



Lamačan 11

Mesačník o živote v Lamači, 11. ročník

2009

Rozhovor s poslancom Pozitíva a negatíva nového námestia



Porozprávali sme sa s poslancom Dušanom Akantisom, podpredsedom Komisií výstavby, územného rozvoja a regionálnej politiky MÚ a bezpečnosti a životného prostredia MÚ Bratislava-Lamač.

Aký je váš názor na projekt revitalizácie Malokarpatského námestia? Čo by tento projekt priniesol podľa vás Lamačanom?

Projekt revitalizácie Malokarpatského námestia bol viackrát prezentovaný a vzniklo viacero verzií aj ohľadom na pripomienky občanov týkajúcich sa výškových pomerov a riešenia zelene. Každý projekt prináša so sebou klady aj zápory. Na jednom mieste je to zlepšenie využiteľnosti námestia, odstránenie rizikových miest (zvýšené plochy bez zábradlia), nerovnosti na spevnených plochách, menej bariér pri pohybe ľudí v lete aj v zime. Zlepšenie služieb a pracovných podmienok v nových priestoroch, ktorý nahradí dom služieb – ten potrebuje komplexnú rekonštrukciu. Ďalej je to možnosť realizácie nadstavby školy z dôvodu nutnej rekonštrukcie strechy a zlepšenie dopravnej situácie a vzhľadu križovatky pred kostolom.

A tie negatíva?

Ako negatíva môže niekto vnímať 62 nových bytových jednotiek. Problémová oblasť je aj to, ako bude riešená statická doprava v prípade výstavby objektov, a teda aj dočasného záberu parkoviska pred poštou. Z môjho pohľadu je veľmi dôležitá pošta a jej prípadné fungovanie v prípade výstavby a neskôr jej fungovanie v nových priestoroch. Nemenej dôležité je aj pasportizácia stromov na námestí a ich čiastočný výrub a následná náhradná výsadba. Projekt sa môže realizovať, ale aj nemusí. Nie je absolútne nevyhnutný, aby sa zrealizoval, ale osobne si myslím, že v súčasnosti je vhodné obdobie na jeho realizáciu, keď máme investora. Je dôležité, aby všetky detaily výstavby a vzťahy po výstavbe boli zmluvne zabezpečené. Ľudia teraz môžu znovu posúdiť zmenený projekt a vyjadriť sa k nemu.

V akom súlade by mal byť takýto projekt (ale aj ďalšie investičné kroky v Lamači) so životným prostredím našej mestskej časti?

Každý projekt sa začína základnými otázkami, ako sú aj statická doprava, zeleň a čo prináša daný projekt. Málokedy sa rieši dynamická doprava, čiže napojenie na existujúcu dopravu. Dnes každý z nás pozná problémové výjazdy na Hodonínsku ulicu z bočných ciest. Z tohto dôvodu bola riešená doprava hlavne z ulice Podháj v prípade revitalizácie Malokarpatského námestia. Ľubovoľná investičná výstavba v okolí Lamača sa negatívne zohľadní v doprave aj v Lamači. Osobne si myslím, že malá mestská časť Lamač nemá žiaden priestor na veľké investičné akcie, pretože už nemá žiaden priestor. Zostala už len individuálna bytová výstavba, hlavne v priestore Zečáka a areál výstavby fakultnej nemocnice. Toto prostredie sa pri citlivej výstavbe – tak ako boli stanovené regulatívy na výstavbu v danom prostredí – môže iba zlepšiť.

Lamač má už 718 rokov!

718. výročie prvej zmienky o Lamači alebo ako sa to všetko začalo. V Európe bolo vždy veselo, vždy sa dakto snažil o územie, ktoré mu nepatrilo, lebo doma bola horúca pôda a národu bolo treba dačo sľúbiť.

Kráľ Imrich to mal ťažké, hlavne, keď pápež Inocenc III. začal robiť poriadky s nespratníkmi. Imrich najskôr svojho brata Ondreja vymenoval za srbsko-chorvátskeho vojvodu a keď zistil, že tento je omnoho lepší ako on, dal ho v Ostrihome uväzniť. Tu sa ukázalo, že najväčšie šťastie je dobrý kamarát. Ondreja z väzenia vyslobodil Alexander z Hunt-Poznanovcov. Tridsaťročný Imrich zrazu v roku 1208 zomrel, ale predtým svojho štvorročného syna dal korunovať za kráľa ako Ladislava III. Ani ten svoju slávu neprežil, zomrel o desať mesiacov po korunovácii. Kráľom sa stal Ondrej II. a svojho kamaráta Alexandra odmenil územiami siahajúcimi k dnešnému Lamaču a z druhej strany až k Juru a Pezinku. Územia sa stali lukratívne hlavne v čase, keď sa koncom storočia odohrala bitka na Moravskom poli (1278), ktorú životom zaplatil český kráľ železný a zlatý Přemysl Otakar II. V tomto boji sa vyznamenal aj bratislavský richtár Jakub, ktorému boli za odmenu dané územia - terra - dnešného Lamača, kus Karlovej Vsi až po panstvo už spomínaných Hunt-Poznanovcov, vtedy už grófov z Jura a Pezinka. V rokoch 1280 až 1291 boli tieto práva stále popotvrďované, až 28. októbra 1291

bola darovaná osada Hellendorf, Sellendorf v neskorších zápisoch, čo bol dnešný chotár Lamača. Je to naša prvá zmienka o tomto území. Výročie sme si pripomenuli kultúrnym programom v kine v sobotu 17. októbra. Na úvod povedala pár slov op histórii Gabriela Škorvanková, potom vystúpili deti zo ZUŠ J. Kresánka, zatancoval a zaspieval súbor Lipa a na záver zaspievala operná speváčka Juliana Knoppová.

Dr. Gabriela Škorvanková, historička a kronikárka Lamača



Juliana Knoppová zaspievala na záver.



G. Škorvanková hovorí o histórii Lamača.



Vystúpenie detí zo ZUŠ J. Kresánka.



Vystúpil aj folklórny súbor Lipa.

Informácie zo zastupiteľstva

Začiatkom októbra sa poslanci Miestneho zastupiteľstva BA-Lamač zišli na mimoriadnom rokovaní MZ, ktoré malo na programe jediný bod: zmeny v rozpočte na rok 2009. Tento bod bol preložený z predchádzajúceho, septembrového zasadania MZ, pretože dovtedy rozpočet nestihla prerokovať finančná komisia MZ.

Predseda finančnej komisie Radoslav Olekšák na úvod predniesol niekoľko zmien do úprav rozpočtu, ktorý pripravil Miestny úrad BA-Lamač. O všetkých zmenách poslanci rokovali i hlasovali postupne, diskusia bola síce dlhá, ale vecná a zmysluplná. Napokon poslanci MZ BA-Lamač schválili úpravy v rozpočte na rok 2009 s pripomienkami. Schválili aj navrhovaný predaj cenných papierov, ktorý odporučila i miestna rada. Nasledovali interpelácie poslancov a po nich ešte zasadnutie dvoch komisií na prešetrovanie petície proti výstavbe na Malokarpatskom námestí a na prešetrovanie sťažnosti na poslanca, ktoré vznikli na predchádzajúcom zasadnutí MZ. Posledné rokovanie MZ BA-Lamač bolo 29. októbra 2009.

kl

Uznesenia zo zasadnutia MZ MČ BA-Lamač, 8.10.2009

Uznesenie č. 143/2009/V z mimoriadneho zasadnutia miestneho zastupiteľstva MČ BA-Lamač k Návrhu na 1. úpravu rozpočtu MČ Bratislava-Lamač na rok 2009. MZ Mestskej časti BA-Lamač A. **schvaľuje** zníženie v programe rozpočtu č. 7 – Komunikácie, rekonštrukcia Zhorínskej ulice o 53 000 €.

