



Pf 2016

Radosťné Vianoce

a úspešný vstup do Nového roka

Naša vianočná anketa:

Čo si prajete na Vianoce?



p. Marián

Ja si prajem na Vianoce hlavne zdravie, štedrú vianočnú večeru. Určite by ma potešilo veľa, veľa peňazí. Ha ha.



p. Magda
s vnúčkou Sarkou

Ja si prajem psika na baterky. Chcem, aby psík vedel štekat, chodiť a vrtieť chvostikom. Predstavujem si pravú vianočnú náladu a atmosféru, aby som ich strávila v kruhu rodiny v zdraví.



p. Ján

Na vianočné sviatky si prajem, nech sme celá rodina spolu, aby sme mali rodinnú pohodu. Šťastné chvíle pri sviatočnom stole.



p. Alžbetka

Pod stromčekom by som chcela pekné darčeka. Nech sme všetci zdraví a šťastní a vianočné sviatky nech prebehnú v pokoji.



p. Viktor

Zo všetkého najviac si na Vianoce prajem hlavne zdravie a pokoj. Samozrejme nesmie chýbať ani pohoda a vzájomná láska.



Petko (škólkár)

Ja si pod stromček želim autičko. Chcem, aby bolo pekné veľké.

Starosta MČ Košice - Západ

Ing. Ján JAKUBOV

Vážení spoluobčania, milí Terasania,

uplynul takmer rok od ostatných komunálnych volieb. Nastal čas vyhodnotiť činnosť úradu, činnosť volených orgánov. Miestne zastupiteľstvo sa od zvolenia stretlo 7 krát na svojom rokovaní. Veľmi ma teší skutočnosť, že každý poslanec dostal potrebný priestor na uplatnenie svojich aktivít, možnosť na plnenie svojho volebného programu. O dobrej pracovnej atmosfére na rokovaníach zastupiteľstiev svedčí aj skutočnosť, že uznesenia a závery rokovaní boli prijímané vždy prevažnou väčšinou hlasov, alebo jednoducho súhlasom všetkých poslancov.

Práca komisií pri miestnom zastupiteľstve je z môjho pohľadu výborná. Závery a odporúčania komisií sú pravidelne prerokovávané na zasadnutiach miestneho zastupiteľstva. Častokrát sú podkladom pri prijímaní uznesení a záverov. Výsledkom dobrej spolupráce poslancov a úradu mestskej časti je skutočnosť, že v roku 2015 sme pokračovali v realizácii investičných projektov v oblasti výstavby športovísk, detských ihrísk, parkovacích miest a uzamykateľných kontajnerovísk. Súčasne sme zabezpečili prípravu ďalších investičných akcií, ktoré budeme realizovať v rokoch 2016 až 2018.

Milí Terasania,

blíži sa čas vianočných sviatkov, čas adventu. Mestská časť pre vás pripravila celý rad kultúrnych a spoločenských podujatí na ktoré vás srdečne pozývam. Podrobný program podujatia „Vianoce na Terase 2015“ nájdete v tomto občasníku. Záverom mi dovoľte zaželať vám príjemné, pohodové a požehnané vianočné sviatky, sviatky pokoja a radosti v kruhu vašich rodín, priateľov. V novom roku 2016 vám úprimne želim veľa šťastia, zdravia, lásky vašich najbližších, ale najmä pokoj a pevné zdravie.



Práca poslancov



Emil Veles

Predseda
komisie výstavby,
životného prostredia,
verejného poriadku
a komunálneho
rozvoja

Komisia výstavby, životného prostredia, verejného poriadku a komunálneho rozvoja sa venuje mnohým činnostiam, ktoré napomáhajú pri príprave, kontrole a realizácii aktivít v Mestskej časti Košice - Západ. Na základe petície vo veci problému parkovania na ul. Humenská a Tr. SNP sme zvolali pracovné stretnutie s občanmi, ktorého výsledkom bolo zistenie, že v projekte na riešenie problému parkovania bude potrebné vypracovať alternatívy. Tieto bude potrebné prerokovať s verejnosťou, aby splnili požiadavky občanov na využitie verejného priestoru. Na základe schváleného rozpočtu boli v tomto roku zrekonštruované štyri nové workoutové ihriská (fitparky, obsahujúce vonkajšie posilňovacie prvky). Projekty majú medzi obyvateľmi mestskej časti dobrý ohlas a mestská časť plánuje na základe

prípravovanej koncepcie rozvoja športu v nastúpenom trende výstavby fitparkov pokračovať. Počas rekonštrukcie električkových tratí sme v súlade s podnetmi občanov a vlastnej iniciatívy vykonali aj výjazdové zasadnutia, na základe ktorých sme hodnotili vtedajší priebeh a kvalitu prác. Zhotoviteľovi sme vyčítali nadmerný záber miestnych komunikácií, ktorý tak ako v meste, aj na území mestskej časti spôsoboval dopravné problémy. Na základe týchto zistení bude komisia dôslednejšie pristupovať ku kontrole rekonštrukcie električkových tratí, ktoré budú realizované v budúcom roku tak, aby sa zabezpečila čo najlepšia dopravná situácia počas prác na stavbe. Komisia v spolupráci s oddelením rozvoja mestskej časti pripravila investičný plán na roky 2016-17, ktorého prioritami sú vybudovanie nových parkovacích miest na uliciach Považská, Slobody či Kežmarská v počte až 100 miest a zrealizovanie 18 nových uzamykateľných kontajnerovísk.



JUDr. Zsolt Varga

Predseda
Komisie legislatívno
právnej a sociálnej

Máme za sebou prvý rok volebného obdobia, počas ktorého už možno hodnotiť prácu samosprávy. Funkciu predsedu Legislatívno - právnej a sociálnej komisie som prijal s víziou, že otvoríme debatu aj o tom, či sú kompetencie mestskej časti v sociálnej oblasti využívané v dostatočnom rozsahu, či je vhodné a uspokojivé súčasne rozdelenie kompetencií medzi mesto a mestskú časť, s cieľom navrhnuť zmeny k lepšiemu. Schválili sme „výjazdové zasadnutia“, napr. v Zariadení opatrovateľskej služby na Laboreckej ulici, aby sme sa priamo na mieste od klientov a zamestnancov zariadenia dozvedeli, čo ich trápi. Je jasné, že vzhľadom na demografický vývoj musí naša mestská časť už v najbližších rokoch pripravovať konkrétne opatrenia na rozšírenie kapacít pri poskytovaní sociálnych služieb. Samozrejme, na to sú potrebné nemalé

finančné zdroje. Na tento rok má mestská časť schválené výdavky na sociálne služby vo výške 403 814 €. Väčšina z toho ide na opatrovateľské služby, zvyšok na denné centrá, stravovanie dôchodcov, jednorazové dávky v hmotnej núdzi, projekty zamestnanosti v spolupráci s úradom práce a na aktivity na podporu rodín. To všetko sú nesmierne dôležité oblasti, ktoré ovplyvňujú úroveň života našich občanov. O to viac sa treba snažiť, aby sme boli dobrými a zodpovednými hospodármi. Zastávam názor, že občania majú mať právo vidieť do práce komisie. Roky zaužívané pravidlo, že zasadnutia komisií sú neverejné, je dávno prežitá. Ak sa samosprávy uchádzajú o popredné miesta v rebríčku transparentnosti, potom by to malo byť samozrejmosťou. Aj to je téma pre Legislatívno - právnu a sociálnu komisiu a budem rád, ak sa so mnou podelíte o váš názor.

