstupu tretích osôb do budov, iný spôsob vydávania stravy či zvýšené hygienické štandardy. Zaviedol sa intenzívnejší režim čistenia verejných budov a vo vstupných halách viacerých objektov sa umiestnili zariadenia na bezdotykovú dezinfekciu rúk. Nájdete ich v budovách materských škôl, základnej školy, miestneho úradu, zdravotného strediska, fary, kostola a pri zadnom vchode do školskej jedálne. „Vyzvali sme správcov bytov, bytových domov a družstiev, aby dodržiavali zvýšenú čistotu, poriadok a dezinfekciu v rámci spoločných priestorov a výťahov. Zamerali sme sa aj na detskú ihriská, kde sme umiestnili výrazné oznamy vyzývajúce rodičov, aby zväžili ich návštevu,“ hovorí starosta.

Pri podozrení na koronavírus je v zdravotnom stredisku pripravená pohotovostná izolačná miestnosť, kde sa pacient dočasne umiestni a následne ho premiestnia do špecializovaného zariadenia.



Mária Šimončíčová z miestneho úradu doma šije rúška pre tých, ktorí ich najviac potrebujú.



Vesty IVP



IVP automobily

Inšpekcia verejného poriadku

„Dôležitá je aj téma civilnej ochrany, krízového riadenia a zvýšenia intenzity výkonu služby inšpekcie verejného poriadku (IVP), ktorú sme personálne posilnili a zabezpečili jej nepretržitý výkon 24 hodín denne sedem dní v týždni,“ hovorí starosta. Inšpekcia sa zameriava na výkon hliadkovej činnosti na území mestskej časti, kontrolu prevádzok, kontrolu dodržiavania opatrení zo strany verejnosti a v nutných prípadoch aj na riešenie neprispôsobivých občanov, alebo občanov inak porušujúcich karanténne nariadenia, s patričnou razanciou. V rámci tohto výkonu hliadky IVP prvýkrát aktívne spolupracujú s hliadkami mestskej polície, hliadkami obvodného oddelenia policajného zboru a pohotovostnými motorizovanými jednotkami. O dôležitosti pôsobenia mestskej časti v oblasti bezpečnosti hovorí aj zvýšený počet telefonátov na číslo dispečingu počas posledných dvoch týždňov.

„Hoci zo strany obyvateľov Lamača je disciplinovanosť vysoká, ľudia k preventívnym opatreniam pristupujú s potrebnou vážnosťou, na našom území sa pohybujú aj iné osoby, ktorým tieto postojenie nie sú vždy vlastné,“ naznačuje Lukáš Baňacký. Práve preto sa IVP zameriava aj na celoplošnú kontrolu ubytovní a ubytovacích zariadení. Samozrejme, súčasťou ich práce je aj kontrola iných poru-

šovaní všeobecných záväzných nariadení a predpisov, ako sú autovraky, nelegálne skládky či iné priestupky voči verejnému poriadku. Sem patrí aj venčenie psov v lokalitách, kde nemajú čo hľadať.

Život samosprávy beží ďalej

Spoločne sa aktivizujeme aj v šití látkových rúšok pre tých, ktorí ich potrebujú. Do miestneho úradu môžete nosiť látky a gumené, z ktorých vznikajú pestrofarebné, no najmä užitočné, rúška. Niektorí pracovníci úradu sú zvlášť vyčlenení práve na šitie týchto chýbajúcich pomôcok. Na Facebooku vznikla skupina Lamač ušije, kde sa združujú šikovné lamačské dámy, medzi ktorými nájdete aj poslankyne, a spoločne sa tak tiež venujú šitiu rúšok.

Výnimočná situácia ovplyvnila aj bežný chod samosprávy. „Marcové zastupiteľstvo nebolo uznášaniaschopné, upravili sme otváracie hodiny miestneho úradu, ešte stále je otáznym dátum nástupu detí do základnej školy a do materských škôl. Museli sme zrušiť všetky kultúrne akcie, pozastaviť činnosť knižnice aj odborných komisií. Na pozadí riešenia aktuálnych výziev však riešime aj bežnú agendu, akou je projektová dokumentácia k nadvstavbe základnej školy či príprava novej materskej školy na Boroch. Zároveň sme rozbehli analýzu finančných dopadov na mestskú časť. Snažíme sa, aby základné úlohy, ktoré samospráva má, fungovali ďalej. Sme pripravení naskočiť na bežný chod vecí. Dúfame, že budeme môcť ľuďom sprístupniť naše služby čo najskôr,“ hovorí prednostka MÚ Michaela Kovári Mrázová.

Koncom marca sme odštartovali aj senior linku, na ktorej sa môžu nahlasovať stravníci. Príbudla aj bezplatná donáška nákupov pre osamelých seniorov. Článok o novinkách a službách pre seniorov nájdete na strane 9.

Vzhľadom na to, že Lamačan je mesačník, odporúčame vám sledovať aj web www.lamac.sk, ako aj oficiálnu facebookovú stránku Lamača, kde nájdete vždy najčerstvejšie informácie.

Marína Gorghetto



Materské školy v Lamači

V marci sa mali v niektorých lamačských materských školách konať dni otvorených dverí, aby si deti i rodičia mohli pozrieť priestory, získať potrebné informácie a zoznámiť sa s personálom. Kvôli opatreniam pre šíriaci sa koronavírus sa však tieto akcie museli zrušiť, preto vám prinášame aspoň krátky prehľad predškolských zariadení v mestskej časti Lamač.

Materská škola Heyrovského 4 s elokovaným pracoviskom Malokarpatské námestie 6 v zriaďovateľskej pôsobnosti MČ BA - Lamač

Jediná štátna materská škola v Lamači pôsobí v dvoch budovách. Obe budovy majú okrem vnútorných priestorov aj veľkorysú ihriská.