Uznesenie č. 144/2009/V z mimoriadneho zasadnutia miestneho zastupiteľstva MČ BA-Lamač k Návrhu na 1. úpravu rozpočtu MČ Bratislava-Lamač na rok 2009 MZ Mestskej časti BA-Lamač A. **schvaľuje** Predložený návrh na 1. úpravu rozpočtu MČ Bratislava-Lamač s pripomienkami a B. **schvaľuje** Odpredaj podielových listov VÚB Asset Management fondov PEF a KOP vo výške 100%.

Volby do orgánov samosprávnych krajov 2009

Na novembrových voľbách do orgánov Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) sa bude môcť zúčastniť 5 933 Lamačanov vrátane cudzincov, ktorí v deň volieb dovŕšia najmenej 18 rokov a v deň konania volieb sa budú zdržiavať v mestskej časti. V týchto voľbách sa totiž nevydávajú voličské preukazy a preto voľba mimo miesta trvalého bydliska nie je prípustná. Predsedu a troch poslancov BSK budú môcť voliť aj občania cudzej štátnej príslušnosti – cudzinci, ktorí sú v mestskej časti prihlásení na trvalý pobyt. Predseda Národnej rady SR Pavol Paška rozhodol, že voľby do vyšších územných celkov

budú 14. novembra 2009 (sobota) a v prípade nezvolenia predsedu kraja sa druhé kolo volieb uskutoční 28. novembra 2009 (sobota). Volebné miestnosti budú otvorené od 7.00 do 22.00 hod., pričom v mestskej časti budú mať voliči k dispozícii 6 volebných okrskov, všetky v Základnej škole na Malokarpatskom námestí č. 1.

Z organizačného hľadiska bude na prípravu a priebeh volieb dohliadať miestny úrad prostredníctvom oddelenia vnútornej správy a organizácie. Akékoľvek pripomienky či námietky týkajúce sa volieb môžu Lamačania adresovať úradu telefonicky na čísle 02/64780065 alebo elektronicky na adrese martincova@lamac.sk, ristvejova@lamac.sk, starkova@lamac.sk alebo sa môžu informovať v kancelárii prvého kontaktu osobne každý pracovný deň v miestnom úrade na Malokarpatskom námestí č. 9.

Letákmi informujeme obyvateľov

Pri vyvesovaní letákov, informujúcich o akciách, ktoré pripravuje Miestny úrad v Lamači, sa v poslednom období stretávame s niektorými negatívnymi ohlasmi obyvateľov jednotlivých obytných domov.

Týmto problémom sa zaoberala na svojom poslednom rokovaní aj kultúrna komisia. Jej členovia súhlasili s uverejnením výzvy pre správcov jednotlivých domov, aby písomne oznámili čísla domov, ktoré si neželajú, aby sa v ich bránach uvedené informácie vyvesovali. Dovoľujeme si týmto vyzvať všetkých správcov bytových domov o písomné vyjadrenie k vyvesovaniu informačných letákov, s uvedením čísla domu. Mrzí nás, ak sme vyvesovaním letákov spôsobili niekomu problém, ale verte, nebolo to úmyselné. Išlo nám len o to, aby boli obyvatelia našej mestskej časti dôkladne a včas informovaní.

Blanka Veselá,
MÚ Bratislava-Lamač

Zasadal Slovenský parlament seniorov

V prvých dňoch októbra – Mesiaca úcty k starším – zasadal v Bratislave Slovenský parlament seniorov Fóra pre pomoc starším za účasti zástupcov vlády SR a ministerstva práce a sociálnych vecí. Rokovalo sa o sociálnej starostlivosti, možnostiach plnohodnotného života starších ľudí.

V parlamente sú zastúpení aj mladí ľudia, ktorí veľmi vnímavo diskutovali o problémoch staršej generácie. Do rozhovorov rozvážne zasiahol niekoľko rázy pplk. Jozef Toth, nositeľ ocenenia Senior roka 2007, ktorý o. i. pripomenul, že niečo v spoločnosti nie je v poriadku, ak musia dôchodcovia prispievať na živobytie rodinám nezamestnaných detí. Uznesenie zo zasadania Parlamentu informovalo aj vládu SR o naliehavých problémoch staršej generácie.

(seew)

Dost' bolo manipulácie!

V predošlom čísle Lamačana som sa v rozhovore s poslancom Valentovičom v súvislosti s jeho „srdcovou“ témou cirkevnej škôlky v Lamači dočítal i túto vetu: „Napriek preukázateľnému pokusu poslanca R. Olekšáka obštrukciou docieľiť neschválenie zmluvy s prevádzkovateľom, bola táto nakoniec schválená v časovej tiesni.“ Dovoľte mi na tento nehorázny nezmysel pána Valentoviča zareagovať faktami. Pretože o tie tu predovšetkým ide.

Žiadosť na prenájom priestorov na Zlatohorskej ulici pre novovznikajúcu cirkevnú škôlku bola doručená 7. 4. 2009 na rokovanie školskej komisie. Táto žiadosť bola operatívne zaradená a prerokovaná na miestnom zastupiteľstve 23. 4. 2009. Po diskusii miestne zastupiteľstvo jednomyselne, vrátane mojej osoby, schválilo uznesením č. 54/2009 zámer zriadenia cirkevnej školy na Zlatohorskej ulici č. 10. Na júnovom rokovaní miestneho zastupiteľstva (4. 6. 2009, bola predložená zmluva, kde práve pre nesplnenie zákonných podmienok cirkevnej škôlky v Lamači je zatiaľ vlastne alokovaným pracoviskom cirkevnej škôlky v Dúbravke. Keďže upravená zmluva bola doručená deň pred rokovaním zastupiteľstva (3. 6. 2009, a bolo treba rozhodnúť, schválil sa uznesením č. 74/2009 nájom na dva pavilóny na Zlatohorskej ulici na účely cirkevnej materskej školy na 5 rokov, s tým, že „ostatné podrobnosti nájomnej zmluvy budú schválené na najbližšom zasadnutí zastupiteľstva“. Za toto uznesenie som spolu s ostatnými štyrmi poslancami nehlasoval, keďže neprešiel môj návrh uznesenia, ktorý hovoril o období nájmu na čas neurčitý. To som považoval za spravodlivé, keďže rovnaké podmienky dostala na obdobie neurčité aj súkromná škola na Zlatohorskej ulici. Na júlovom rokovaní miestneho zastupiteľstva (23. 7. 2009) boli ospravedlnení 4 poslanci, pričom dvaja z koalície KDĽ, DSS, OKS, SZS. Pre neodkladné pracovné povinnosti som musel urýchlene odísť z rokovania zastupiteľstva, pričom takto museli odísť ešte dvaja poslanci, preto následne zastupiteľstvo ostalo neuznášaniaschopné. V zmysle zákona však pani starostka zvolala pokračovanie zastupiteľstva na 30. 7. 2009, kde nás bolo vrátane mňa po celý čas 7 poslancov, čo je na hranici uznášaniaschopnosti, pričom z koalície KDĽ, DSS, OKS, SZS chýbali 4 poslanci. V poslednom období sa stalo módou rôznymi spôsobmi kopať do Olekšáka, do našej koalície SMER, SDKÚ, SNS za každú cenu. Niekeddy sa mi zdá, že pomaly môžem už aj za svetovú krízu. Nuž, nech si pán poslanec Valentovič za KDĽ radšej spytuje svedomie, kde boli jeho poslanci za KDĽ, keď chýbali na júlovom zasadnutí zastupiteľstva a nech nepíše hlúposti o poslancovi Olekšákovi, ktorý je len jedným z trinástich poslancov. Kto má oči, nech pozorá, kto má uši nech počúva, ale na takéto prejavy z koalície vedenej KDĽ si musíme zvyknúť, lebo sami poznáte to príslovie o tom koňovi. Nuž, kopte ďalej!