PROJEKTY ÚSPEŠNE NAŠTARTOVANÉ

Uzamykatelné kontajneroviská prispievajú k humanizácii verejného priestranstva

20. októbra 2015 bola dokončená realizácia uzamykatelného stanovišťa pre kontajnery - "kontajneroviska" na **Safárikovej triede č. 1**. Toto kontajnerovisko je tak ďalším z kontajnerových stanovišť, ktoré Mestská časť Košice - Západ na svojom území uzamkla. Cieľom tohto opatrenia je riešiť nielen problémy spojené s vyberaním a rozhadzovaním odpadkov neprispôsobivými občanmi z kontajnerov, ale aj zabrániť zhromažďovaniu veľkokapacitného odpadu v priestoroch kontajnerov či prispieť k celkovej estetikej stránke kontajnerovísk. Riešenia týchto problémov sa často dožadujú aj samotní obyvatelia mestskej časti. Na základe doterajších úspechov v riešení tejto problematiky a rovnako aj pozitívnej odozvy od obyvateľov sme sa rozhodli uzamknúť kontajnery aj v ďalších lokalitách. Na rok 2016 je v pláne 18 nových uzamykatelných kontajnerových stanovišť, na ktorých realizáciu mestská časť požiadala o štátny finančný príspevok. Hlavnou ideou tohto projektu je humanizácia kontajnerovísk, a teda zvýšenie podielu separovaného odpadu a zníženie či úplne odstránenie znečistenia životného prostredia v ich okolí.



Nové parkovacie miesta na Lesníckej ulici

Nedostatok parkovacích miest na Tereze sa stáva čoraz významnejším problémom trápiacim mnohých našich občanov. Trend rastúceho počtu automobilov na cestách a v obytých zónach je výzvou, pred ktorou dnes stoja zástupcovia takmer všetkých samospráv. Mestská časť Košice - Západ tento problém citlivo vníma a vyhodnocuje na dennej báze. Výsledkom je budovanie nových parkovísk vo vybraných častiach Terasy, ktoré významným spôsobom prispievajú k riešeniu problémov spojených s nedostatkom parkovacích miest. Aj v súčasnosti sa naša mestská časť snaží v riešení problematiky parkovania na Tereze veľmi aktívne. Jedným z aktuálne realizovaných projektov v tejto oblasti je aj výstavba parkoviska na Lesníckej ulici. Do konca roka 2015 sa teda obyvatelia priľahlých bytových domov môžu tešiť na 17 úplne nových parkovacích miest. Nakoľko nám tiež záleží na zachovaní existujúcej zelene, rozhodli sme sa pri zvyšovaní počtu parkovacích miest využívať výhradne moderné ekologické metódy výstavby. Jednou z nich je aj použitie zatravnovacích betónových tvárnic, ktoré vyhovujú nielen najvyšším nárokom na záťaž a kvalitu, ale zároveň pôsobia esteticky a výrazne nenarúšajú typickú zelenú tvár nášho sídliska. Už dnes má Mestská časť Košice - Západ v pláne vybudovanie ďalších nových parkovacích miest na vybraných miestach Terasy. Riešenie problémového parkovania je aj vzhľadom na rast čistoty a bezpečnosti na uliciach Terasy jednou z našich hlavných priorít, preto budeme aj naďalej realizovať všetky potrebné opatrenia, ktoré budú tento nepriaznivý stav do budúcnosti eliminovať.



Na Tereze si teraz môžete zacvičiť aj pod holým nebom

Jednou z novinek realizovaných v našej mestskej časti v ostatnej dobe bola výstavba nového druhu športovísk - tzv. fitparkov. Každý fitpark je súborom viacerých druhov outdoorových cvičiacich prvkov osadených na trávnatých plochách v parkoch, ktoré ako celok tvoria prírodné posilňovne pod holým nebom. Trend posilňovania vlastnou váhou v prírode a na uliciach sa zo Severnej Ameriky rýchlo rozšíril do celého sveta a dnes tak možno vidieť fitparky aj na viacerých miestach na Slovensku. Aj naša mestská časť sa rozhodla tento pozitívny trend nasledovať, výsledkom čoho bolo vybudovanie štyroch nových fitparkov na uliciach Slobody, Humenská, Mikovíniho a tiež v Zuzkinom parku. Vďaka rôznorodosti jednotlivých posilňovacích prvkov sú fitparky určené všetkým vekovým kategóriám od detí až po seniorov. Cvičením vo fitparkoch budujete svoju vytrvalosť, kondíciu, silu, ale aj obratnosť. Kombinácie hrád, bradiel, lavíc či špeciálnych kľbových náčiní s variabilným systémom záťažou umožnia veľmi efektívne precvičiť všetky svalové partie rúk, trupu aj nôh, takže na svoje si prídu nielen začiatočníci, ale aj skúsení borci.

Mestská časť Košice - Západ plánuje do budúcnosti doplniť jednotlivé fitparky o viaceré nové prvky, takže obyvatelia Terasy sa už dnes môžu tešiť na ich ďalšie rozširovanie. Na Tereze tak v priebehu nasledujúcich rokov vyrastie niekoľko kompletných outdoorových posilňovní, kde si bude môcť na čerstvom vzduchu zacvičiť každý, kto má záujem o aktívne využívanie voľného času a preferuje pohyb a zdravý životný štýl.



Trhovisko v prevádzke aj v zimnom období

Coloročné, aj keď leto strieda zima, trhovisko na Tereze žije svojím životom. Chceme vás preto informovať, že vám naše trhovisko ponúka širokú škálu zimného a vianočného tovaru. Nezabudnime, je čas, kedy sa nakladá kapusta, na zimu sa uskladňujú zemiaky, cibuľa, koreňová zelenina, jablká, med a rôzne produkty z medu, orechy, mak a podobne. Pomaly ale isto sa blížia vianočné sviatky, a preto sa v mesiaci december predávajú i krásne vianočné stromčeky, ako borovice, jedličky, smrek, rôzne vianočné ikebany a čečina. Trhovisko je vám k dispozícii denne od pondelka do soboty a dokonca aj počas Štedrého dňa. Preto neváhajte, prídte sa pozrieť a výhodne si nakúpiť.

Prevádzková doba trhoviska je rozdelená na trhové dni v období od marca do októbra v čase od 06,00 - 19,00 hod., v období od novembra do konca decembra v čase od 08,00 - 18,00 hod. Na trhovisku sa nachádza 6 drevených stánkov a 98 stolov. Povolenie sa vydáva na Miestnom úrade MČ Košice - Západ, Tr. SNP 39.



V októbri sme si uctili našich starých

Nathám si kvety pod lesom na stráni, vám, milí starí rodičia, kvietok dám do dlaní.

Hoč vas vám šedivie a zrak sa zakalí, prijmite od nás, vašich detí, tie najkrajšie pozdravy.

Prijmite kytičku, čo slzou prevlhla, aj mne sa tiež tškajú slzy do hrdla.