- Kapacita: 8 tried (184 detí vo veku 3-6 rokov)
- Poplatok za mesiac: 25 eur (10 eur strava)
- Voľná kapacita od 9/2020: podľa zápisu
- Kontakt: msheyrovskeho@gmail.com

Materská škola sv. Filipa Neriho v zriaďovateľskej pôsobnosti Bratislavskej arcidiecézy

Štvortriedna materská škola pre deti od 3-6. Keďže ide o cirkevnú škôlku, vyučovanie má aj náboženský kontext.

- Kapacita: 4 triedy (77 detí vo veku 3-6 rokov)
- Poplatok za mesiac: 60 eur, predškola 46 eur (strava 34 eur)
- Voľné kapacity od 9/2020: 20
- Kontakt: msfilipaneriho@gmail.com

Iné zariadenia

Súkromná základná škola s materskou školou Márie

Montessori

Výučba prebieha podľa princípov Marie Montessori. Pripravené prostredie stimuluje prirodzený záujem detí vzdelávať sa, voľne sa pohybovať a zároveň mu dáva spätnú väzbu o jeho úspešnosti. Deti sú vedené k rešpektujúcemu prístupu, k samostatnosti a k zodpovednosti.



- Kapacita: 3 triedy (75 detí vo veku 2-6 rokov)
- Poplatok za mesiac: 467 eur + strava
- Voľné kapacity od 9/2020: 8 miest
- Kontakt: info@montessori.sk

Zariadenie Rybička

Kladie dôraz na citlivú individuálnu adaptáciu detí a vzdelávanie prebieha v bezpečnom a rešpektujúcom prostredí v súlade so štátnym vzdelávacím programom. Je špecifická rodinným prístupom a integruje deti so slabšou socializáciou, ADHD, slabšími formami autizmu. Má vlastnú telocvičňu a deťom zabezpečuje aj externé aktivity ako plávanie, korčuľovanie, exkurzie a výlety.



- Kapacita: 3 triedy (12 detí vo veku 2-6 rokov)
- Poplatok: 330 eur (+ strava 5 eur na deň)
- Voľné kapacity od 9/2020: áno
- Kontakt: info@skolka.rybicka.sk

Súkromné detské jasle Drobček

Jediné jasličky v Lamači. Deti sú rozdelené do dvoch skupín podľa veku. Mladšie batolátá (od 6 do 23 mesiacov) a staršie batolátá (od 24 mesiacov do 4 rokov). Starostlivosť o detičky je zabezpečená odborným, kvalifikovaným personálom detských a zdravotných sestier, ktoré výchovno – opatrovateľskou činnosťou zaručujú správny duševný a telesný vývoj dieťaťa. Deti sa prijímajú počas celého roku na základe voľných miest.

- Kapacita: 2 triedy (30 detí od 6 mesiacov do 4 rokov)
- Poplatok: 360 eur (4 eurá strava na 1 deň)
- Voľné kapacity od 9/2020: áno
- Kontakt: info@jasledrobcek.sk

Lesný klub Pramienok

Pôsobí v chatovej oblasti Plánky, ktorá síce oficiálne spadá pod Záhorskú Bystricu, ale má bližšie k Lamaču. Deti trávia väčšinu dňa v lese a venujú sa poznávaniu prírody, voľnej hre a tvorivej činnosti, dôležitej pre rozvoj školskej zrelosti. V klube sa uplatňujú princípy waldorfskej a lesnej pedagogiky, s rešpektujúcim prístupom.



- Kapacita: 1 trieda (18 detí vo veku 2,5-6 rokov)
- Poplatok: 330 eur (so stravou)
- Voľné kapacity od 9/2020: 7
- Kontakt: detivpramienku@gmail.com



Zo zdravotného strediska

SAMOSPRÁVA

je živý a funkčný priestor

Zdravotné stredisko od polovice marca opäť slúži Lamačanom, ktorí v ňom nájdu mnohé novinky.

Hlavným dôvodom rekonštrukcie bola podľa Tomáša Pénzeša, vedúceho oddelenia vnútornej správy, právnych, klientskych a sociálnych služieb potreba vytvorenia priestoru pre rozširovanie služieb pre občanov – v oblasti sociálnej, poradenskej, preventívnej, ako aj v oblasti bezpečnosti.

Najdôležitejšou zmenou oproti predchádzajúcemu stavu je premena z dlhodobo nevyužívaných priestorov na živý a funkčný areál, ktorého súčasťou je aj nové Centrum sociálnych služieb Lamač. „V žiadnom prípade sa teda nejedná len o rozšírenie priestorov pre úradníkov miestneho úradu. Okrem referátu sociálnych vecí sa v novom centre bude nachádzať i denná miestnosť pre opatrovateľskú službu, ako aj multifunkčná miestnosť, ktorá bude slúžiť odborníkovi v oblasti duševného zdravia a terénnej sociálnej práce, či ako kontaktné miesto mestskej polície,“ hovorí Tomáš Pénzeš.

Zaujímavosťou je spomínaný špecialista na terénnu sociálnu prácu, ktorý sa zameria na prácu s ľuďmi konzumujúcimi alkohol v priestore Malokarpatského námestia.

Myslí sa aj na ľudí bez domova

Po novom tu teda od polovice marca nájdete spolu v dvoch kanceláriách referát sociálnych vecí a, z dôvodu akútnej potreby dôstojnejších priestorov, aj referát personalistiky a miezd a referát správy športoviska a detských ihrísk. Svoje pôsobisko tu má i opatrovateľská služba. V určených časoch sú k dispozícii odborníci v oblasti sociálnej práce a duševného zdravia, ako aj mestskí policajti, ktorí prijímajú a riešia vaše podnety. Nachádza sa tu aj novovzniknutá malá hygienická miestnosť, ktorú budú mať možnosť vyu-

žiť obyvatelia v hmotnej a sociálnej núdzi bez prístrešia na osobnú hygienu. Nájdu v nej sprchu či práčku.