Radoslav Olekšák, poslanec MZ v Lamači

RV celom, takzvané civilizovanom, svete sa rozmáha depresia vo všetkých vekových kategóriách a sociálnych vrstvách. Vyzerá to ako keby bola nákazlivá, lenže nie je. Za depresívnymi pocitmi sa skrýva naša pohodlnosť. Nie sme si to ochotní priznať. Ako ukáže rozhovor s psychologičkou PhDr. Martou Kalinovou, ktorá pracuje i býva v Domove pre seniorov Na barine v Lamači, len my sme strojčami svojho šťastia.

Depresie sú nepríjemné pocity, postoje k okolitému svetu. Kde majú koreň - korene?

V rozhovoroch sa väčšinou dostanem k tomu, že človeku chýba porozumenie, uznanie a láska. Partnera, detí, priateľov, okolitého sveta. Je to predovšetkým sociálny jav a k nemu sa niekedy pridruží problém ekonomický, ale nie je to pravidlo. Pre každého živého tvora je dôležité vedomie, že ho niekto potrebuje, chýbal by niekomu. Či si to pripúšťame, či nie, sme závislí od prejavov lásky, bozkov, dotykov, objatí, pohladení, milých slov. O to viac, ak máme okolo seba ľudí, od ktorých takého prejavu právom očakávame. Mali by sme byť ten prvý, kto s „iniciatívou“ vyjde. Ak nemáme blízkych ľudí, pomôže napríklad zvieratko, ktoré dokáže opäťovať naše city, a tým pohladíť našu dušu.

Čo vlastne je depresia?

Je to ochorenie, ktorého hlavný príznak je porucha nálady, charakteristická smútkom. Ovplyvňuje aj naše myslenie, správanie sa a funkciu telesných orgánov. Rozdiel oproti bežnému smútku je v jeho intenzite a dĺžke trvania. Príznakov depresie okrem smutnej nálady je viacero. Trýznivé pocity bezmocnosti a beznádeje. Negatívne myšlienky vnímania seba samého, nespokojnosť, sebaopodceňovanie, sebaobviňovanie, strata zmyslu života, znížená schopnosť radosť sa, ochudobnenie záujmov. Ďalej nervozita, nepokoj, nadmerná podráždenosť a pocity malátnosti, nedostatku energie, ktoré nepriaznivo vplyvajú na našu výkonnosť. Každá činnosť vyžaduje nadmernú námahu, pretože príznakom depresie je aj neschopnosť sústrediť sa, zapamätať si, spomenúť si alebo sa rozhodnúť. Ďalšie príznaky sú poruchy spánku, nespavosť, včasné ranné zobúdzanie alebo nadmerná spavosť aj cez deň. Môžu nastať problémy s trávením, nechutenstvo či nadmerné prejedanie sa. Vyskytujú sa rôzne dlho pretrvávajúce bolesti, bolesti hlavy, rýchla unaviteľnosť, nadmerné obavy, úzkosť a strach. Žiaľ, nie sú zriedkavé ani úvahy o smrti a dobrovoľnom odchode zo života, samovraždy.

„Vybrať“ si je z čoho. Podľa vašich skúseností, aké sú príčiny?

Významná príčina je dlhotrvajúci stres, nadmerná námaha na jednej strane, nedostatok pozitívnych podnetov na strane druhej. Dostaví sa vyčerpanosť a depresia má cestu voľnú. Každý z nás je iný, viac či menej odolný voči stresu, ale u každého stres vyvoláva zvýšené množstvo stresového hormónu, ktorý je dobrý priateľ depresie. Ďalší problém je osamelosť. Keď sa človek nevie podeliť so svojimi starosťami, lebo nemá nikoho, komu sa môže zdôveriť, je preňho ťažšie odolať smútku, úzkosti a rôznym obavám. Ľahšie podliehajú depresiam pesimisti, pretože svet vidia len v čiernych farbách a všetko úsilie považujú za zbytočné. Ďalšou rizikovou skupinou sú perfekcionisti, nároční nielen na seba, ale aj na svoje okolie. Aj nepatrný rozdiel medzi ich nárokmi a skutočnosťou, v nich vy-

voláva nespokojnosť, napätie a úzkosť. Vo všeobecnosti na ľudí zle pôsobí ubúdanie denného svetla, ktoré sa vníma ako dôležitý fakt pri vzniku depresie. Potvrdzujú to aj zistenia, že výskyt depresie je výrazne vyšší v jesennom a zimnom období ako aj v krajinách, kde obdobia nedostatku denného svetla sú výrazne dlhšie ako u nás.

Možno sa depresívnym pocitom brániť?

Okrem kortizolu naše telo produkuje aj iné hormóny. Endorfíny – hormóny šťastia – a serotonín. Čím ich je viac, tým úspešnejšie dokážu bojovať proti depresii. Musíme si uvedomiť, že ich tvorba je vo veľkej miere závislá na našom úsilí. Najdôležitejší je totiž telesný pohyb, pravidelné cvičenie, športovanie. Samozrejme, pohyb musí byť prispôsobený veku a schopnostiam človeka. Depresia človeka núti utiahnuť sa do kútika, posedávať, polihovať a čakať. Dôležité je, aby sme pasívne nečakali, že sa niečo zmení bez nášho pričinenia. Okrem telesnej aktivity je dôležité, aby sme v čase nepohody vyhľadávali pozitívne zážitky, usilovali sa venovať tomu, čo v nás vyvoláva príjemné pocity, uspokojuje nás a robí nám radosť. Napríklad záujmové aktivity, kultúrne podujatia, príjemná spoločnosť, pekné veci – hoci maličkosti, aj chutné jedlo. Pomoc by sme mali hľadať aj v strave. V zimnom období nesmieme zabúdať na prísun vitamínov, ďalej sú to betakarotény a nenasýtené omega3masťné kyseliny, dôležitý je vitamín B1, ktorý sa nachádza v para orechoch. Betakarotény a omega3 masťné kyseliny nájdeme v rybách a rybobom tu. Odporúčajú sa aj bylinné čaje – ľubovník bodkovaný pomáha odstraňovať smútok, medovka pôsobí upokojujúco, chmeľ obyčajný obsahuje lupulín, ktorý tlmí mozgovú kôru a pomáha pri predráždení a pocitoch napätia, ženšen pôsobí proti stresu, chráni pred vyčerpaním a podporuje adaptačné mechanizmy organizmu rovnako ako kavakava, ginko biloba, kofeín. Zaujímavé je, že náladu nám môže zlepšiť aj veľmi pikantné jedlo, napríklad feferónky. Odporúča sa alkohol a kofeín nepoužívať niekoľko hodín pred spánkom, mohli by ho rušiť rovnako ako ťažké jedlá. Rovnako opatrne treba zaobchádzať s alkoholom, ktorý môže chvíľkovo zlepšiť náladu, jeho väčšie množstvo, naopak, depresiu prehľbuje.

Čím to je, že už u detí sa prejavujú príznaky depresie?

Možno to považovať za následok stresujúceho životného prostredia a krehkosti detskej osobnosti. Deti sú citlivé, vnímavé, no chýbajú im mnohé skúsenosti a vedomosti. Intenzívne prežívajú dianie okolo seba. Ťažšie sa vyrovnávajú s neúspechmi, krivdami, nesplnenými túžbami, nedostatkom pozornosti, podpory a pomoci od dospelých. V súčasnosti sa rodiny dostávajú z rôznych príčin do výrazne stresových situácií, v poslednom čase sú to dôvody ekonomické. Napríklad prísť o zamestnanie je stresujúce pre celú rodinu. Ak rodičia žijú v strese, majú depre-



sie, prenáša sa to i na deti. Tie nerozumejú, čo sa deje, svojich rodičov majú rady, vnímajú, že život rodiny plynie v uponáhlanom, neprívetivom prostredí. Rodičia nemajú dost síl a trpezlivosti, aby deti pred stresom ochránili.