Nech sa vám predĺži životná vaša púť, želáme z celého srdca... vaša dcéra, syn, vnučka i vnuk...

Mesiac október patrí už tradične našim seniorom. Úctu k starším vzdávame každoročne v čase, kedy príroda ohromuje naše okolie a je krásna ako maliarova paleta. Takýmto krásnym umeleckým dielom je aj človek v jeseni svojho života. Tvaroval a formoval ho sám majster život svojimi skúškami. Ako prejav vďaky a úcty pripravila Mestská časť Košice - Západ pri príležitosti Mesiaca úcty k starším spoločenské posedenie, ktoré sa konalo dňa 27.10.2015 v zariadení opatrovateľskej služby na Laboreckej ulici.

Milé slovo v podaní starostu Ing. Jána Jakobova, drobný darček a krásny hudobný program, ktorý si pripravil detský FS Jahôdka, bol tiež jednou z možností, ako poďakovať našim starým za všetko, čo pre svoje rodiny a naše mesto urobili.

Z krásneho spevu a hry na harmonike slzy šťastia a dojatia vypadli nielen našim starým, ale aj tým, ktorí sa o nich starajú a dožičia im pokojné chvíle starobu prežiť dôstojne.

Výzva na zaplatenie nedoplatkov

Mestská časť Košice - Západ sa v uplynulom období intenzívne venovala aj vymáhaniu starších pohľadávok a daňových nedoplatkov na dani z nehnuteľností a na miestnych poplatkoch. Napriek výraznému zníženiu ich výšky však stále zostáva pomerne vysoký počet nevymôžených pohľadávok a nedoplatkov. Ak by sme mali tieto finančné prostriedky k dispozícii, mohli by sme ich použiť na ďalšie zlepšenie životných podmienok pre všetkých obyvateľov mestskej časti, napríklad na opravu chodníkov, výstavbu kontajnerovísk a parkovísk.

Preto ako správca dane podľa zákona č. 563/2009 Z.z. o správe daní (daňový poriadok) na základe § 80 ods. 1 daňového poriadku vyzývame fyzické a právnické osoby, ktoré voči Mestskej časti Košice - Západ nemajú uhradené dane z nehnuteľností a miestne poplatky za predchádzajúce roky, aby svoje záväzky uhradili v hotovosti v úradných hodinách na miestnom úrade. Mestská časť Košice - Západ upozorňuje dlžníkov, že po vykonaní inventúry nedoplatkov na daniach a poplatkoch môže pristúpiť na základe § 52 daňového poriadku ku zverejneniu zoznamu dlžníkov a následne začať voči neplatičom exekučné konanie v súlade s platnou právnou úpravou za účelom vymáhania nedoplatkov.

Spáchali vo vašom okolí priestupok?

Často sa stáva, že občania potrebujú riešiť aj nepríjemnejšie životné situácie a nevedia, na ktorý orgán verejnej alebo štátnej správy sa majú obrátiť. Stáva sa takmer pravidelne, že navštívia mestskú časť, odkiaľ ich posielame na iné inštitúcie. Pre správnu informovanosť sme pripravili pre občanov cenné informácie, ktoré vám pomôžu v konkrétnej situácii obrátiť sa na správny úrad.



Mestská časť Košice - Západ prejednáva priestupky, ak ide o zrejmy zásah do pokojného stavu, t.j. zásah do práv a oprávnených záujmov osôb pri výkone práv a povinností vyplývajúcich z občianskoprávnych vzťahov iných, bez právneho dôvodu a v rozpore s dobrými mravmi (§ 5 zákona č. 40 /1964 Zb.) Občiansky zákonník v znení neskorších predpisov); porušenie nariadenia mestskej časti (§ 23 ods. 2 písm. a) zákona SNR č. 401/1990 Zb. o meste Košice v znení neskorších predpisov); neudržanie čistoty a poriadku na úžívanom pozemku alebo na inej nehnuteľnosti a tým narušenie vzhľadu alebo prostredia mestskej časti alebo znečistenie verejného priestranstva alebo odkladanie vecí mimo vyhradených miest (§ 23 ods. 2 písm. b) cit. zákona o meste Košice); nesplnenie v určenej lehote bez vážneho dôvodu povinnosti uloženej starostom poskytnúť osobnú pomoc alebo vecnú pomoc počas odstraňovania a pri odstraňovaní následkov živeľnej pohromy alebo pri inej mimoriadnej udalosti (§ 23 ods. 2 písm. c) cit. zákona o meste Košice) a ak tak ustanovuje osobitný zákon.

Mesto Košice prejednáva priestupky porušenie nariadenia mesta (§ 23 ods. 1 písm. a) cit. zákona o meste Košice); neudržanie čistoty a poriadku na úžívanom pozemku alebo na inej nehnuteľnosti a tým narušenie vzhľadu alebo prostredia mesta alebo znečistenie verejného priestranstva alebo odkladanie vecí mimo vyhradených miest (§ 23 ods. 1 písm. b) cit. zákona o meste Košice); nesplnenie v určenej lehote bez vážneho dôvodu povinnosti uloženej primátorom poskytnúť osobnú pomoc alebo vecnú pomoc počas odstraňovania a pri odstraňovaní následkov živeľnej pohromy alebo pri inej mimoriadnej udalosti (§ 23 ods. 1 písm. c) cit. zákona o meste Košice) a ak tak ustanovuje osobitný zákon.

Policajný zbor prejednáva priestupky spáchané porušením všeobecne záväzných právnych predpisov o bezpečnosti a plynulosti cestnej premávky; proti verejnému poriadku - priestupku sa dopustí ten, kto v súvislosti s účasťou na verejnom zhromaždení alebo kultúrnom podujatí prístupnom verejnosti hrubo znevažuje, uráža alebo ohrozuje organizátora podujatia, zvoľávateľa, usporiadateľa, zamestnanca prevádzkovateľa strážnej služby, dobrovoľníka alebo inú osobu podieľajúcu sa na organizovaní verejného podujatia, dozorný orgán, príslušníka obecnej polície; príslušníka Policajného zboru alebo delegáta zväzu verbálne, gestom, grafickým zobrazením alebo iným spôsobom; extrémizmu podľa § 47 a cit. zákona o priestupkoch a ak tak ustanovuje osobitný zákon.

Okresný úrad prejednáva priestupky proti poriadku v správe - priestupky vyskytujúce sa na viacerých úsekoch správy podľa § 21 cit. zákona o priestupkoch; na úseku podnikania podľa § 24 cit. zákona o priestupkoch; na úseku hospodárskych stykov so zahraničím podľa § 25 cit. zákona o priestupkoch; na úseku hospodárenia s bytmi a s nebytovými priestormi podľa § 26 cit. zákona o priestupkoch; na úseku financií a slovenskej meny podľa § 27 cit. zákona o priestupkoch; na úseku práce a sociálnych vecí podľa § 28 cit. zákona o priestupkoch; na úseku zdravotníctva podľa § 29 cit. zákona o priestupkoch; na úseku ochrany pred alkoholizmom a inými toxikomániami podľa § 30 cit. zákona o priestupkoch; na úseku kultúry podľa § 32 cit. zákona o priestupkoch; na úseku poľnohospodárstva, poľovníctva a rybárstva podľa § 35 cit. zákona o priestupkoch; na úseku všeobecnej vnútornej správy podľa § 42 cit. zákona o priestupkoch; na úseku práva na prístup k informáciám podľa § 42a cit. zákona o priestupkoch; na úseku ochrany životného prostredia podľa § 45 cit. zákona o priestupkoch; iné priestupky proti poriadku v správe podľa § 46 cit. zákona o priestupkoch; proti verejnému poriadku podľa § 47 ods. 1 písm. a) až k) a § 48 cit. zákona o priestupkoch; proti občianskemu spolunazhňaniu podľa § 49 cit. zákona o priestupkoch; proti majetku podľa § 50 cit. zákona o priestupkoch a ak tak ustanovuje osobitný predpis.