Rekonštrukcia v rukách našich zamestnancov

Rekonštrukciu mali pod palcom pracovníci komunálnych služieb. Tí pracovali podľa slov vedúcej referátu správy majetku a verejného poriadku Blaženy Kusej vo veľkom nasadení a za krátky časový úsek sa im podarilo vlastnými rukami prerobiť všetko potrebné. Postarali sa o búracie práce, obklady, dlažbu aj nové priečky. Likvidovali sokle, vybúrali zárubne, opravili steny, maľovali, stierkovali, stavali sadrokartónové steny. Taktiež vymieňali elektrické osvetlenie, postarali sa o novú elektroinštaláciu na toaletách, odstraňovali linoleá zo všetkých priestorov, likvidovali stavebný odpad,



Rekonštrukcia zdravotného strediska trvala približne šesť týždňov.



Pracovníci komunálnych služieb prerábali priestory vlastnými rukami.

Predbežné náklady na rekonštrukciu sa vyšplhali na sumu 9964 EUR. Zahŕňajú najmä novú hygienickú miestnosť s príslušným sociálnym zariadením, rozvody, obklady, sprchovací kút, výlevku, nové liate podlahy v spoločných priestoroch, výmenu dverových výplní a kovaní, sadrokartónové priečky, LED osvetlenie, niekoľko kusov nábytku. V cene zatiaľ nie je nová pračka a hardvér - počítače a tlačiarne pre dvoch zamestnancov. Viaceré zariadenia použili z budovy miestneho úradu.

renovali dvere, sťahovali a skladali nábytok. Do zoznamu prác patrí aj natieranie zárubní, osádzanie prahov, aj nákup a dovoz všetkého stavebného materiálu. Bez ich nasadenia by sme sa z vynoveného strediska dnes netešili. Radi by sme sa preto úprimne poďakovali celému šikovnému tímu, ktorý tvoria Ladislav Hegyi, Pavol Láclavík, Anton Cehlárik, Peter Kralovič, Anton Solár, Daniel Beseda, ako aj Alžbeta Kovačičová, ktorá upratovala priestory a umývala okná.

Marína Gorghetto



Rudolf Baník oslávil 100 rokov

AKCIE

V Domove seniorov Lamač sa koncom februára uskutočnila veľkolepá oslava stých narodenín Rudolfa Baníka. Veselý pán srší, podľa slov riaditeľky Miroslavy Floriansovej, neustále dobrou náladou a v domove je pre ostatných slniečkom v zamračených dňoch.

vzdávaní obľúbených kvetín. Oslávencovi prišiel zagratulovať aj primátor hlavného mesta Matúš Vallo, starosta Lamača Lukáš Baňacký a mestský poslanec Igor Polakovič.

Rodina o pánovi Baníkovi prezradila, že bol do vysokého veku mimoriadne aktívny. Každý deň prešiel peši štyri kilo-

metre. V minulosti mal na Rázsochách veľkú záhradu, kde dokázal aj hodiny oberať zo stromov čerešne či slivky a spokojne ich konzumovať. Vtedy bol vraj šťastný. Keď sa v šesťdesiatke pustil do stavby domu, rodina sa čudovala. Mysleli si, že si ho neužije, no pán Baník si sedemzibový dom postavený vlastnými



Rudolf Baník pracoval ako stavebný technik, neskôr ako zásobovač technického materiálu. V súčasnosti ho tešia ľudovky, návšteva cirkevných bohoslužobných akcií v zariadení a čítanie dennej tlače. Veľkou oporou mu je dcéra so zaťom, s ktorými ho spája vrelý vzťah.

Miroslava Floriansová pánovi Baníkovi priala predovšetkým zdravie, úsmev na tvári, pokoj a spokojnosť. „Keďže máte radi ruže, táto kytica je pre vás. Z lásky,“ povedala mu pri odo-



Pánovi Baníkovi prišiel zablahoželať mestský poslanec Igor Polakovič, vľavo, starosta Lamača Lukáš Baňacký, vpravo, ako aj operný spevák Martin Babjak, dole.

rukami nakoniec užil 35 rokov.

Po chutnom obede čakalo na oslávenca ešte jedno prekvapenie. Okrem torty s prskavkami mu prišiel zaspievať charizmatický operný spevák Martin Babjak. Jeho skladby boli skutočnou čerešničkou na torte.

TEXT A FOTO: MARÍNA GORGHETTO



Projektová dokumentácia

SAMOSPRÁVA

za skvelú cenu

Zväčšenie kapacity základnej školy je jednou z tohtoročných priorít. Mestská časť by na tento účel rada získala významné prostriedky, až vo výške troch miliónov eur, zo štrukturálnych fondov EÚ.

Pred časom vyhlásila výzvu na predkladanie cenových ponúk na zhotovenie projektovej dokumentácie. Podľa informácií prednostky MÚ Bratislava - Lamač Michaely Kővári Mrázovej sa do výzvy zapojili štyria uchádzači. Víťazom sa napokon stala spoločnosť Ing. arch. Ján

Kunec s.r.o. z Prešova. Jediným kritériom bola cena, ktorá je v tomto prípade 43 920 eur s DPH. „Prvé odhady ceny za projektovú dokumentáciu boli podstatne vyššie. Naozaj sa nám podarilo vysúťažiť veľmi dobré podmienky. Navyše, táto firma má dvadsaťročnú skúsenosť so spracovaním dokumentácie práve na žiadosti o nenávratnú finančnú pôžičku, o ktorú sa chceme uchádzať,“ hovorí prednostka.

Samotná výzva z EÚ však ešte nevyšla, a preto sa zatiaľ nevie presne zafinovať, aké náležitosti bude obsahovať.

