



Sídlisko pre všetky generácie

Sprievodca službami
pre seniorov v Petržalke

OPATROVATEĽSKÁ SLUŽBA

Ak potrebujete pomoc (alebo dohľad) pri sebaobslužných činnostiach – osobná hygiena, stravovanie či nákupy – v domácom prostredí, vhodným riešením je požiadať mestskú časť Bratislava–Petržalka o terénnu opatrovateľskú službu v domácnosti. **Opatrovateľská služba je spoplatnená.** Stredisko sociálnych služieb takúto službu zabezpečuje prostredníctvom svojich opatrovateľiek, ktoré sú k dispozícii minimálne na 2 hodiny denne okrem víkendov.

Stredisko sociálnych služieb Petržalka

Mlynarovičova 23, 851 03 Bratislava

www.ssspetrzalka.sk

02/6252 0415 | 0910 176 405

OŠETROVATEĽSKÁ TERÉNNÁ SLUŽBA

V prípade, že ste obyvateľom Petržalky a potrebujete ošetrovateľskú starostlivosť doma (zdravotnícke ošetrenie), je potrebné obrátiť sa na organizáciu ADOS HARRIS Slovakia. **Táto služba je spoplatnená.** Okrem ošetrovateľskej služby organizácia poskytuje aj opatrovateľskú službu a liečebnú rehabilitáciu.

ADOS - Harris Slovakia

Haanova 26/B, 851 04 Bratislava

www.harris.sk

ZARIADENIA OPATROVATEĽSKEJ SLUŽBY

Zariadenie opatrovateľskej služby zriadené mestskou časťou sídli na dvoch adresách a má kapacitu **50 lôžok**. Ide o pobytovú službu, ktorá je k dispozícii nonstop. Obyvateľ, ktorý má vydané rozhodnutie na odkázanosť na túto službu, môže byť v zariadení umiestnený **maximálne 6 mesiacov**.

Zariadenia opatrovateľskej služby

Mlynarovičova 23, 851 03 Bratislava
02/62 240 378 | 0947 487 400

Vavilovova 18, 851 01 Bratislava
0947 487 431

ZARIADENIA PRE SENIOROV

Celoročnú pobytovú službu pre seniorov na území Petržalky poskytujú okrem samosprávneho zariadenia aj viacerí verejní aj neverejní poskytovatelia.

Petržalský domov seniorov

Vilová 19/A, 851 01 Bratislava
www.petrzalskydomseniorov.eu

Dom RAFAEL

Kutlíkova 15, 851 02 Bratislava
www.domrafael.sk

SUN RISE Dom pre seniorov

Bzovicka 38, 851 07 Bratislava
www.domovseniorovpetrzalka.sk

Dom tretieho veku

Polereckého 2, 851 04 Bratislava
www.dtv.sk

PRÍSPEVOK NA STRAVOVANIE

Nárok na príspevok na stravovanie majú poberatelia starobného, ako aj invalidného dôchodku s mierou poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť nad 70% a s trvalým pobytom v Petržalke.

Záujemcovia o príspevok musia podať na Miestnom úrade Bratislava–Petržalka na oddelení sociálnych vecí žiadosť, ktorá je dostupná aj na webe petrzalka.sk/tlaciva. Výška príspevku sa odvíja od výšky dôchodkového príjmu.

Seniori, ktorým príspevok na stravovanie nebol priznaný, uhrádzajú plnú sumu obeda.

VÝDAJNE OBEDOV

Dodávateľom stravy je externá spoločnosť, ktorá zabezpečuje dovoz stravy do výdajní obedov na **Osuského 3 a Medvedovej 21**.

Ak máte záujem o donášku obedov musíte mať **rozhodnutie na sociálnu odkázanosť formou opatrovateľskej služby**, ktoré sa vydáva na miestnom úrade na oddelení sociálnych vecí.

Pre vypracovanie rozhodnutia je potrebné doložiť lekársky nález od obvodného lekára alebo lekárske správy od špecialistov, nie staršie ako 6 mesiacov. Donášku zabezpečuje Stredisko sociálnych služieb na Mlynarovičovej 23.

stravovanie@petrzalka.sk
0947 487 666



BEZPLATNÁ PRÁVNÁ PORADŇA

Potrebuje poradiť v otázkach dedičského konania, exekúcie či majetkových záležitostí? Neváhajte sa obrátiť na bezplatnú právnu poradňu, ktorá sídli priamo na Miestnom úrade Bratislava–Petržalka na Kutlíkovej 17.