Mestská polícia prejednáva priestupky v blokovom konaní proti verejnému poriadku podľa § 47 a 48 cit. zákona o priestupkoch; proti občianskemu spolunazhňaniu podľa § 49 cit. zákona o priestupkoch; proti majetku podľa § 50 cit. zákona o priestupkoch; proti poriadku v správe vykonávanej mestom alebo mestskou časťou; týkajúce sa porušenia všeobecne záväzného nariadenia mesta alebo mestskej časti; proti bezpečnosti a plynulosti cestnej premávky spáchané neuposluchnutím pokynu vyplývajúceho z dopravnej značky podľa § 3 ods. 1 písm. f) zákona SNR č. 564/1991 Zb. o obecnej polícii v znení neskorších predpisov alebo zo všeobecnej úpravy cestnej premávky, ktorou sa zakazuje zastavenie, státie a vjazd vozidiel a ak tak ustanovuje osobitný predpis.

Vianoce na Terase

4. - 23. december 2015
denne od 16.00 hod. pred OC Galéria Shopping

VIANOČNÉ TRHY
DETSKÉ PREDSTAVENIA
HUDOBNÉ SKUPINY
GURMÁNSKE ŠPECIALITY
VARENÉ NÁPOJE
REMESELNÍCKE VÝROBKY



MESTSKÁ ČASŤ
KOŠICE-ZÁPAD



Galéria
SHOPPING

KOMPLETNÝ PROGRAM

azda najrozsiahlejších vianočných trhov na MČ Košice - Západ

Každý deň sa Terasania môžu tešiť na zaujímavé programy pre dospelých i pre rodiny s deťmi, ochutnať tradičné vianočné jedlá a nápoje a odniesť si domov funkčné remeselné výrobky a darčeky pre svojich blízkych. Vždy od pondelka do štvrtka dávame priestor aj charitatívnym organizáciám prezentovať svoje aktivity, a počiniec piatkom bude celý víkend k dispozícii Starostovská kapustnica a punč s dobročinným výťažkom. Štruktúra programov bude bohatá. O vašu vianočnú náladu sa postarajú deti a mládež zo škôl a centier voľného času. Pre najmenších sme pripravili tvorivé dielne, kúzelníka, športové workshopy či za dobrého počasia skákací hrad. Pre dospelých sa v programe predstavia moderné aj ľudové hudby, speváci, tanečníci i zabávači. Každý deň od 16.00 až do predvečera Štedrého večera. Aj o tom budú

VIANOCE NA TERASE 2015.

4. 12. - piatok - **Otvorenie areálu vianočných trhov pred OC Galéria:** (predstavenie programov, Vianočný rozhlas)
5. 12. - sobota - **Otvárací koncert Terasy - Mikuláška meganádielka:** (Mikuláš a jeho pomocníci so sladkosťami)
rozprávková komédia Čert - Divadlo na predmestí zo Spišskej Novej Vsi, Michal Kentoš & Band,
a prešovská a 'capella formácia FREE VOICES
6. 12. - nedeľa - Rozprávková maskoti z Tramtárie, roztlieskavačky Destiny Cheer Team, Ľudová hudba Fidikant
a skupina RONY z Popradu
7. 12. - pondelok - ZŠ Bernoláková 16, skupina BM Birds a ethno muz Wandererove segrý
8. 12. - utorok - **Country utorok na Vianočnej Terasy:** Špeciálna MŠ Ľudová 15, Gymnázium M.R. Štefánika,
spevácka skupina Nádej, country skupina BLIZZARD
9. 12. - streda - MŠ Muškátová 7, Gymnázium Trebišovská 12, kúzelník GABI, spevácka skupina Matičiariky,
skupina SLIP of the LIPS - víťaz Rokoko 2015
10. 12. - štvrtok - Dancin ' Bugs (detské moderné tance), Art Street Crew, Dychový orchester mladých pri ZUŠ
Bernoláková 26, Project HUFU, spevácke skupiny: Parádne nevesty a Kadlubek z Valalík,
Domovina z Čane, Bakšane z Kokšova - Bakše, skupina The SAGES
11. 12. - piatok - **Terasa - Vianočný kolotoč hudby:** DFS Jahodka, Smoky Mountains, Dancers (country),
Ľudová hudba R. Kertisa - Borievka, Araňa z Jarovnic, Jungle Label (Stark Band) - víťaz Košického
zlatého pokladu 2015
12. 12. - sobota - ArtEst - Hopi Hope, spevokol Ozvena, humoristická skupina Bravo z Novej Ľubovne,
TUBLATANKA revival
13. 12. - nedeľa - SSOŠ Bukovecká 17 - zábavný a tvorivý program pre deti, Anka Gajová a Juro Fotul - REPETE hity
a skupina WENDIGO
14. 12. - pondelok - Úsmev ako dar a ich program, skupina EDENA a úspešná pop-rock kapela SUNLIPS
15. 12. - utorok - **Country utorok na Vianočnej Terasy:** Evanjelická MŠ Muškátová 7, ZŠ Slobody 1,
spevácka skupina Nádej, country skupina TENNESSEE
16. 12. - streda - MŠ Kežmarská 46, SZŠ Slobody 1, ZŠ Kežmarská 30, MSS Košički špiváci, BASARAB Band
17. 12. - štvrtok - MŠ Zuzkin park 2, ZŠ Považská 12, CVČ Orgovánová 5, Števo Hundža & Tomi Furmanik,
skupina Miki Kossuth BAND, Snehuliakovo dobrodružstvo v OC Galéria Shopping
18. 12. - piatok - Destiny Cheer Team, Rozprávková maskoti z Tramtárie, kúzelník GABI, spevácka skupina
Matičiariky, Pavelčákovci, BRAŇO MOJSEJ a Tramtárie
19. 12. - sobota - ArtEst - Hopi Hope, spevokol Ozvena, Piňazi De?! rusínska rocková šou zo Svidníka,
Ľudová hudba Čardáš z Abova a Ľudový zabávač Jožko Jožka
20. 12. - nedeľa - **Rozlúčkový koncert "Šťastné a veselé":** Active Life popoludnie, Vianočný beh Terasou,
GODS a 'capella z Prešova, KING SHAOLIN z Bratislavy
21. 12. - pondelok - Úsmev ako dar a ich program, skupina Freedeggs (Fridex), skupina MAHAGON
22. 12. - utorok - Tanečné štúdio Adriany Vrbovej, skupina ALEGRO zo Svidníka, My SOUND z Prešova
23. 12. - streda - Rozprávková maskoti z Tramtárie, kúzelník GABI, Ľudová hudba CIFFRA z Michaloviec
Ľudový zabávač Jožko Jožka, skupina LOS MASAKEROS