„Vychádzame z odporúčaných zdrojov v predchádzajúcej výzve, čo nám odporučil aj Bratislavský samosprávny kraj, s ktorým úzko komunikujeme a ktorému budeme celú žiadosť predkladať. Súčasťou pracovného tímu je aj riaditeľka základnej školy Alena Petáková, lebo požiadavky, ktoré škola má na kapacitné možnosti, sú dôležité. O ďalšom vývoji budeme Lamačanov priebežne informovať,“ dodáva Kővári Mrázová. Projektová dokumentácia by sa mala odovzdať do 10. júna 2020. (mag)



„Karanténne opatrenia fungujú.“

Koronavírus je, žiaľ, aj po niekoľkých týždňoch, stále aktuálnou témou. Prinášame vám užitočný rozhovor s lekárom, vedcom a odborníkom na tropickú medicínu, infektológiu a onkológiu profesorom MUDr. Vladimírom Krčméry, Dr.Sc.

Aký zmysel má nosiť ochrannú rúšku? Pomôže pred koronavírusom?

Myslím si, že všetky ochranné pomôcky majú základný zmysel - zabrániť nielen koronavírusu, ale aj akémukoľvek vírusu a baktérii pri prenose. Samotný vírus mimo bunky alebo kvapôčky je raritou. Výhodou však je, že rovnako ako všetky iné vírusy žije v bunke. Mimo bunky sa nerozmnožuje. Môže prežívať v kvapôčke vykašľania. Aj z tohto dôvodu majú ochranné prostriedky zmysel, aj keď póry na maskách sú podstatne väčšie ako je vírus. Tým, že je v bunke alebo v kvapôčke, tak ho maska zachytí, čo je dobrá správa. Takže vieme, že fungujú dezinfekčné prostriedky, masky a klasické opatrenia, čo sme pri víruse Ebola spočiatku nevedeli. Fungujú aj karanténne opatrenia, aj keď viem, že sú nepopulárne.

Ako sme pripravení?

To zisťujeme len teraz. Ak majú ľudia príznaky, nemajú ísť do nemocnice, ani do čakárne. Lebo ak mám ten vírus, nakazím ďalších alebo sa môžem nakaziť ja. Treba si zavolať lekára alebo hygienika priamo domov.



Vladimír Krčméry, vľavo, s autorom rozhovoru Michalom Oláhom na klinike so sirtincom pre liečbu HIV v Kambodži. Misia VŠZaSP sv. Alžbety.



Profesor Vladimír Krčméry

Kam máme zavolať pri podozrení na koronavírus?

Inflolinka je zriadená na čísle 0917 222 682 v Úrade verejného zdravotníctva. Máme dost kvalifikovaných zdravotníkov po celom Slovensku.

Máme na Slovensku účinné lieky na koronavírus?

Áno, máme lieky, ktoré nie sú samozrejme licencované na toto ochorenie, lebo tu doposiaľ nebolo.

Michal Oláh

Kľúčom je disciplína

Veľmi oceňujem, že v Lamačanovi, aj v Lamači všeobecne, sa pripisuje infekcii koronavírusom primeraná pozornosť, prijímajú sa potrebné opatrenia a zdá sa, že ľudia sa vo všeobecnosti správajú mimoriadne zodpovedne. Dokonca vznikajú spontánne aktivity ako napríklad šitie rúšok, či ponuka nákupov pre seniorov.

Ak chceme na Slovensku predísť katastrofickému scenáru, máme len jedinú možnosť - zostať dobrovoľne disciplinovaní, dodržiavať prísnu hygienu a nariadenia ohľadom obmedzenia vzájomných kontaktov na nevyhnutné minimum. Lekári z postihnutých oblastí hovoria o rýchlom a nepredvídateľnom priebehu, pacienti vo vážnych stavoch si často vyžadujú intenzívnu starostlivosť aj s napojením na umelú pľúcnu ventiláciu, a to aj po dobu niekoľkých týždňov. Ak sa nákaza šíri nekontrolovateľne, zdravotnícke kapacity nedokážu pomôcť všetkým. Pandémia Covid-19 zastihla nepripravenú každú krajinu, Slovensko nevyvímajúc.

MUDr. Elena Harmaňošová, lekárka a Lamačanka

Ako psychicky zvládnuť obdobie pandémie?

• **Zachovajte si režim dňa**

Naplánujte si aspoň v hrubých rysoch čo budete robiť, aby sa deň nepremenil na nekonečné chystanie sa na niečo.

• **Dávajte si informácie**

Nečítajte všetko a stále. Stanovte si limit, koľkokrát si pozriete nové správy.

• **Buďte v kontakte s ľuďmi**

Cez telefóny či sociálne siete. Emocionálne sa neizolujte.

• **Hýbte sa**

Aj keď zostanete vo vnútri bytu, naplánujte si cvičenie. Akékoľvek jednoduché.

• **Odmeňte sa**

Buďte k sebe láskaví, doprajte si niečo, čo máte radi a čo vám padne dobre. Horúci kúpeľ, dobré jedlo, obľúbená hudba, ďalšia časť seriálu – hocičo, čo funguje.

• **Zostaňte v prítomnosti**

Nenechajte sa odvliečiť do ríše katastrofických predstáv a najhorších scenárov. Buďte tu a teraz a riešte veci krok za krokom.

• **Nestráčajte humor**

Smiech nelieči všetko, ale pomáha bojovať proti úzkosti a zlým pocitom.