Advokáti sú vám k dispozícii **každú pracovnú stredu od 13:00 do 17:00** a počas 30-minútového osobného stretnutia vám **bezplatne** poradia.

Právne rady nájdete aj v pravidelnej rubrike **Rada právnika** v samosprávnych novinách **Naša Petržalka**, kde sa advokáti venujú najčastejším otázkam obyvateľov.

Viac informácií o poradni získate na webe petrzalka.sk/poradna alebo priamo na úrade v čase úradných hodín.

poradna@petrzalka.sk
02/68 288 819

petrzalka.sk/seniori

DENNÉ CENTRÁ

Mestská časť Bratislava–Petržalka zriaďuje šesť denných centier, v ktorých sa seniori venujú rôznym činnostiam a aktivitám: **Haanova 8, Medvedovej 21, Strečnianska 18, Vyšehradská 35, Gercenova 8, Osuského 3.**

Centrá zohrávajú významnú úlohu v životoch starších ľudí, pretože poskytujú priestor pre sociálne interakcie, zábavu a aktívne trávenie voľného času. Viac informácií o denných centrách nájdete na stránke petrzalka.sk/dennecentra.

Klubová činnosť seniorov v centrách prebieha v **pondelky a stredy od 13:00 do 16:00.**

dennecentra@petrzalka.sk
0947 487 666

ĎALŠIE ORGANIZÁCIE VENUJÚCE SA VOĽNÉMU ČASU

**Jednota dôchodcov
Slovenska – Petržalka**
Rovnianska 1658/2, 851 02 Bratislava
www.jds-petrzalka.estranky.sk

**Združenie kresťanských seniorov
Slovenska – Petržalka**
Šafárikovo nám. 77/4, 811 02 Bratislava
www.seniorizks.sk



PETRŽALSKÁ KLUBOVŇA AKTÍVNYCH SENIOROV

Pre voľnočasové aktivity seniorov v Petržalke slúži od októbra 2021 aj **Petržalská klubovňa aktívnych seniorov**. Klubovňa je určená všetkým záujemcom o šport, vzdelanie, oddych či zábavu. Navštíviť ju môžete **každý deň od 10:00 do 16:00 na Osuského ulici 8**.

Pravidelný program v klubovni

Pondelky – šport a súťaženie v stolnom tenise, šípkach, biliarde, stolnom futbale či petangu

Utorky – posilnenie mentálnej kondície v rámci spoločenských hier, tréningu pamäti, medzigeneračné stretnutia starých rodičov a vnúčat, besedy a vzájomné debaty

Stredy – tanec Zumba Gold, rehabilitačné cviky, joga, nordic walking, turistika a iné pohybovo-relaxačné aktivity

Štvrtky – posilnenie kreatívnych zručností v tvorivých dielňach prostredníctvom výstav a prezentovania tradícií

Piatky – spev a tanec s folklórnymi súbormi Melódia a Petržalčanka

klubovna@petrzalka.sk
0947 487 300

petrzalka.sk/seniori



PETRŽALSKÁ LETNÁ UNIVERZITA SENIOROV - PLUS

Mestská časť Bratislava–Petržalka v spolupráci s Ekonomickou univerzitou v Bratislave pravidelne každý rok v lete organizuje **Petržalskú letnú univerzitu seniorov (PLUS)**.

Projekt dáva možnosť všetkým seniorom zo zeleného sídliska počas jedného mesiaca vypočuť si prednášky od rôznych odborníkov či známych osobností a rozšíriť si tak svoje obzory.

Univerzita prebieha dva až trikrát týždenne, vždy v čase od 10:00 do 11:30 v priestoroch Domu kultúry Zrkadlový háj na Rovniankovej 3. Z kapacitných dôvodov je potrebné nahlásiť sa na každý ročník predom do konca júna.

Ako na to?