ZMENA PROGRAMU VYHRADENÁ

17. 1. 2016 o 19.00 hod. - nedeľa - NOVOROČNÝ benefičný koncert Terasy - Kostol sv. Gorazda, Toryská 1
Účinkujú: GODS a 'capella z Prešova, folklórny súbor Košičan, folklórna skupina Krasňanka a deti z detských domovov

Poznáme **NAJKRAJŠIU PREDZÁHRADKU** na Terasе

Skrásňovaním životného prostredia mestskej časti obohacujeme nielen seba, ale aj iných. Aj tento rok sa mohli Terasania prihlásiť do súťaže o najkrajšiu predzáhradku. Odborná komisia zložená zo zástupcov Mestskej časti Košice-Západ, zástupcu Správy mestskej zelene a odborníka v oblasti záhradného dizajnu vybrala tri najkrajšie predzáhradky, ktoré odmenila poukážkami na nákup záhradníckeho materiálu v predajni Správy mestskej zelene v Košiciach.

Ocenenia získali:



1. miesto
Triaďa SNP 65, Košice
Jana Kacsmariková

2. miesto
Triaďa SNP 49, Košice
Marcela Karamanová



3. miesto
Laborecká 8, Košice
Anna Žiaková

Mestská časť Košice - Západ v spolupráci s Mestskou políciou v Košiciach zriadením bezpečnostných kamier zvyšuje bezpečnosť obyvateľov Terasy



Ministerstvo vnútra
Slovenskej republiky

„Projekt bol finančne podporený Radou vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality“

V rámci projektu „Bezpečnejšia Terasa - posilnenie kapacity bezpečnostného kamerového systému na území Mestskej časti Košice - Západ“ boli zriadené dve nové bezpečnostné kamery. Vysoko kvalitná kamera s citlivosťou aj pri nižšej intenzite svetla a so schopnosťou pracovať aj na väčšie vzdialenosti je umiestnená na budove kultúrno-spoločenského centra mestskej časti - Átrium klub. Táto investícia by mala zvýšiť bezpečnosť nielen v priestore pred vstupom do tohto centra, ale aj na veľkej časti územia Zuzkinho parku, priestorov pred Obchodným centrom Lunik I, ale aj parkoviska pred ZŠ Považská 12. Druhá kamera s rovnakými kvalitatívnymi parametrami je nainštalovaná na budove OC Erika s pokrytým priestorom pred vstupom do rôznych prevádzok centra, zelených plôch, ale aj priľahlého parku.

Kamery sú pripojené do celomestského kamerového systému Mestskej polície v Košiciach pre umožnenie včasného zásahu polície, pre zlepšenie prevencie, ale aj objasnenosti prípadov narušovania bezpečnosti a verejného poriadku.

Rada vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality podporila tento projekt schválením dotácie vo výške **10 000,- Eur**. Samotná Mestská časť Košice - Západ na projekt prispela z vlastných zdrojov sumou **9 276,- Eur**.

Mestská polícia v Košiciach inštalovala v rámci vlastného projektu prevenciu kriminality v roku 2015 ďalšie kamery, ktoré pomôžu zvýšiť bezpečnosť na území našej mestskej časti: kamera na Moldavskej ulici v lokalite medzi Obchodným centrom Lidl a frekventovanou zástavkou autobusovej mestskej a medzimestskej dopravy a kamera umiestnená na križovatke Moldavská - Popradská, ktorá by mala zlepšiť bezpečnosť na Luniku VIII v okolí Obchodného centra Kaufland.



Trebišovská ulica oslavovala jubileá škôl

Základná škola, Trebišovská 10. Práve rok 2015 sa niesol v znamení 45. výročia založenia tejto základnej školy. V školskom roku 1969/1970 do jej priestorov vstúpili prví žiaci a učitelia a za tie roky sa ich v nej vystriedali stovky. Každý na tú svoju prvú školu rád spomína a mnohí sa do nej aj po rokoch vracajú, aby sa svojím učiteľom pochwálili so životnými úspechmi a zaspomínali si na spoločne prežitú chvíľu. V máji si škola pripomenula výročie slávnostnou akadémiou. Pozdravil prítomných hostí, bývalých učiteľov, rodičov a priateľov školy prišli aj Ing. Andrej Sitkár, zástupca starostu MČ Košice - Západ a PaedDr. Mária Kavečanská, vedúca oddelenia školstva Magistrátu mesta Košice, ktorú odovzdala ďakovný list primátoru mesta Košice. V slávnostných príhovoroch odzneli slová uznania za vynikajúcu prácu pedagógov a potom sa už rozbehol pestrý kolotoč programu, na prípravu ktorého sa podieľali žiaci so svojimi učiteľmi. Školu čakajú ďalšie roky práce a všetci jej želáme, aby naďalej dosahovala také dobré výsledky, ako to dokázala za roky svojej 45 ročnej existencie.

Gymnázium, Trebišovská 12. Rok 2015 bol oslavným pre svoje okružle jubilem aj na jednej zo stredných škôl na Terase. Učitelia aj žiaci Gymnázia Trebišovská 12 v Košiciach zažili rok nabitý zaujímavými akciami, ktorými si pripomenuli 40. výročie existencie školy. Začiatky boli spojené ešte s Gymnázium na Kováčskej 30, ktoré sa presťahovalo na naše najväčšie sídlisko. Pri príležitosti výročia sa skrásľilo najmä prostredie pred školou, žiaci vysádzali stromčeky, učitelia maľovali a tapetovali vnútri budovy. V októbri sa aktívne zúčastnili behu na MMM, privítali primanov aj prvákov na imatrikulácii. Oslavy začali už na sklonku roka 2014, najprv to bola halloweenská párty, Mikuláš, beseda s bývalými absolventmi gymnázia a vianočná akadémia. V januári bol reprezentačný ples v Hiltone dobrou príležitosťou na stretnutie rodičov, učiteľov, žiakov aj bývalých absolventov. Nadaní žiaci sa predviedli vo februári v programe na slávnostnej akadémii, kde boli aj pozvaní hostia a zástupcovia VÚC. Bodkou za vydaným rokom bola akadémia na konci školského roka, kde boli ocenení najlepší žiaci školy v piatich rôznych kategóriách. Celý školský rok sa žiaci zapájali aj do súťaží a predmetových olympiád, boli úspešní v študentskej firme aj v jazykových súťažiach. Všetky akcie a aktivity by neboli bez podpory vedenia školy a zarietenej práce pedagógov. Učitelia školy veria, že z akcií a aktivít, ktoré oslovili žiakov aj rodičov, budú čerpať aj v ďalších rokoch.