Zdroj: #psychoterapieA



DÔLEŽITÝ OZNAM PRE SENIOROV

**V záujme eliminácie rizika šírenia nákazy ochorením COVID-19
a ochrany rizikových skupín obyvateľstva**

**ODPORÚČAME OBYVATEĽOM NAŠEJ MESTSKEJ ČASTI, KTORÍ
SÚ V DÔCHODKOVOM VEKU, ZODPOVEDAŤ OTÁZKY UVEDENÉ
NA DRUHEJ STRANE A VYPLNENÝ LETÁK ODOVZDAŤ DO
JEDNEJ ZO SCHRÁNOK MIESTNEHO ÚRADU UMIESTNENÝCH:**

- PRI OKIENKU NA VÝDAJ STRAVY**
- PRI VCHODE DO CENTRA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
(pravý vchod do budovy Zdravotného strediska)**
- PRI VCHODE DO KLIENTSKÉHO CENTRA MÚ
(hlavný vchod do budovy miestneho úradu)**

Vážené dámy a páni,

vnímame ako našu povinnosť postarať sa o čo najúčinnejšiu prevenciu pred prípadným rozsiahlejším šírením epidemiologického ochorenia. Preto Mestská časť Bratislava – Lamač pripravuje funkčnú databázu seniorov tak, aby bolo možné zo strany príslušných zložiek samosprávy a štátu im poskytnúť potrebnú pomoc, konzultácie alebo rýchle informácie. Práve seniori predstavujú najohrozenejšiu skupinu obyvateľstva v súvislosti s aktuálne sa šíriacim ochorením. Zároveň vás ubezpečujeme, že vami poskytnuté informácie budú evidované len na účely preventívnych opatrení a pôsobenia v krízových situáciách.

Lukáš Baňacký, starosta

Meno a priezvisko		
Vek		
Telefónne číslo		
Email		
Adresa trvalého pobytu		
Žijete v domácnosti sám/sama?	Áno	Nie
Ste v kontakte s blízkou osobou?	Áno	Nie
Osoba, s ktorou ste v kontakte: doplňte napr. dcéra, priateľ/ka		
Je Vám poskytovaná starostlivosť v rámci zariadenia, kde bývate?	Áno	Nie
Je Vám poskytovaná terénna (návštevná) starostlivosť?	Áno	Nie
Uveďte meno Vášho obvodného lekára:		

Dôležité kontakty:

Klientske centrum

02/ 64 78 00 65

Písomný súhlas so spracúvaním osobných údajov

Prevádzkovateľ: Mestská časť Bratislava - Lamač

Sídlo: Malokarpatské námestie č. 9, 841 03 Bratislava

IČO: 00603414 (ďalej len ako „Prevádzkovateľ“)

Dotknutá osoba uvedená vo vyplnenom dotazníku

ÁNO NIE Udeľujem Prevádzkovateľovi súhlas so spracúvaním mojich osobných údajov (meno, priezvisko, vek, telefónne číslo, email, adresa trvalého pobytu a iné poskytnuté osobné údaje) na účel zavedenia internej databázy seniorov pre mestskú časť Bratislava – Lamač pri vykonávaní preventívnych opatrení a pomoci v krízových situáciách. Tento súhlas môžem kedykoľvek odvolať.

ÁNO NIE Udeľujem Prevádzkovateľovi súhlas so spracúvaním mojich osobných údajov (meno, priezvisko, vek, telefónne číslo, adresa trvalého pobytu, email) na marketingové účely (bežná agenda Miestneho úradu v oblasti kultúry, športu, sociálnych služieb a iných oblastí pôsobenia samosprávy). Tento súhlas môžem kedykoľvek odvolať.

Udelením súhlasu so spracúvaním mojich osobných údajov potvrdzujem oboznámenie sa s Podmienkami ochrany súkromia - <http://www.lamac.sk/index.php?program=312>, ktoré prijal Prevádzkovateľ.

Ako dotknutá osoba mám právo kedykoľvek namietať proti spracúvaniu mojich osobných údajov podľa čl. 21 GDPR alebo § 27 zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov na účely, ktoré sú založené na právnom základe oprávneného alebo verejného záujmu, vrátane profilovania. V každom prípade mám právo namietať proti spracúvaniu mojich osobných údajov na účely priameho marketingu.

Miesto, dátum: _____ Podpis dotknutej osoby: _____

Centrum sociálnych služieb

02/ 32 60 04 11

NON-STOP dispečing

0948 337 317

**Deti sa počas karantény doma nudia.
Čas im rýchlejšie ubehne s touto maľovankou.**





O voľbách po voľbách s novinármi

AKCIE

Lamačská BESEDA

Marcová beseda v zasadačke kina Lamač „O voľbách po voľbách“ s redaktormi týždenníka .týždeň Michalom Oláhom a Šimonom Jeseňákom len niekoľko dní po historickom volebnom úspechu strany OĽaNO bola hlavne o povolebných odhadoch krokov budúceho premiéra Igora Matoviča, očakávanej koalície a analýze dekády vládnutia SMERu-SD. Okrem porážky červených sociálnych demokratov, ktorí po mnohých korupčných kauzách odchádzajú pod vedením Róberta Fica pravdepodobne postupne do zabudnutia, sme diskutovali o rizikách, ktoré so sebou prináša budúci premiér. Jeho nevypočítateľná povaha - nahrávanie si kolegov, podceňovanie a posielanie lídrov nežnej revolúcie a straníckych kolegov na detektor lži, či urážanie organizátorov pochodov Za slušné Slovensko - vyvoláva oprávnené otázky na stabilitu budú-



Zľava Michal Oláh, moderátor večera Lukáš Baňacký a Šimon Jeseňák.

cej vlády pod jeho vedením. Kriticky sme zhodnotili možnosti jednotlivých koalíčných partnerov, prínos Andreja Kisku pre politickú kultúru, dôvody volebného neúspechu akoby dvoch politických pólov – ľavicového liberálneho Progressívneho Slovenska a pravicovo konzervatívneho Kresťansko-demokratického

hnutia. Diskusiu sme ukončili otázkou „Čo nás asi čaká?“ Nevieme. Dozvieme sa to v najbližšie dni potom, ako sa novozvolení lídri ujmú exekutívy.

Moderátorom večera bol starosta Lukáš Baňacký.

(mio)

Foto: Mária Šimončíčová



Prístrešok na Bakošovej ulici sa posunie SAMOSPRÁVA

Do Lamača zavítal podpredseda predstavenstva Dopravného podniku Bratislava Milan Donoval spolu s členom predstavenstva Michalom Halomim. So zvinovacím metrom v ruke išli po boku starostu Lukáša Baňackého, mestského poslanca Igora Polakoviča a miestneho poslanca Matúša Harnaňoša do terénu, kde riešili sporné prístrešky na zastávkach. Zhodli sa na potrebe posunutia prístrešku na zastávke Bakošova smerom k múriku tak, aby neskracoval chodník. Rovnako našli niekoľko riešení pre inštaláciu dlho očakávaného nového prístrešku na zastávke Studenohorská smerom do mesta.