- Prostredníctvom online formulára na webe petrzalka.sk/univerzita.
- Osobne v priestoroch Miestneho úradu Bratislava–Petržalka, Kutlíkova 17.
- Osobne v priestoroch Ekonomickej univerzity v Bratislave, Dolnozemska cesta 1/b.
- Osobne v Petržalskej klubovni aktívnych seniorov, Osuského 8.

petrzalka.sk/seniori

KULTÚRA S KZP

Kultúrne zariadenia Petržalky (KZP) ponúkajú vo svojich domoch kultúry a centrách rôzne formy spoločenského, športového či tvorivého vyžitia aj pre seniorov. Program prebieha od septembra do júna.

Cik Cak Centrum

Ľahkosť a ladnosť na tanečnom parkete

workshop spoločenských tancov

Zlaté televízne návraty

posedenie s osobnosťou

Music Moments

recitálové koncerty

Tanec pre radosť

country tance s lektorkou

Cvičenia pre seniorky

4 cvičenia týždenne

Výtvarné a keramické kurzy

Seniorská výtvarná jeseň

výtvarné workshopy a odborné prednášky

Dom kultúry Lúky

Raketoví seniori

ping pong

Tvorivé dielne

Zdravotné cvičenie

Čaj o štvrtej

tanečné popoludnie

Dom kultúry Zrkadlový háj

Nestarnúce melódie

tanečná zábava

VAF – Večer autentického folklóru

kzp@kzp.sk

www.kzp.sk

petrzalka.sk/seniori



OKTÓBER V ZNAMENÍ SENIORFESTU

Mesiac úcty k starším patrí v Petržalke už niekoľko rokov celomesačnému podujatiu s názvom **Petržalský seniorfest**. Počas októbra si skôr narodení obyvatelia zeleného sídliska môžu vďaka mestskej časti a Kultúrnym zariadeniam Petržalky užívať 4 týždne plné kultúrnych a športových podujatí, workshopov či prednášok.

Mesiac podujatí štandardne šartuje **Kytica pozdravov**, ktorú vystrieda obľúbené **Jablkové hodovanie**, nasledujú turnaje v stolnom tenise či bowlingu, tanečné kurzy a oveľa viac. Seniorfest vrcholí na záver mesiaca veľkolepou udalosťou **Z úcty k vám** za účasti známej hudobnej hviezdy.

Celý program Petržalského seniorfestu pre daný ročník je vždy dostupný webe mestskej časti petrzalka.sk/seniorfest, na jej oficiálnych sociálnych sieťach, vývesných plochách v rámci petržalského katastra alebo ho nájdete vylepený na vchodových dverách bytových domov.

petrzalka.sk/seniori

NENECHAJTE SA NAPÁLIŤ

Pri zvláštnych telefonátoch, v ktorých sa osoby vydávajúce sa za vašich blízkych, priateľov, príslušníkov polície alebo za lekárov snažia od vás vylákať peniaze alebo cennosti, zachovajte chladnú hlavu a v prvom rade **kontaktujte svojich príbuzných, o ktorých je v telefonáte reč.**

Ak vám príde e-mail, sms správa alebo vás niekto osloví na sociálnych sieťach s urgentnou žiadosťou o poskytnutie finančnej pomoci, kontaktujte políciu. Ak vám príde e-mail alebo sms správa, ktorá sa tvári, že je zaslaná z oficiálnej inštitúcie a odosielateľ žiada zaplatenie akéhokoľvek poplatku alebo zadanie citlivých údajov, žiadnu sumu nezaplaťte a údaje neposkytujte – ale **kontaktujte políciu.**

Ak vám príde email s „extra výhodnou“ ponukou, nereagujte – ale **ignorujte ho.**

Kontakty, ktoré sa zídu

158	112	159
polícia	tiesňové volanie	mestská polícia

0800 172 50

Bezplatná krízová linka pre pomoc starším

0800 242 000

Senior linka

0800 800 566

Linka dôvery Nezábudka

02/582 72 132

Slovenská obchodná inšpekcia

Užitočné webové stránky

demagog.sk

ligapreseniorov.sk

centrumpravnejpomoci.sk

staledobri.sk

petrzalka.sk/seniori



PETRŽALKA

petrzalka.sk/seniori