Hovorí sa, že farby môžu významne ovplyvniť náladu.

Poznáme delenie farieb na teplé a studené, upokojujúce a povzbudzujúce, veselé a smutné. Čierna farba v našej kultúre vyjadruje vonkajší prejav smútku, možno aj preto v nás vyvoláva náladu, ktorá je menej radostná. V iných kultúrach je znak elegancie, napriek tomu ju vnímame ako farbu smutnú. Byť dlhší čas v tmavom, uzavretom priestore môže pôsobiť utlmujúco a prejavovať sa na nedobrej nálade. Farby žiarivé, ktoré pripomínajú slnko, vodu, trávu, pestrá paleta farebnosti rastlín a živočíchov povznášajú ducha človeka. Nielen v byte, na pracovisku je dobre obklopovať sa pestrými farbami, ktoré sa nám páčia, aj farbou oblečenia môžeme programovo zlepšiť náladu seba aj a svojmu okoliu pohľadom na nás. Podľa oblečenia možno približne odhadnúť aj to, akú má kto náladu. Kto je smutný, volí skôr farby tmavšie, nevýrazné, kto je veselý a šťastný, dáva to najavo svojím pestrejším oblečením. Ako sme už povedali, na zlepšenie nálady pôsobí, ak si urobíme radosť niečím pekným, takže to platí aj pre pekné oblečenie.

Je depresia liečiteľná?

Depresie tvoria skupinu duševných chorôb, ktoré sú veľmi dobre liečiteľné. Ľudia ich však často podceňujú, pretože si myslia, že to zvládnu sami. Stále pretrvávajú akási ostýchavosť voči psychológom a psychiatrom. Mnohí považujú návštevu týchto odborníkov za svoje osobné zlyhanie. Do istej miery je to dobre, ak sa človek pokúša riešiť a zvládnuť svoje problémy sám. Keď však aj napriek vynaloženému úsiliu ťažkosti pretrvávajú naďalej a intenzívne, je namieste medikamentózna liečba, preto je návšteva psychiatra i psychológa nevyhnutná a jej oddalovanie nerozumné. Neliečená depresia, s ktorou si neporadíme sami, môže totiž trvať mesiace i roky. Liečbou sa stav pomerne rýchlo zlepšuje, začatie smútkov, zlepši sa kvalita života a vráti sa doň radosť.

Hana Horká

Koncert nás potešil

Streda, 14. októbra. Obyvatelia, ktorí už máme viac rokov, reagujúc na pozvánky, ktoré zdobili naše brány, sa začíname schádzať v kine, kde vládne príjemná atmosféra, lebo mestská časť na svojich seniorov nezabudla ani tento rok!



Podujatie, už tradične svojím príhovorom otvára starostka Oľga Keltošová. Potom nasledoval nádherný program, ktorý zaútočil nielen vtipom na bránice, ale aj na city. Mnohí z nás si pri speve Maroša Banga, ktorého slovné sprevádzala manželka Saška, poplakali.

Prečo toto všetko opisujem? Preto, že sa chcem poďakovať, nielen za tento program, ale za všetko, čo pre nás mestská časť Lamač pripravuje. Ďakujem!

Obyvatelka Studenohorskej ulice

Všetci pri čaji spievali

Oblíbeného Pavla Peschla, vedúceho skupiny Senzus, privítal búrlivý potlesk v Penzióne dôchodcov Na barine.



Porozprával nielen o vzniku tejto známej skupiny, ktorá na hudobnej scéne pôsobí už 30 rokov, ale odpovedal aj na zvedavé otázky. V sprievode svojej gitary zaspieval niekoľko populárnych piesní, ktoré interpretoval spolu so všetkými v sále. Smiech a zábavu pritiahol aj vystúpenie kúzelníka Talostana, ktorý nielen čaroval, ale aj obdarúval prítomných balónikmi. Sólisti Detského folklórneho súboru Dolina predviedli temperamentný čardáš. Na záver programu nás milo prekvapil ďalší člen skupiny Senzus Igor Fekete, ktorý našim obyvateľom penziónu podaroval televízor. Na počúvanie a do tanca nám hrala, tak ako vždy, Betka Hrehová.

J. Chudíková

Zahrajme si divadlo!

Radi by ste zažili so svojimi deťmi ne-tradičný večer? Príďte do MC Obláčik a uvidíte Večerníček, aký ste ešte nevideli!



Na vlastné oči zažijete, ako ožívajú rôzne predmety z vašich domácností a akým životom si žije napríklad taká vidlička, utierka, papučka či lopta, kým sa vy venujete iným činnostiam. Divadelko je určené pre najmenších do 3 rokov. Divadelné večerníčky sú každú stredu v mesiaci od 17. do 18. hodiny a máme pre vás pripravené rôzne prekvapenia:

- divadielka s bábkoherečkou Kristínou Letkovou. Prvé divadielko ste mali možnosť vidieť 16. septembra a tie ďalšie budú vždy v prvú stredu v mesiaci.
- divadelné pokusy z vlastnej dielne – mamičky si hrajú divadlo navzájom. Na zimné večery pripravujeme Večerné čítanie rozprávok uja Večerníčka a tety Večerníčkovej.
- pripravujeme aj prednášky o vhodných hrách pre deti do 3 rokov a ďalšie zaujímavé témy.

Workshop, ktorý nasledoval po prvom divadielku nás zasvätil do tajov divadelného remesla a motivoval nás na hranie divadielka. Tento projekt realizujeme vďaka finančnej podpore programu Hodina deťom, spravovaným Nadáciou pre deti Slovenska.

Elena Černá

Teta Kika opäť prilákala veľa detí

V pravidelnom cykle divadelných predstavení v lamačskom kine opäť teta Kika – Kristína Letková – zaujala všetky vekové kategórie.



Divadelné predstavenie s názvom Ja a a moja sestra bolo zo života – vzťahu súrodencov a ich spolunažívania, veľkej sestry Kíky a malej sestričky Barborky. Napriek peknému októbrovému počasiu sa kino naplnilo a malí, väčší, ale aj dospelí celý čas pozorne počúvali príbeh dvoch sestier. O to viac, že Kika deti do svojej rozprávky aj vždy aktívne zapojí – pozýva ich na pódium, kde plnia úlohy rôznych pomocníkov a pomocníčok. Na záver sa osmili už aj tí najmenší, veľkú radosť všetkým robí spoločné fotografovanie. Tešíme sa už na ďalšie predstavenie u nás, v Lamači!

kl

Besedovali o zvykoch i návykoch

Škoda, že taká zaujímavá téma: Ako bojovať s alkoholom a fajčením u mládeži a tiež veľmi zaujímavý prednášateľ – uznávaný odborník MUDr. Vladimír Novotný, CSc., ktorý sa od roku 1971 venuje aj výskumu, rieši a podieľa sa na riešení vyše 30 úloh v oblasti liečby alkoholizmu a drogových závislostí, depresie, schizofrénie a iných – neprilákal na besedu viac ľudí.