Peter Fabry, Eva Findoráková

ZUŠ Bernolákova

Na bohatom kultúrnom živote mestskej časti participuje i Základná umelecká škola na Bernolákovej ulici, ktorá už viac ako tridsaťpäť rokov poskytuje umelecké vzdelávanie žiakom, študentom i dospelým. Jej absolventi prezentujú svoje hudobné, tanečné, výtvarné či herecké zručnosti na koncertoch, kultúrnych podujatiach, tematických vystúpeniach. Každoročne sú súčasťou mikulášskych i vianočných programov, slávnostných hudobných a tanečných koncertov. Talent a umelecké majstrovstvo hudobníkov oceňujú nielen regionálne, ale i medzinárodné poroty, výtvarné práce už precestovali v rámci súťaží nejeden kontinent, tanečníci roztancovali mnohé divadlá i pódia, žiaci literárno-dramatického odboru sú víťazmi súťaží v umeleckom prednese poézie a prózy, divadelných predstávok dramatickej tvorivosti. Práce nadaných výtvarníkov možno aktuálne obdivovať nielen na vernisážach a celoročných expozíciách v priestoroch Magistrátu mesta Košice, ale i v Univerzitnej nemocnici L. Pasteura či Detskej fakultnej nemocnici.

Hudobné telesá ako Dychový orchester mladých (tento rok 45. výročie), Komorný orchester mládeže efko (tento rok 25. výročie), ľudová hudba Abovčane ponúkajú možnosť mladým muzikantom vyskúšať si nielen rôzne hudobné štýly, ale i silu a dynamiku hudobných zoskupení, ktoré diváci oceňujú už niekoľko desaťročí.

Záver tohto roka bude opäť patriť tradičným mikulášskym i vianočným vystúpeniam, kde žiaci školy predstavia diváckej verejnosti plný meštek sviatočných melodií, vianočných pohľadníc, umeleckého slova i nežného tanca.



Pomáhame materským školám

V záujme skrásľovania prostredia pre deti MŠ Moldavská 23 požiadala MČ Košice-Západ o pomoc a spoluprácu pri maľovaní oplotenia MŠ. MČ tejto požiadavke vyhovela a zabezpečila v mesiaci október prostredníctvom pracovníkov malých obecných služieb nový náter oplotenia. Na tejto akcii sa zúčastnili aj niektorí rodičia detí, ako aj zamestnanci zariadenia. V mesiaci november sme túto akciu zopakovali aj na MŠ Kežmarská, kde nás požiadala o pomoc pani riaditeľka MŠ. Prostredníctvom pracovníkov malých obecných služieb sa aj tam urobil nový náter oplotenia. Veríme, že pekne namaľovaný plot spríjemní deťom pobyt na ich dvore.

Aj Terasa bude žiť športom celý rok 2016

Mesto Košice získalo pre rok 2016 titul Európskeho mesta športu, ktorý vychádza z toho, že aktívny život je obyvateľom mesta blízky a početná účasť na rôznych podujatiach počas celého roka to potvrdzuje. Filozofia EMŠ predpokladá zameranie sa na rozvoj a aktivity všetkých vekových kategórií od detí až po seniorov v oblasti masových, rekreačných a všestraných pohybových aktivít, čím nechce byť Terasa výnimkou. Pre Terasanov každoročne pripravuje detské, seniorské pohybové a športové aktivity, ako aj futbalové či volejbalové turnaje. Mestská časť Košice - Západ sa zapojila do súťaže „Najaktívnejšia Mestská časť Európskeho mesta športu 2016“, v ktorej môže získať až 15 tisíc Eur, ktoré by sa premenili na výstavbu, rekonštrukciu športovísk, voľnočasových parkov a organizovanie športových podujatí. Medzi kritériá výberu víťaznej MČ patrí aj štruktúra obyvateľstva, počet zorganizovaných športových akcií či počet organizácií na území MČ zameraných na šport. Vízia MČ Košice - Západ v oblasti športu a voľného času pre rok 2016 by sa preto mala niesť najmä v prehĺbení zapojenia svojich obyvateľov do atraktívnych športových podujatí a športovísk. Za týmto účelom zorganizovala naša MČ spoločné rokovanie so zástupcami športových organizácií a spolkov, kde sa dohodli na koordinovanom postupe pri rozvoji práve tejto oblasti života na území Terasy.



Maskot Ježko - Centruško oslavuje rok

Centrum voľného času na Terasa s dvoma pracoviskami na Orgovánovej 5 a Popradskej 86 už pravidelne organizuje rad výnimočných akcií pre obyvateľov Terasy. Pozýva ich do planetária, umožňuje realizáciu detských narodeninových osláv, príležitostných podujatí, ale aj prázdninových táborov či vedomostných súťaží. Počas minulých Vianoc pribudlo do centra čosi nové - maskot Centruško. Vznikol aj vďaka priazni detí a rodičov centra. Žltá-modrý ježko, ktorý nosí na pichľavých zlatých symboloch, znázorňuje pestrosť záujmov detí. V čase Vianoc bude oslavovať už rok, počas ktorého zažili už všelito - karneval na snehu, Košičké reaily, stretnutie s prezidentom SR či Košické Benátky. Deti z Terasy sa s ním budú mať možnosť opäť stretnúť počas Vianoc na Terasa, kde osláví svoje prvé narodeniny.

Keramický krúžok rozvíja zručnosti vašich detí

Keramický krúžok ponúka vyplnenie voľného času tvorivou činnosťou, ktorá podporuje manuálnu stránku človeka, trpezlivosť a obrazotvornosť. Keramika ponúka aj možnosť odúbrania stresu, hravých činností a podporu sústredenia sa. Deti, ktoré navštevujú náš keramický krúžok v Átriu, si osvojujú celý výrobný proces keramiky od prvotného nápadu, samotného modelovania, vypálenia vtvoru až po naglazovanie výrobku. Po celom tomto procese si dieťa svoje výrobky odnáša domov, alebo ich venuje na záverečné výstavy a dobročinné aukcie. Keramický krúžok môžu navštevovať všetky vekové skupiny detí, mládeže aj dospelých, každý v nej nájde to svoje. Tešíme sa na vás v Átriu.



Podporte nás v súťaži „LIDL detské ihrisko“

Mestská časť Košice - Západ s potešením prijala výzvu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s., ktorá rozbehla projekt „Lidl detské ihriská“ a plánuje sa doň zapojiť. Ide o vybudovanie nového detského ihriska, resp. revitalizáciu staršieho za podmienky, že sa toto ihrisko bude nachádzať v blízkosti predajne LIDL. A keďže na území Terasy sa nachádzajú 2 predajne LIDL, vzhľadom na ďalšie podmienky a kritériá, ktoré musia byť splnené, v prípade víťazstva by sme sa rozhodli pre revitalizáciu detského ihriska na Moldavskej ulici. Lidl detské ihrisko má rozmer 20 m x 16 m, 8 herných prvkov a môžu sa na ňom vyšantiť deti od 2 do 12 rokov. Jeho vybavením je aj mobilár - lavičky a odpadkové koše. Projekt „Lidl detské ihriská“ bude spustený v mesiaci február a bude podporený rozsiahlou reklamnou kampanou prostredníctvom webovej stránky. V budúcom roku chce spoločnosť Lidl postaviť 10 takýchto ihrísk po celom Slovensku. Výber lokality umiestnenia budúceho ihriska sa bude diať formou súťaže, kde verejnosť bude hlasovať za to svoje ihrisko prostredníctvom webovej stránky od 1. do 29. februára 2016. Ak chceme tento projekt vyhrať, musíme zapojiť do hlasovania čo najširší okruh obyvateľov mestskej časti. Víťaz súťaže a teda nový vlastník detského ihriska bude známy v priebehu mesiaca marec. Ak sa nám súťaž podarí vyhrať za predpokladu vašej vysoko aktívnej účasti, bude Terasa bohatšia o ďalšie detské ihrisko, ktoré spĺňa všetky prísne kvalitatívne a bezpečnostné kritériá. Podrobnejšie informácie o hlasovaní bude mestská časť postupne zverejňovať na svojej webovej a fb stránke začiatkom budúceho roka, preto nás sledujte:)



Zdravý životný štýl aj v závere roka



Lekárka radí, ako sa udržať FIT počas sviatkov.