(mag)

Foto: Igor Polakovič

Predstavitelia Dopravného podniku Bratislava so starostom Lukášom Baňackým a poslancom Matúšom Harnaňošom v teréne.



FK Lamač odkladá zápasy na neurčito

ŠPORT

Aktuálna situácia ohľadom koronavírusu neprijemne ovplyvnila aj činnosť Futbalového klubu Lamač.

Jeho predstavitelia totiž dostali pred pár dňami inštrukcie zo strany Slovenského futbalového zväzu a Bratislavského futbalového zväzu o odložení zápasov na dobu neurčitú. „Budeme čakať, ako sa bude situácia vyvíjať a podľa toho budeme Lamačanov informovať o ďalších zápasoch. Je nám to však nesmierne ľúto. Počas zimnej prípravy sme totiž mali veľmi dobre navštevované tréningy, ktoré teraz nemôžu pokračovať,“ hovorí viceprezident FK Lamač Rastislav Polák.

Na ihrisku prebiehali ešte v marci rekonštrukčné práce. Deti aj dospelí sa vďaka nim dočkajú kompletne vynovených šatní, spíech aj elektriny. Vegetačné obdobie sa tento rok začalo o poznanie skôr, a tak je už pokosený aj trávnik.

„Chcel by som odkázať fanúšikom, aby držali s nami, aby všetkých Lamačanov táto choroba obišla milfóvymi krokmi a aby sme sa čo najskôr mohli stretnúť v našom areáli a spoločne povzbudzovať futbalistov, od tých najmenších až po najstarších,“ dodáva Polák.



Zrekonštruované šatne vyzerajú parádne.

(mag)

Foto: Archív FK Lamač



Kanalizáciu upchali handry

SAMOSPRÁVA

Medzi ulicou Podháj a Bakošovou ulicou mohli okoloidúci nedávno pozorovať nezvyčajné divadlo.

Na vine bol upchatý splaškový kanál, kvôli ktorému bol tento úsek dlhé hodiny neprechodný. Po početných urgenciách zo strany mestskej časti sa o nápravu postarala Bratislavská vodárenská spoločnosť. Dôvodom upchatia boli handry,

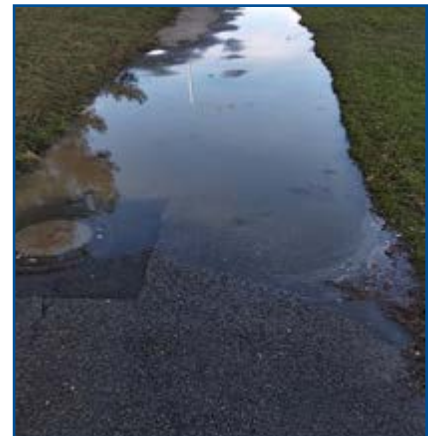
ktoré obyvatelia niektorého z príľahlých domov pokojne napchali do toalety a ony následne spôsobili túto nehodu. Teda vec, ktorá by sa v civilizovanej spoločnosti rozhodne stávať nemala. Čo teda radšej do kanalizácie určite nesplachovať, aby sa táto situácia už neopakovala?

Nevhodný odpad poškodzuje životné prostredie, spôsobuje upchávanie kanalizačného potrubia a vyhnvanie zvyškov

spojené so vznikom zápachajúcich a výbušných plynov, ktoré môžu prenikať do vnútra vášho domova. Tak isto ovplyvňuje náklady na likvidáciu odpadových vôd, a teda aj cenu za jej odvedenie a čistenie.

(mag)

Foto: Blažena Kusá



Toto sú užitočné tipy podľa stránky Bratislavskej vodárenskej spoločnosti:

■ Sanitárne produkty ako napríklad hygienické dámske vložky, tampóny, kondómy, hygienické utierky či plienky do kanalizácie nepatria! Zabaľte ich a dajte do smetného koša. Dajte si pozor aj na vlhčené utierky. Iba niektoré z nich

sú totiž splachovacie, preto hľadajte túto informáciu na obale.

■ Zvyšky jedla ako napríklad omáčky, polievky či cestoviny nevyliievajte do kanalizácie, ale radšej ich zabaľte a vyhodte do smetného koša.

■ Kuchynský olej, tuky a masť po varení zbierajte do samostatných nádob a vyhodte na mieste na to určenom.

■ Nebezpečný odpad – chemikálie, rozpúšťadlá, motorový olej a farby – sú vo vode takmer nerozpustné. Uzavreté v pevných obaloch ich zneškodnia firmy, ktoré sú držiteľmi autorizácie.

■ Lieky, injekčné striekačky ani tabletky nesplachujte, ale odneste ich do lekární a nemocníc.



Linka pre seniorov, aj donáška potravín

SAMOSPRÁVA

Vsúvislosti s mimoriadnou situáciou ohľadom pandémie koronavírusu pripravila mestská časť pre seniorov niekoľko možností, ktoré by im mohli uľahčiť život a pomôcť k pocitu väčšieho bezpečia.

Seniori, ktorí doposiaľ nevyužívali stravovanie zabezpečované našou mestskou časťou a kvôli preventívnym opatreniam súvisiacimi s koronavírusom sa ocitli v krízovej situácii, v rámci ktorej sú odkázaní na pomoc vo forme dovozu obedov, môžu kontaktovať telefonicky Centrum sociálnych služieb. Je pre nich pripravená špeciálna Senior linka, ktorá funguje počas pracovných dní od 8:00 do 15:00 hod. na čísle 0951 277 384.