V. Novotný je autorom niektorých kapitol vo viacerých odborných publikáciách, sám publikoval 185 článkov v slovenských, českých i medzinárodných odborných periodikách, je spoluautorom 5 monografií, členom redakčných rád odborných časopisov a členom i funkcionárom národných aj medzinárodných odborných spoločností. A práve tento odborník zavítal do lamačského kina v podvečer 22. októbra, aby sa so svojimi skúsenosťami a radami podelil aj s lamačskou verejnosťou. Téma i otázky boli také zaujímavé, že beseda trvala vyše dvoch hodín a bolo by o čom hovoriť ešte oveľa dlhšie.

kl

Psia šou pre malých i veľkých

Síce bolo upršané prvé októbrové piatkové popoludnie, ale prilákalo na Malokarpatské námestie hlavne majiteľov a obdivovateľov malých i veľkých psíkov.



So svojimi miláčikmi prišli hlavne deti, aby predviedli, čo ich psi dokážu. Každý dostal diplom za účasť i sladkú odmenu, mnohí z nich sa aj radi odfotografovali. Veľmi zaujímavou časťou programu bolo predvádzanie vycvičených policajných psov so sprievodným slovom ich cvičiteľov. Deťom porozprávali, ako sa psi vycvičujú, na čo presne sú cvičené, čo všetko dokážu. A samozrejme, pokyny cvičitelia aj predviedli. Dokonca zapojili aj malých odvážlivcov, aby s pomocou uja policajta skúsili dať policajnému vlčiakovi nejaký príkaz. Na záver všetci mohli ku psíkom zájsť aj bližšie, tí odvážnejší si ich aj pohladkali alebo odfotografovali.

kl

Fornetti chutia malým i veľkým

Momentálne tretím otvoreným stánkom na trhovisku Malokarpatského námestia je predajňa fornettov, kde okrem chutných sladkých i slaných fornettov, dostanete aj niekoľko druhov pizze, nealkoholické nápoje, posediť si môžete však aj pri kávičke.



„Manželka Dagmar sem chodí každé ráno už o šiestej, aby z polotovarov upiekla chutné fornetty, otvárame totiž už o siedmej hodine, keďže deti si sem zvykli chodiť po desiatu,“ opisuje čas prevádzky i jej fungovanie manžel majiteľky Peter Kováč. „Urobili sme takúto prevádzku, aj s posedením, nie iba klasický okienkový predaj, ako sú fornetti známe z iných častí Bratislavy. Máme tu miesto pre 12 ľudí. Zamýšľame časom tu ponúkať aj raňajky, neskôr v lete aj klasickú točenú zmrzlinu. Ešte sme však len na začiatku, otvorili sme 15. septembra, takže až čas ukáže, o čo všetko majú ľudia záujem. Otvorené máme do 18. hodiny, deti príbehnú aj počas prestávok v škole či cestou domov, popoludní prídu mamičky s deťmi.“ Tak opísal prvé skúsenosti po takmer dvoch mesiacoch fungovania prevádzky P. Kováč. Všetky ponúkané produkty pečú z dodaných polotovarov, denne čerstvé. Sprievodnými aktivitami predajne je pečenie na objednávku, produkty si môžete vo pred objednať vo väčšom množstve, ak máte záujem na nejakú oslavu alebo inú príleži-

tosť. Novinkou je aj organizovanie detských osláv priamo v priestoroch prevádzky – maximálne pre 15 detí, okrem fornettov sú majiteľia ochotní zabezpečiť aj tortu alebo sladkosti na želanie. *kl*

Európsky deň jazykov v našej základnej škole

Šiesteho októbra sme privítali v našej škole žiakov z japonskej školy v Prahe, spolu s našou starostkou O. Keltošovou a zástupcami MŠ SR. Uvítali sme ich v národných krojoch oboch krajín a slovan-ským zvykom: chlebom a soľou.



Predpoludním sme sa spolu zoznamovali, rozprávali o našich záujmoch, oboznamovali sme sa s našimi krajinami formou prezentácií. Po krátkom kultúrnom programe v telocvični, v ktorom sa predstavili obidve školy, nasledovalo športové zápolenie dvoch zmiešaných medzinárodných družstiev v basketbale a vybíjaní. Po športovom zážitku sme sa presunuli do žiackej kuchynky, kde spolu obe školy, za asistencie učiteliek pripravovali klasický slovenský obed: bryndzové halušky a strapačky. Bryndzové halušky im veľmi chutili a mnohí si dali aj duplu. Popoludnie sme strávili spoločnou prechádzkou po Bratislave. Vyšli sme na Bratislavský hrad, tam sme sa rozdelili do piatich zmiešaných skupín a každá sa samostatne vydala za historickými pamiatkami Bratislavy. Z Japonska prišlo 8 žiakov a 3 dospelí, z našej školy sa na akcii zúčastnilo 20 dobrovoľníkov

a učitelia anglického jazyka. Hlavné poslanie tejto aktivity: spoznávanie sa jazykom, ktorým sa žiaci dorozumejú t. j. anglickým jazykom, sa splnilo k vzájomnej spokojnosti obidvoch škôl.

*Mgr. Mária Imrichová,
učiteľka anglického jazyka*

Úspešná jeseň v Carrigu

Tohtoročná jeseň bola pre lamačský tábornický oddiel Carrigo úspešná. Na jej začiatku sa niektorí členovia zúčastnili na veľkej bojovke – bitke s drevenými mečmi – na motív Pána prsteňov, nazvanej Posledné spojenectvo.



Najúspešnejší bol Maco, ktorý velil jednej z víťazných armád: horalom. Na hru si pripravil skvelý kostým a odviezol nielen úžasný bojový, ale aj herecký výkon. O pár dní neskôr na veľkom zraze oddielov, na Sokolíckych hodoch, malí Lamačania obsadili väčšinu „medailových“ miest. Pretože to boli hody, tak namiesto medailí dostali vlastnoručne pečené medovníky v tvare sokolov. Turnaj pre starších v ringu, ktorý bol hneď po hodoch, vyhralo zasa družstvo vedenia oddielu. A jeden neskorý piatkový večer dlho patril náročnej stolovej strategickej hre Expanzia. Armády figúrok vedené svojimi veliteľmi bojovali o svet. Víťazom sa po 5 hodinách stal zaslúžene Maco. Teraz sa všetci tešia na jesenný tábor, kde sa začne nová celoročná hra a tešia sa aj na oslavy 20. výročia vzniku oddielu.

Lucia Liptovská

Tanečníci sa uplatnia v súboroch

Dnes vám predstavíme Tanečný odbor Základnej umeleckej školy Jozefa Kresánka, ktorý sídli v Základnej škole na Malokarpatskom námestí a vedie ho Dagmar Surovičová.

Vediete tanečný odbor v Lamači. Odkedy u nás tento odbor funguje?

Náš tanečný odbor v Lamači funguje takmer od začiatku existencie ZŠ, t. j. vyše 30 rokov.

Koľko detí ho v súčasnosti navštevuje?

V súčasnosti navštevuje náš odbor presne 35 detí a ja tu ako pedagogička pôsobím sedem rokov. Prijímame skúšky do nášho odboru máme vždy koncom školského roka v júni a potom ešte na začiatku ďalšieho školského roka – v septembri.

Pre koľkoročné deti je tanečný odbor určený?

Náš tanečný odbor je určený pre deti – dievčatá i chlapcov – vo veku od 5 do 14 rokov, takže

nás môžu navštevovať už aj deti z posledných ročníkov materskej školy. Potom môžu priamo pokračovať počas povinnej školskej dochádzky, sídlime priamo v budove Základnej školy na Malokarpatskom námestí. Priestory máme na prízemí, vedľa výtvarného odboru ZUŠ.

Kde môžu deti prezentovať svoje schopnosti a nadobudnuté vedomosti?

Zúčastňujeme sa na rôznych príležitostných vystúpeniach, keď nás niekde pozývajú, zvykneme však vystupovať aj v Dome kultúry Dúbravka. Radi by sme vystúpili aj v Lamači, vraj je v kine už zväčšené pódium, takže radi prijíame pozvanie na vystúpenie.