Na odborný názor, ako si zachovať zdravý životný štýl a telesnú pohodu, sme sa opýtali odborníčky na slovo vzatej, krajského odborníka MZ SR pre Košický samosprávny kraj v odbore všeobecnej lekárskeho, MUDr. Diany Ganajovej, všeobecnej lekárky pre dospelých.

Prichádzajú vianočné sviatky. Je vôbec možné pri tradičných zvykoch, jedlách, pohode a ležaní udržať si zdravé stravovacie návyky?

Pokoj, pohoda a dobrá nálada v kruhu najbližších, ale zvyčajne aj konzumácia rôznych kombinácií jedál môžu vianočnú pohodu poriadne narušiť a spôsobiť, že namiesto pôvodne plánovaného relaxu po predvianočnom hektickom období skončíme na pohotovosti. Predísť týmto neplánovaným zdravotným nepríjemnostiam môžeme dodržiavaním zásad správnej životosprávy aj počas sviatkov. Neznamená to však, že ich musíme tráviť o hlade alebo nedopriať si klasické štedrovečerné menu. Stačí nepreháňať a trochu sledovať jeho zloženie, jest pomaly a samozrejme hýbať sa. Vianočné menu na Slovensku je v závislosti od konkrétneho regiónu rôznorodé a môže byť i vyvážené a zdravé. Veď napr. obľúbená kapustnica je zdravé jedlo (kyslá kapusta ako zdroj vitamínu C, vlákniny, probiotík).

stačí to neprehnať s množstvom klobások či údeného mäsa, taktiež ryby, hlavne tie morské, ktoré nemusia byť za každú cenu vyprážené, ak ich pripravíme na grile alebo na prirodno, budú zdravé, menej kalorické a ľahšie stráviteľné. Zemiakový šalát, ak pridáme zeleninku, majonézu nahradíme bielym smotanovým jogurtom, ušetríme kalórie a nebude o nič menej chutný. Tí, ktorí však nechcú meniť tradičné rodinné recepty, môžu minimálne obmedziť porcie. Čo sa sladkostí týka, tých býva počas Vianoc v každej domácnosti požehnané. Práve tie sú častokrát príčinou nechceneho prírastku na hmotnosti. Ak nechceme zažiť po Vianociach šok, keď sa nezapamemáme do sukne či nohavíc, stačí použiť menej cukru, než je v pôvodných receptoch, prípadne ho nahradiť steviou či inými prírodnými sladidlami, bielu múku alebo aspoň jej časť nahradiť zdravšími (celozrnná, špalďová a i.), vyvarovať sa ťažkých maslových krémov, uprednostniť napr. tvarohové či jogurtové. Ovocia, oreškov, maku, ovsených vločiek sa báť nemusíme. Pozor však na prázdne kalórie vo forme rôznych sladkých čipsov. Pri potrebe "chrumkania" pri TV radšej siahneme po ovoci, čerstvom či sušenom, zmesi orechov alebo zeleninke. Opatrne aj s alkoholom a sladenými sýtenými nápojmi. Blahodarnejšie na celý zažívaci systém pôsobí čistá voda s citrónom, prípadne mäťový čaj a nepresunúť sa s plným bruškom k televízoru či zaľahnúť do postele. Pohyb, pohyb a ešte raz pohyb!!! Rekreačný šport, prechádzky v prírode na čerstvom vzduchu majú počas sviatkov vzhľadom na zvýšený kalorický príjem ešte väčší význam, než inokedy. A keď je za oknami počasie typu "nehodno ani psa vyhnat", každý deň pár brušákov, drepov či zostava strečingových cvikov zaručia, že si užijeme sviatky so všetkými dobrotami bez výčitek.

Čo nám pomôže, ak by sme predsa len nedodržiali Váš zdravotný recept?

V reklamách nás zvodzadia! lákajú na zaručené vitamíny a odubrávace tuky po Vianociach. Určite to nepovažujem za najideálnejšie riešenie, nakoľko výsledok nie je nikdy zaručený a v mnohých prípadoch nasleduje jo-jo efekt. Zásadou je udržať sa fit. Energia musí byť v rovnováhe, prípadne výdaj musí byť väčší ako príjem. Odporúčam prirodzenejšiu formu, aspoň jeden detoxikačný deň bez jedla, len čerstvé zeleninové či ovocné šťavy, následne zvýšiť príjem vlákniny vo forme ovocia a zeleniny, jogurtu, strukoviny. Nezabudnúť na dostatočný pitný režim. V zime sa tak nepotíme, ani nepocitujeme smäd ako v lete, ale napriek tomu je potrebné tekutiny priebrať a v dostatočnej miere dopĺňať. Najvhodnejšia je čistá voda a rôzne bylinkové čaje. A nezabúdajme na pohyb v prírode na čerstvom vzduchu. Zima nám ponúka širokú paletu zimných športov, alebo v prípade nepriaznivého počasia rôzne interiérové kolektívne športové aktivity ako aerobic, jumping, tabata, prípadne cvičenie v posilovni.

A čo s tým našim zdravím v zime?

Obliekame sa až po uši a napriek tomu nás trápia chrípky či angíny. Ako im predchádzať v bežnom pracovnom rytme?

Stres, nedostatok spánku, vysoká pracovná vyťaženosť, málo pohybu na čerstvom vzduchu v kombinácii s chladným suchým počasím a nevyváženou stravou prispievajú vo veľkej miere k nárastu chorobnosti práve v tomto období. Človek len trochu "chytý" sa ide poprechádzať do veľkého nákupného centra mysliac si, že keď nemá teplotu, ležať predsa nemusí. Neuvedomuje si, že vírusy či baktérie šíri ďalej, a je tak rizikom náklady pre široké okolie. Recept pre udržanie si zdravia je v podstate jednoduchý. Dostatočný príjem vitamínov, najmä vo forme čerstvého ovocia a zeleniny, probiotík (veľká časť imunity predstavuje najmä zdravé hrubé črevo), ktoré sa vyskytujú v prírodnej forme napr. v jogurtoch, bryndzi, kyslej kapuste. Vyhnáť sa chladeným sýteným nápojom, prímerane sa obliekať, ani príliš teplo, ani príliš nalahko, snažiť sa denne tráviť čas na čerstvom vzduchu, často vetrať svoje priestory aj pracovné prostredie, dostať prácu s odpočinkom a dostatočne dlho a kvalitne spať. Udržať si veselú a sviežu myseľ a dobrú náladu, vyhýbať sa cigaretám a zvýšenej konzumácii alkoholu a taktiež obmedziť kontakt s chorými ľuďmi.