Cena jedného obeda je 2,60 EUR. Poskytovanie stravy pripravovanej v Školskej jedálni ZŠ Lamač môžu využiť len v priebehu pracovných dní a musí prebiehať nepretržite, teda nielen vo vybraných dňoch. „Stravníci sa nám začali hlásiť prakticky okamžite. Rada by som zdôraznila, že v rámci mimoriadnej situácie má na túto službu nárok akýkoľvek osamelý či na pomoc iného odkázaný senior,“ vysvetľuje prednostka MÚ Michaela Kővári Mrázová.

Donáška potravín a drogérie

Pre osamelých seniorov, ktorí sa kvôli preventívnym opatreniam súvisiacimi s koronavírusom ocitli v krízovej situácii a sú odkázaní na pomoc, spustila mestská časť

koncom marca službu vo forme donášky potravín a drogérie. Maximálna suma za jeden nákup nesmie prekročiť 25 EUR a služba zahŕňa nákup len vybraných najdôležitejších druhov potravín a drogérie v obvyklom množstve. Odkázaný senior môže túto bezplatnú službu poskytovanú v pracovné dni využiť dvakrát do týždňa. Nákup je potrebné nahlásiť vždy do 12:00 hod., inak sa bude realizovať až v nasledujúci deň. „Uprednostňujeme platbu

SENIOR LINKA
0951 277 384
V pracovné dni od 8.00 do 15.00

kartou prostredníctvom terminálu u pracovníka rozvážajúceho nákupy v ojedinelých prípadoch vieme prijať aj hotovosť,“ dodáva prednostka. Zájemcovia môžu kontaktovať Senior linku.

Marína Gorghetto



Chodník pred školou je rozkopaný dočasne

Pracovníci komunálnych služieb začiatkom marca zabetónovali diery na chodníku pred základnou školou. Jedná sa však o provízorný a dočasný stav, nakoľko by úsek mal opäť rozkopáť Slovenský plynárenský podnik kvôli oprave plynovodu v termíne od 15. júna do 1. augusta. Po tejto oprave dôjde k plošnej výmene povrchu.

(mag)

Foto: Blažena Kusá





Hľadáte tip na príjemnú prechádzku v našom regióne? Inšpirujte sa článkom Kataríny Cvikovej, ktorá s partiou tentoraz preskúmala Plavecký hrad.

Zrúcanina Plavecký hrad sa nachádza nad obcou Plavecké Podhradie, ktorá je od Lamača vzdialená približne 45 kilometrov. V centre dediny sme zbadali drevenú tabuľu ukazujúcu doľava na cestu smerom na Plavecký hrad. Po zaparkovaní sme sa vydali ďalej po ceste alejou stromov už peši. Miernym kopčekom sme vyšli k tabuľi, na ktorej sme si prečítali niečo o histórii Plaveckého hradu a o kúsok ďalej nás už modrá turistická značka presne navigovala, kadiaľ sa dostaneme k samotnej zrúcanine.

Keďže aj tento hrad, ako správny obranný, stojí na kopci, po vstupe do lesa sme začali okamžite naň vystupovať. Cesta pokrytá snehom už bola riadne vychodená, takže sa nám dosť šmýkalo. Napriek tomu práve sneh robil tento výstup atraktívnym nielen pre deti, ale aj pre dospelých. Ani sme sa nenazdali a stáli sme pred rázcestím oznamujúcim, že sme už v celi.

Prešli sme veľkolepou vstupnou bránou a za ňou sme rôznymi chodníčkami pomedzi zvyšky múrov začali objavovať rozmanité zákutia tohto hradu. Schody na horný hrad sme kvôli obavy z pošmyknutia obišli. Ďalšou bránou sme však prešli na nádvorie, na ktorom sme si rozložili tábor. Tí odvážnejší pokračovali v objavo-



Autorka mala šťastie na jeden z mála zasnežených dní v tomto roku.

vaní hradu. Menší zostali v závetrí a počkali ostatných. Po obhliadke ruín sme sa pomaly vybrali na cestu späť.

Záverečné hodnotenie: Zrúcanina Plaveckého hradu tvorí významnú dominantu na západnej strane Malých

Karpát. Hrad je veľmi ľahko dostupný, takže výlet k tejto turistickej atrakcii možno odporučiť úplne všetkým, vrátane rodín s malými deťmi.

TEXT A FOTO: KATARÍNA CVIKOVÁ

Šachový tábor

Milí rodičia, milé deti, leto je tu čochvíľa a Bratislavská šachová akadémia pre vás pripravila opäť leto plné zážitkov. Naša základňa bude ako vždy v ZŠ Malokarpatské nám., no väčšinu času budeme vonku trénovať rôzne druhy športov – tenis, futbal, hádzanú, či karate na piatkovú finálnu športovú olympiádu.

Čakajú nás aj hry na pátračov a poobede sa osviežime na lamačskom kúpalisku, v ruke s ping-pongovou raketou alebo volejbalovou loptou, no nebude chýbať ani nanuk.

Všetky informácie o dennom športovom tábore nájdete na stránke www.dennytabor.com a my sa už teraz tešíme na stretnutie s vami.

Michal Vrba
Hlavný vedúci tábora

Divadielko o nespokojnom hadíkovi

Z a č i a t k o m marca potešilo deti divadlo KaSia s predstavením Hadík Vadík a časostroj (výlet do minulosti). Kino Lamač sa zaplnilo najmenšími Lamačanmi, ktorí boli zvedaví na večné n e s p o k o j n é h o hadíka. Ten sa vydal s časostrojom preskúmať dávne „lepšie“ časy.

(mag)





Do Santiaga na bicykli

KULTÚRA

V polovici februára sme sa zišli v spoločenskej miestnosti Domova seniorov Lamač, aby sme si vypočuli zaujímavé rozprávanie o ceste z Bratislavy do pútnického mesta Santiago de Compostela v Španielsku.

Tento výlet nám prišiel opísať bývalý starosta Lamača Peter Šramko. Jeho pútavé rozprávanie prítomných zaujalo natoľko, že vôbec nevnímali čas.