Kde môžu v tanci pokračovať vaši absolventi?



Naši absolventi obvykle tanec neperušia, ale pokračujú aj ďalej, či už v súboroch moderného alebo ľudového tanca, podľa toho, k čomu viac inklinujú.

K. Lepiešová

Od začiatku školského roka 2009/10 funguje v Lamači už aj súkromná materská škôlka so zameraním na hudobnú výchovu a anglický jazyk Zvonček, so sídlom na Zlatohorskej ulici č. 18. O jej cieľoch a fungovaní sme sa porozprávali s jej riaditeľom Michalom Belohorcom.

Zvonček v Lamači funguje? Koľko máte v súčasnosti detí?

V Lamači sme otvorili škôlku od 2. 9. 2009, teda na začiatku školského roka. Skôr ako sme otvorili, prešli vnútorné priestory kompletnou výmenou omietok a náterov stien, utesnili sme pôvodné okná a zariadili priestory novým nábytkom, vrátane drevených postielok. Zásobili sme deti aj novými hračkami. V súčasnosti našu škôlku navštevuje 5 detí, väčšina z nich je z Lamača.

Podľa akých kritérií deti do škôlky prijimate?

Kritériá na prijatie sú u nás benevolentnejšie ako v štátnych škôlkach. Vieme prijať aj mladšie než trojročné deti. Nevyhýbame sa prijatiu detí s telesným postihom od istej miery. Učíme naše deti vzájomnej tolerancii a pochopeniu nutnosti pomáhať si. Tým, že sídlime v priestoroch vo vlastníctve Mestskej časti Bratislava-Lamač, uprednostňujeme deti z Lamača v zmysle dohody so starostkou.

Koľko detí môže byť maximálne vo vašej škôlke?

Priestor škôlky je určený pre 20 detí. Naše zameranie na hudbu a s tým spojenú pohybovú kultúru však umožňuje využiť priestor pre 15 detí. S predstavou 15 detí som aj tvoril celý projekt škôlky. Tím pedagógov je zložený z troch kvalifikovaných učiteliek s praxou, jedna z učiteliek je zároveň aj špeciálna pedagogička.

Vaša škôlka je zameraná na anglický jazyk a hudbu. Čo to v praxi znamená?

Hudba a umenie je prostriedok vyjadrenia sa. Naším cieľom je integrovaná a kreatívna osobnosť so základmi pre rozvoj inteligencie, sociálneho správania a formovanie hodnôt, schopnosť vyjadriť svoje pocity, názory, túžby, postoje. Dôraz kladieme na objavovanie talentu dieťaťa a jeho vlôh k hudbe a výtvarnému

umeniu. Oboznamujeme sa s hudobnými nástrojmi, s tónmi, s farbami a základnými technikami výtvarného umenia. Pridanú hodnotu našej škôlky vidíme práve v metóde rozvoja osobnosti pomocou hudby a umenia.

Odhaľujete teda hudobne talentované deti. Ako to súvisí s angličtinou?

Okrem podchytenia talentu dieťaťa kladieme dôraz aj na jazykové schopnosti. V škôlke Zvonček vyučujeme v dvoch jazykoch: v slovenčine a angličtine. Deti učíme angličtinu prostredníctvom hier, piesní, riekaniak. Malým deťom vstúpujeme základy slovnej zásoby a následne u väčších detí pracujeme so slovnými spojeniami a vetami, aby sme docielili plynulé vyjadrovanie sa v anglickom jazyku.

Odkiaľ ste čerpali skúsenosti pri zakladaní škôlky?

Pôvodne mi vnukla myšlienku, prečo práve škôlka so zameraním na hudbu, moja neter. Videl som, ako sa u nej prejavuje od malička talent k hudbe a tancu. Väčšina krúžkov a aktivít pre deti v tomto smere je až od piatich rokov. Takto sa vyvinul nápad pracovať s deťmi a ich talentom od čo najnižšieho veku, práve v škôlke. Čerpali sme z viacerých pedagogických zdrojov skúsenosti zo zahraničia, kde sú dobre vypracované projekty práce s deťmi pri hudbe. Veľmi veľa sme čerpali práve zo skúsenosti ľudí nášho tímu.

Aká je zatiaľ odozva rodičov?

Teší ma, že rodičia našich detí vnímajú náš spôsob práce veľmi pozitívne. Spätnou väzbou od rodičov dostávame informácie o tom, aké pokroky robia ich ratolesti, odkedy sú v našom kolektíve. Mám niekoľko mailov od rodičov, ktorí hľadajú budúcu škôlku pre svoje deti s veľmi pozitívnym hodnotením. Práve to je pre nás motivácia, aby sme stále na sebe pracovali a zlepšovali našu škôlku.



Viac informácií získate na www.skolkazvoncek.sk alebo skolka@skolkazvoncek.sk.

K. Lepiešová

Naša lamačina (a pre istotu aj slovenčina)

Operení bojovníci

V léce sa neukáže ani dzobák. Len čo sa ochladí, hned mi štúrajú po balkóne, čo bi dzobli. Strnádky lesné a mjestské. S čiernima čepičkami, bílými a červenými líčkami a žutými bruškami. Nekeří ich majú zelenější, len nevíím, keré. Na teňučkých noženkách vjedzá friško utekat, ked uvidzá semenko. Zachucilo im vydzobkávát zrněčka papulek rovno z tobolek. Sednú si do zeleného hnízdečka a nacpávájú sa. Ftedi nestačá čvirikat. Potom, s plníma bruškami, sa im sce bitkárčit. Našuchorá pérka, aby bili vječí, poskočá, otrčá bjeháčky s otrčeníma pazúrkami proci nepřítelovi a ešče scihnú piščat. Vihrážájú sa. Naráz pleščá na zem a je po bitki. Kebi to aj ľudé tak vjedzeli!

bv

Operení bojovníci

V lete sa neukáže ani zobák. Len čo sa ochladí, už mi snoria po balkóne, čo by zobli. Strnádky lesné a mestské. S čiernými čiapočkami, bílými a červenými líčkami a žltými bruškami. Jedny ich majú o odtieň zelenšie, lenže, neviem, ktoré. Na tenulinkých nůžkach vedia bystro utekať, ak zazrú semenko. Zachutilo im vydobkávát plody papuliek rovno z toboleiek. Sadnú si do zeleného lůžka a napchávájú sa. Vtedy nestačia čvirikat. Potom, s plnými bruškami, by sa najradšej bili. Našuchoria pierka, aby boli väčšie, podscočia, otrčia beháčky s vystrčenými pazúrkami proti súperovi a ešte stihnú piščat. Vyhřážájú sa. Vzápátí capnú na zem a je po boji. Keby to aj ľudia tak vedeli!

(seew)

Starostlivosť o pazúriky, ktoré nás boľia

Vlastne sa to len tak hovorí, že si striháme na nohách pazúriky. Ani by človek nepovedal, koľko je s nimi starostí a ak sa o ne nestaráme, vedľa poriadne bolieť, teda tam, kde nás tlačia. V Lamači si už dobré meno získala pedikérka Zuzana Sláviková. Má dve povolania. Jedno má na plný úväzok ako učiteľka v materskej škôlke a druhé, ktoré tiež berie veľmi vážne, je starostlivosť o nechty na nohách. Predovšetkým pracuje na pozvanie v bytoch a má salónik v penzióne.