Prezradte nám ako lekárka, ako vyzerať váš vianočný jedálny lístok a aktivity na povzbudenie zdravia počas voľných sviatočných dní?

Pochádzam z Gemera a som verná rodinným a miestnym tradíciám, ktoré sú myslím podobné ako tie v Košiciach. Celý Štedrý deň sa snažíme postíť. K štedrovečernej večeri neodmysliteľne patria obrátky s medom, makové opekané (bobalky), na ktoré sa s deťmi tešíme najviac a tie si doprajem skutočne bez výčitek, mak je predsa veľmi zdravý, má vysoký obsah vápnika a iných zdraviu prospešných látok, ale odhladnuc od toho milujem všetko, čo je s makom. Nasleduje tradičná kapustnica s klobáskou, údeným mäskom a hubami. Potom prestávka, lebo väčšinou sme všetci sýti a hlavne deti zvedavé na darčeky. A trochu neskôr, až po rozbalení darčokov pokračujeme v ďalšom chode, zemiakový šalát a ryba, posledné roky sa u nás tiež obľubuje losos na grile. Minulý rok nám plával vo vani kapar, ale deti sa nevedeli zmieriť s jeho odchodom a pobytom v podobe podkovičiek na tanieri. Keďže vášnivo rada pečiem a mám aj malých pomocníkov, koláčikov je u nás vždy plný stôl. Napriek tomu počas Vianoc nesmie chýbať ovocie všetkého druhu a červená repa vo forme šalátu s chrenom. Pohár pivka na dobré trávenie či kvalitné víno pri posezení s rodinou a priateľmi tiež nepovažujem za hriech, keď to nie je príliš často. S rodinou rada i často chodíme na prechádzky do prírody a už teraz dúfam, že nám konečne na Vianoce nasneží, aby sme si ich mohli vychutnať aj na lyžiach. S radosťou si však užijem aj rána bez budlika či ležošene pri dobrej knihe a pozieraní rozprávok s deťmi.

5. 12. 2015
Prvých 50
vianočných
kapustnic
ZDARMA!

VIANOČNÝ KUPÓN STAROSTOVSKÁ KAPUSTNICA

Prvých 50 majiteľov kupónu obdrží pri stánku s označením STAROSTOVSKÁ KAPUSTNICA
tanier kapustnice alebo pohár punču podľa vlastného výberu.

5. december 2015 pred OC GALÉRIA od 16:00 h.



Vianočné zvyky našich poslancov

JUDr. Margita Adamčíková

My si na Štedrý večer pred večerou umývame ruky v vode, kde sú hodené mince, aby sme mali dostatok celý budúci rok, kapustnicu varíme s ryžou a keď sme stihli nazbierať, tak hlavičky dubákov obaľujeme v trojbale a vysmážame - konzumujeme v rámci štedrovečernej hostiny.

Mgr. Štefan Rychnavský

Boli časy, keď nás bolo pri stole 9 členov rodiny so 6 deťmi a starou mamou. Teraz slávime Vianoce s najmladšou dcérou a pred večerou príde postupne 5 rodín našich detí s vinšovaním. Každý rok si sprítomňujeme „Vigliu“ ranným vinšovaním a večer čítaním časti radostnej zvesti o narodení Pána Ježiša. Všetky chody večere, jablčko, cesnak, med, obličky, ale aj kapustnica, ryбка a voňavé pečivo sprítomňujú lásku a štedrosť malého Ježiška. Koledy doprevádzané hrou na akordeón dotvárajú príjemnú rodinnú pohodu až do odchodu na poľnočnú omšu.

JUDr. Beáta Zemková

Najkrajšie sviatky v roku trávim tradične každý rok na Tereze doma so svojimi rodičmi v harmonickej atmosfére. Štedrú večeru len pri svetle sviečok, ktorej predchádza tradičné spoločné pečenie koláčov s mojimi priateľmi. Večer začíname obličkami s medom a krížikom na čelo od mamičky, chlebikom so soľou a cesnakom pre zdravie a zaužívaným zvykom očka - Ježiškovou kašou, čo je krupica s medom, škoricou a čokoládou. Nesmie chýbať prekrajovanie jablčok a vôňa ihlička, imelo a symboly Vianoc v celom byte. Hlavné musia byť však tieto sviatky plné lásky, príjemnej nálady, dávania darčiek, robenia dobrých skutkov voči tým najslabším, lebo to je ich odvďek význam.

Emil Veles

V mojej rodine sme si zachovali tradíciu chutnej štedrovečernej polievky, ktorá pochádza z rodiska mojej mamy, obce Čiré v Starolubovnianskom okrese. Je to paradajková polievka so sušenými hubami (najlepšie s dubákmi) a s drobnou cestovinou. Druhý chod je klasický kapor a zemiakový šalát. Pod obrus sa v každom rohu stola vkladajú peniaze, aby ich rodina mala dostatok po celý rok.

Mgr. Peter Liba

Vianoce, pre nás kresťanov najkrajšie dni roka. Pripomínajú udalosť, ktorá natrvalo ovplyvnila dejiny ľudstva najväčším vianočným darom, aký ľudstvo mohlo dostať. Súčasťou vianočných sviatkov je v našej rodine popri neopísateľnej štedrovečernej pohody tiež štedrovečerná bohoslužba. Práve tá dáva náboj zmyslu mojich Vianoc. Tradičné detské vystúpenia a posolstvo o narodení Krista vždy prináša pokoj a radosť do ľudského srdca.

PedDr. Jozef Bojčík, MPH

Štedrý deň, v mojej rodine najväčší sviatok v roka, sa od skorého rána nesie v znamení príprav na štedrovečernú večeru. Úprava štedrovečerného stola a príprava tradičných jedál. Na Štedrej večeri máme typické tradičné slovenské menu, ale predsa len v jednom trochu odlišní. Manželka je absolventkou slovensko-francúzskeho gymnázia v našom meste a preto ako predjedlo u nás nechýbajú ustrice či iné morské špeciality a samozrejme syry, ktoré sú typické pre krajinu galského kohúta.

Ing. Andrej Sitkár

Vianoce trávim podobne asi ako mnoho rodín. Deň pred Vianocami ozdobujeme s manželkou stromček. Štedrý deň trávim s mojou rodinou a so svokrovcami. Čo sa jedla týka, máme obličku s medom, opekané s kyslou kapustou, hubovú polievku, zemiakový šalát a vyprášanú rybu. Potom sa rozbaľujú darčeka a počúvame vianočné koledy. Na prvý sviatok vianočný chodíme k mojej mame na jej skvelú kapustnicu. Koláčom sa vyhýbam, ale nato nevyzerám.

Miestny úrad Mestskej časti Košice - Západ, Trieda SNP 39, 040 11 Košice, IČO: 00690970, www.kosicezapad.sk

Ponuka inzercie: atrium@kosicezapad.sk, tel. č.: 055 / 643 25 71

Redakčná rada: PhDr. Dominik Béreš, šéfredaktor; Jana Bernanová, grafik; Ing. Andrea Horváthová, Ing. Andrej Sitkár; Ing. Stanislav Kočíš, PedDr. Jozef Bojčík, MPH, Mgr. Peter Liba. Nepredajné, EV 3964/10; ISSN 1338-6921

www.kosicezapad.sk