Dobrodružstvo dlhé 3 760 kilometrov podnikol na bicykli spolu s kamarátom Ladislavom Hatiarom. Cesta trvala 38 dní a dvaja cyklisti sa do cieľa dostali cez Rakúsko, Nemecko, Švajčiarsko a Francúzsko až do Španielska.

P. Šramko nám pomerne podrobne opísal radosti a úskalia, ktoré ho pri šliapaní do pedálov stretli. Podľa vlastných slov si neskutočne cení najmä ochotu a dobrosrdečnosť všetkých ľudí, s ktorými prišiel spolu s kamarátom cestou do styku. Prednáška bola nielen zaujímavá, ale aj poučná.

A. Suchá



Peter Šramko, vľavo, s kamarátom počas cesty do mesta Santiago de Compostela. Viac o tomto dobrodružstve si prečítate v májovom čísle Lamačana. Foto: Archív P. Šramka

Môj domov má nekonečnú energiu

Vďaka Zelenej elektrine od ZSE

Petra Ježeková
environmentalistka

100 %
z obnoviteľných
zdrojov

Len za
2 €
mesačne

Objednajte si Zelenú elektrinu na
www.zse.sk/zelenaelektrina

 **ZSE**
Riešenia pre moderný domov

– Je to neprijemná správa, lord Gregory, že vám utiekla manželka so sluhom. – Ale, nie je to také zlé, ako sa na pohľad zdá. Jean bol v skutočnosti dosť mizerný sluha, tajnička .					Pomôcky: Asopos Abod	usychalo	otec (dom.)	EČV Parti-zánskeho	vetrone	bývalý asanačný podnik	Pomôcky: Manera Neno	stmievaj	zohavoval	umiestnenie v priestore	
					vulkán						cigaretový papier omotaj, opleť				
					1										
					letecké opravovne symetrála				mierne zafúkal Adolf (dom.)						
Autor SANA	kozácky náčelník	pes, po rusky	americký vačkovec	popod	ozn. kvalitnej múky pracuj s pluhom		obyvatelia Dánska madagaskar. mesto					predložka vlastnil			
otec nymfy Aigíny							tuhá čierna káva kemping					mihnutie jemná vodná rastlina			
tesárska sekera						usadeniny cvrny				časť chotára (zastar.) Slov. tech. univerzita					
maďarské sídlo					sídlo v Malavi kuchynský nálev				plstená záves. látka otec (dom.)			udieral, mlátil	Anastázia (dom.)		
samec (odbor.)				prijímajme voľu MPZ Rumunská				čistiaci prostriedok film. mimo-zemšťan				EČV Bratislavy na tomto mieste			
2															
navinie na cievku							zn. pera na ozdobné pismo						promočná miestnosť		

Riadková inzercia

■ Opravujem, upravujem odevy 0902/ 717 517

■ Zubná ambulancia na Kramároch prijíma nových pacientov. Stromová 16, 831 01 Bratislava 0905/ 662 407

■ Doučujem angličtinu, slovenčinu. Deti aj dospelých, aj cez víkendy 0905/ 222 96

■ Vodoinštalácie a údržba – Ján Polák – 0905/627 321

■ Oprava práčok, sušičiek, umývačiek riadu kvalitne, lacno 0951/337 590 Igor.

■ Maľovanie, stierkovanie, benátsky štuk - Radoslav Osuský 0911/ 128 1

■ Predám pascu na líšky 0949/282 417

Zápis detí do materskej školy

Pre podávanie žiadostí na prijatie dieťaťa do materskej školy, v záujme eliminácie rizika šírenia nákazy ochorením COVID-19 a ochrany rizikových skupín obyvateľstva, sú stanovené nové termíny, a to:

• **Pondelok, 27. apríla 2020, od 10:00 do 12:00**

• **Utorok, 28. apríla 2020, od 14:00 do 17:00**

Pri podávaní žiadosti v týchto termínoch nie je rozhodujúcou podmienkou pre prijatie dieťaťa do MŠ čas doručenia žiadosti, to znamená nie je potrebné vopred sa zhromažďovať pred určeným miestom odovzdávania žiadosti, ktorým je budova

Miestneho úradu, Malokarpatské námestie č. 9, Bratislava - Lamač (Klientske centrum)

Bližšie informácie o zápise podá záujemcom materská škola, ktorej zriaďovateľom je mestská časť Bratislava – Lamač.

Kontakt: mshyrovskeho@gmail.com; 0948 186 496

SÚŤAŽ

www.alle.sk/sutaz

Lamačan magazín Mestskej časti Bratislava-Lamač

Adresa redakcie: MÚ Lamač, Malokarpatské nám. 9, 841 03 Bratislava, tel.: 64 78 00 65. **Redakčná rada:** Slavomíra Šubrtová (predsedníčka redakčnej rady), Stanislav Babic, Pavol Čech, Matúš Harmaňoš, Petronela Klačanská, Radoslav Oleksák, Veronika Hagovská, Michal Oláh.

Redaktorka: Marína Gorghetto **Plošnú a riadkovú inzerciu preberá:** Mária Šimončíková, simoncicova@lamac.sk, **vydáva:** Mestská časť Bratislava-Lamač, Malokarpatské nám. 9, 841 03 Bratislava, IČO 00 603 414, ISSN 1338-8959, **tlač:** Bittner print s.r.o. **náklad:** 4 000 ks, vytlačené na recyklovanom papieri, do tlače zadané: 25. 3. 2020, uzávierky č. 04/2020, redakčná 20. 3. 2020 a inzertná 19. 3. 2020, registračné č. EV 3654/09. Redakcia si vyhradzuje právo na neuverejnenie dodaných príspevkov, resp. ich skrátenie, opravu jazykových, gramatických a štylistických chýb. Nevýžiadané rukopisy a fotografie nevraciam.

NEPREDAJNÉ