„K rozhodnutiu, že si urobím ďalšiu kvalifikáciu ma viedol pocit, že nechcem až do dôchodku pracovať v škôlke. Inšpiráciu som dostala, keď som sa vybrala na pedikúru. Uvedomila som si, že to je to, čo chcem robiť,“ povedala Z. Sláviková. „Priestor, kde by som pracovala, som našla ľahko, prihlásila som sa do kurzu a počas už nezostalo len pri tom jednom. Je na neuverenie, koľko novôt sa deje v oblasti pedikúry. Vznikajú celkom nové technológie, napríklad obrusovanie kože i nechtov špeciálnym prístrojom. Ja sa pridžmam tradičného lavóra s teplou, slanou vodou, ale s kvalitnými, novými kozmetickými prípravkami.“

Zuzana Sláviková vykonáva svoje druhé povolanie s veľkým zánietením. Má rada stretnutia s ľuďmi, teší sa na ne. Váži si, že jej zákazníci dôverujú a rozprávajú jej o svojich rodinách, radoostiach, starostiach s deťmi, vnúčatami, čo zaujímavé zažili. Ani nevedia, ako im

prejde čas a medzitým im zmizne bolestivé kurie oko, otlak, zmizne zhrubnutá koža, ktorá vie v topánke tiež nepríjemne omínať. Čo nám všetkým odporúča pedikérka v starostlivosti o nohy a pazúriky na nich? „Predovšetkým si treba dať záležať na výbere topánok. Ak tlačia, máme zabezpečené, že prídu bolesti. Topánka môže tlačiť na kožu i na nechty a tie sa pokrivia, začnú zarastať a to veľmi bolí a dlho sa lieči. Na skrivené nechty už máme modernú pomôcku – sponu, ktorá sa nalepí tesne nad lôžko nechta a rastie spolu s ním, pričom ho napína a núti rásť rovno. Takouto sponou možno predísť takému veľmi nepríjemnému chirurgickému zákroku ako je trhanie nechtov. To neodporúčam. Zažila som u ležiacich klientov veľmi zanedbané nechty a nechápem, kde mali oči ich príbuzní...“

Anica Seewaldová

Chýbajúce knihy

Vážení a milí čitatelia, v našej lamačskej knižnici máme veľa starších i novších kníh, ale zistili sme, že mnoho pekných a zaujímavých nám chýba, alebo niektoré máme používaním silno opotrebované a poškodené.

Preto by sme privítali, keby ste nám ich pomohli doplniť, alebo vymeniť. Pripravili sme zoznam kníh, o ktoré máme najväčší záujem (zoznam je k dispozícii v knižnici alebo na internetovej stránke www.lamac.sk v sekcii Miestna knižnica), ale radi privítame aj iné, nepoškodené a novšie. Ak máte uvedené knihy vo svojich knižniciach a nepotrebuje ich, darujte ich prosím našej obecnej knižnici. ĎAKUJEME!



Prípadné ďalšie informácie osobne, telefonicky: 64 78 97 37 alebo mailom: kniznica-lamac@centrum.sk

Jubilanti November 2009

- 90 rokov** Emília Krajčiová
Matilda Bučičová
- 85 rokov** Karol Petráš
Rozália Micháliková
Ján Slovák
Katarína Halmešová
- 80 rokov** Milan Blaško
Elena Jakabčinová
Anna Urbaníková
František Mikletič
Marta Kralovičová
Irena Haraslinová
Olga Piatriková
- 75 rokov** Edmund Rudavský

Všetkým jubilantom blahoželáme!

Údaje pochádzajú z Ohlasovne trvalého pobytu BA - Karlova Ves. Za prípadné uverejnenie neaktuálnych údajov sa vopred ospravedľujeme.

Lúčime sa s Valikou

V živote sú chvíle, o ktorých vieme, že prídu, no predsa nás ich príchod prekvapí. Tak bolestne a nepríjemne nás prekvapil odchod dlhoročnej členky kultúrnej komisie pani Valiky Šuhajdovej. I keď ju ťažká choroba predčasom vytrhla z nášho kolektívu, predsa sme spolu dúfali, že pani Valika túto chorobu premôže. Lúčime sa s Valikou v mene všetkých členov našej komisie a ďakujeme za všetku námahu, ktorú vynaložila pri realizácii našich spoločných cieľov.

B. Veselá,
tajomníčka KK

V septembri a októbri sa v Lamači narodili:

- 29.9. Jozef Beták
29.9. Patrik Polák
3.10. Viktoria Bendžáková
6.10. Ondrej Mikula
14.10. Emma Fidrmucová
21.10. Matej Hričák



nádej
sclerosis multiplex

KTO DOSTANE KRESLO?

Až tretina pacientov so sklerózou multiplex je odsúdená skončiť na vozíčku.

Od 1. októbra môžete podporiť boj proti tejto chorobe zaslaním darcovskej SMS správy v tvare **DMS NADEJ** na číslo 877.

Cena darcovskej SMS je 1€ (30,126 Sk). Viac info na www.darcovskasms.sk. www.nadej.net

ZMLUVNÁ DOPRAVA

VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI, Dovoľujeme si vás upozorniť na novovzniknutú dopravnú spoločnosť **anielik**, ktorá pre vás pripravila mnoho nových služieb za veľmi príjemné ceny. Viac informácií získate na www.anielik.sk Bezplatné telefónne číslo: 0800 14 00 84 Preprava osôb – rozvoz tovaru – odvoz automobilov – malé sťahovanie – donáška nákupov do domu – doprava zamestnancov – doprava zdravotne postihnutých



Pozvánka na lampiónový sprievod

Milé deti!
Ideme spolu svietiť?
6. novembra 2009
o 17.00 hod.

na Malokarpatskom
námestí (pred kinom).

Prineste si: lampióny,
lampášiky a iné svetielka!
Sviečky pre vás máme!
Čaká na vás občerstvenie a premieta-
nie filmu!

Tešíme sa na spoločnú zábavu!



Kultúrna komisia pri MZ MČ Ba-Lamač

Pozvánka na Katarínsku zábavu

21. NOVEMBER 2009
o 20.00 hod.

VSTUPNÉ 8 €/OSOBA
DOBRÁ VEČERA -
HUDBA - TANEC
VSTUPENKY V PRED-
PREDAJI V MÚ



Zber elektronického odpadu

Vážení občania,

Miestny úrad BRATISLAVA-LAMAČ organizuje separovaný zber elektronického odpadu, ktorý sa uskutoční v našej mestskej časti v pondelok, 16. 11. 2009. V čase od 7. do 9. hodiny si vynesete pred dom staré, nepotrebné elektrické a elektronické zariadenia.

Ide o staré rádiá, TV prijímače, počítače, práčky, mikrovlnky, sporáky, chladničky, mrazničky, vysávače, rýchlouhľadné kanvice a pod. Od 9. hodiny budú pracovníci zabezpečujúci zber, uvedené odpady zberať. Žiadame vás o dodržanie času na vyloženie, pretože po každej ulici budú prechádzať len raz.

M. Poláš

Úradné hodiny MÚ Bratislava-Lamač

Pondelok	10.00 – 12.00	13.00 – 17.00
Utorok	nestránkový deň	
Streda	8.00 – 12.00	13.00 – 17.00
Štvrtok	8.00 – 11.00	
Piatok	nestránkový deň	

Overovanie podpisov a listín:

Pondelok	8.00 – 11.00	13.30 – 16.30
Utorok:	8.00 – 11.00	13.30 – 15.30
Streda:	8.00 – 11.00	13.30 – 16.30
Štvrtok:	8.00 – 11.00	13.30 – 15.30
Piatok:	8.00 – 11.00	

Najbližšie zasadnutie miestnej rady - 26. 11. a miestneho zastupiteľstva - 10. 12. 2009.

PROGRAM Obláčika na november 2009

11. 11. (streda), 17. h: **Ako sa hrať s deťmi od 1,5 do 3 rokov?** Nutné prihlásenie sa na: elena.cerna@yahoo.com. Mgr. Jana Farkašová, liečebná pedagogička.

18. 11. (streda), 15. h: **Podporná skupina dojčenia** (+ výživa detí a dojčiacich žien). Vede certifikovaná laktačná poradkyňa Lujza, nutné prihlásenie sa na: 0949 429 752.

18. 11. (streda), 10. h: **Šikovné ručičky: Maľujeme jeseň.** Pomoc aj materiál poskytujeme. Vede Janka Tekerová.

19. 11. (štvrtok), 18. h: **Čo nové, Obláčik?**

Prijímame nových členov, dobrovoľníkov, sympatizantov. Príďte medzi nás!

24.11. (utorok), 10,30 h: **Ako viazať šatku či nastaviť nosič?** Poradí Mirka Marková a Oľinka Kovačová. Prihlásenie sa na: 0910 266 262, miroslava.markova77@gmail.com.

Napriek tomu, že robíme všetko pre to, aby sme program vždy do bodky naplnili, prosíme, overte si platnosť akcie vopred na www.oblacik.sk

Program OZ Dúha – Tábornický oddiel Carrigo, Dúha – RUKA a DFS Rozálka

4. 11.: **Schôdzka oddielu Carrigo,**
16. - 19. hod., klubovňa ZŠ Lamač

11. 11.: **Schôdzka oddielu Carrigo,**
16. - 19. hod., klubovňa ZŠ Lamač

12. 11.: **Psychohry pre dospelých** (prvá skupina),
19. - 22. hod., klubovňa ZŠ Lamač

18. 11.: **Schôdzka oddielu Carrigo,**
16. - 19. hod., klubovňa ZŠ Lamač

20. alebo 21.11.: **Turnaj v netradičných športoch.**

25. 11.: **Schôdzka oddielu Carrigo,**
16. - 19. hod., klubovňa ZŠ Lamač

26. 11.: **Psychohry pre dospelých** (prvá skupina),
19. - 22. hod. – klubovňa ZŠ Lamač

Detský folklórny súbor Rozálka,
pondelok a stredu od 17,30 do 18,30 hod.
v telocvični ZŠ, kontaktujte Máriu: 0911 321 206

Všetky akcie T. O. Carrigo sú prístupné pre verejnosť, pred výletom prosíme nečlenov oddielu oznámiť účasť na tel.: 0903 729 814, alebo 0903 230 737.

Knižnica pozýva

(sídli v budove Základnej školy)
Malokarpatské námestie 1
tel.: 02/64 789 737

Zodpovedná pracovníčka: Milada Janžová

Výpožičné hodiny

Pondelok	13.00 – 19.00
Utorok	13.00 – 16.00
Streda	13.00 – 19.00
Štvrtok	13.00 – 16.00
Piatok	zatvorené



Program kina na november

7. 11. **HORE**, animovaná komédia od tvorcov filmov Hľadá sa Nemo, USA, MP, slovenský dabing, **15.30 a 18.00, 2,60 €**

8. 11. **HORE, 15.30, 2,60 €**

8. 11. **AKO SA VARIA DEJINY**, film postavený na receptoch kuchárov od 2. svetovej až po vojnu v Čečensku, od Francúzska cez Balkán po Rusko, slovenský dokument, **18.00, 2,50 €**

14. 11. **KLIATBA MESAČNÉHO ÚDOLIA**, film pre každého diváka, plný mystických bytostí, krásnej prírody a špeciálnych efektov, český dabing, **15.30, 2,50 €**

15. 11. **KLIATBA MESAČNÉHO ÚDOLIA,**
15.30, 2,50 €

15. 11. **SÚMRAK**, romantický horor pre mladých a o mladých, titulky, **18.00, 2,50 €**

17. 11. **ŠTVRTÉ PROROCTVO, NICOLAS CAGE** v katastrofickom filme, USA, MP 12, titulky, **18.00, 2,50 €**

21. 11. **NÁVRH**, romantická komédia so SANDROU BULLOCK v hlavnej úlohe, USA, MP 12, titulky, **18.00, 2,50 €**

22. 11. **NÁVRH, 18.00, 2,50 €**

25. 11. **COCO CHANEL**, skutočný príbeh COCO od jej detstva až po úžasný triumf v žiari svetiel v Paríži, FRANC., MP 12, titulky, **18.00, 2,50 €**

28. 11. **JÁNOŠÍK, PRAVDIVÝ PRÍBEH**, slovenský film, 150 minút, **18.00, 2,50 €**

29. 11. **HANNAH MONTANA**, fenomén stanice JETIX, v kinách s dabingom, **15.30, 2,50 €**

29. 11. **JÁNOŠÍK, PRAVDIVÝ PRÍBEH, 18.00, 2,50 €**

Inzercia

• **INDIVIDUÁLNA PRÍPRAVA NA TALENTOVÉ SKÚŠKY NA SŠ/VŠ. SOM ABSOLVENTKA VŠVU S PEDAGOGICKOU PRAXOU. 0902 345 559**

• **Maľby stierky nátery! 0903 174 236**

• **OPRAVÍM ZÁMKY VO DVERÁCH, VODOVOD, WC – telefón: 0904 572 977**

• **AKO ČISTO!** Upratujeme spoločné priestory v obytných domoch. Už názov firmy hovorí, akí sme! Michal Kotraba: **0905 124 961**

• **Rezanie a búranie betónu: 0908 459 155**

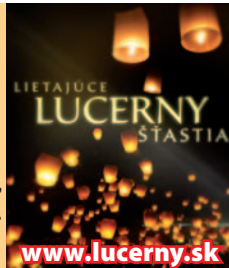
• **Predám krásny starožitný nábytok (2 taburety, stolič, sekretár, toaletný stolík so zrkadlom). Nábytok je v perfektnom stave. Tel.: 647 81 685**

• **Predajňa FORNETTOV NA MALOKARPATSKOM NÁMESTÍ PONÚKA:** priestory na organizovanie detských osláv (kapacita max. 15 osôb), pečenie na objednávku. **0903 123 224, 0904 528 850**

Pripravujete slávnosť, ktorú by ste radi oživili niečím výnimočným?

Sme tu pre vás!

Ponúkame vám zaujímavé lucerny, ktoré skrášlia vašu akciu, keď po zotmení budú stúpať na oblohu.



Lamačan mesačník samosprávy mestskej časti Bratislava-Lamač

Adresa redakcie: MÚ Lamač, Heyrovského 2, 841 03 Bratislava 47, tel.: 64 78 00 65, **Koordináčny tím časopisu:** JUDr. Júlia Ondrišová - predsedníčka, JUDr. Marek Bartovič, Ing. Radoslav Oleksák, Mária Pikulíková, Ing. Daniel Valentovič, **zodpovedná redaktorka:** Mgr. Katarína Lepiešová, **jazyková korektúra:** Mgr. Klára Grosmanová, **plnošnú inzerciu preberá:** e-mail: damea@damea.sk, tel.: 0903 401 762, **riadkovú inzerciu preberá:** Blanka Veselá, tajomníčka časopisu Lamačan, **grafika:** ALDO, www.aldodesign.sk, **tlač:** Tlačiareň DAMEA Media, Galvaniho 16, 821 04 Bratislava, e-mail: damea@damea.sk, **náklad:** 4 000 ks, **do tlače zadané:** 30. 10. 2009, **uzávierky č. 12/2009: redakčná 23. 11. a inzertná 27. 11., registračné č. EV 3654/09. Redakcia si vyhradzuje právo na neuviesenie dodaných príspevkov, resp. ich skrátenie, opravu jazykových, gramatických a štylistických chýb. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciamy. NEPREDAJNÉ**