

3 vek

Ročník XXVII. ► December 2022 ► www.jds.sk

Novoročná pohoda vznáša sa dokola
Ľahučká a biela –
Hľa, v snežnom páperí túžbou sa chumelí –
Nádej? Rodí sa, spieva ... D.L.

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z ČINNOSTI JDS

RADÍME VÁM

LITERÁRNA PRÍLOHA

NA SKOK V KAŽDOM KRAJI

Naším čitateľom do pozornosti

Radi vítame aj uverejňujeme Vaše príspevky. Z technických dôvodov Vás žiadame o ich elektronickú formu. Prijímame ich na adrese: redakcia3vek@gmail.com, resp. jds@jds.sk
Ďakujeme.

► redakcia

Milé naše čitateľky, čitatelia,



dovoľte aj nám – z redakcie časopisu – pomysleť si s Vami priťuknúť na rok, s ktorým sa lúčime, a súčasne privítať nový – rok 2023. Vieme, že nebude ľahký. Ale tak, ako sa nám v uplynulom roku podarilo oživiť našu činnosť po pandémii COVIDu, má naša členská základňa JDS v sebe obrovský potenciál vôle, tvorivej energie aj vzájomnej empatie.

Prinášali sme o nich svedectvo na stránkach časopisu i na našej webstránke a iste to v mnohom rozmanitom počítujete aj Vy vo viac ako 11 stovkách základných organizácií. Sme radi, že sme mohli o mnohých aktivitách prinášať pútavé články či kratšie správy.

V tomto čísle, vďaka ochote predsedov všetkých KO JDS, Vám ponúkame stručný prehľad o všeličom – tradičnom i novom – čo sa v jednotlivých krajoch deje aj čo sa plánuje na r. 2023. Vieme, že v mnohých prípadoch budeme k tomu potrebovať pochopenie a dobrú spoluprácu so samosprávnymi orgánmi, veď práve na ich pleciach spočíva najväčšia ťarcha starostlivosti štátu o svojich občanov. Sme im za ich podporu vďační.

Z redakcie 3. vek-u s potešením vyslovujeme vďaka našim dopisovateľom i predsedom OO JDS za ústretovú distribúciu časopisu do všetkých ZO JDS. A do budúcnosti by nás veľmi potešilo, keby sme, vďaka skoršej dotácii z MPSVaR SR, mohli opäť vychádzať v pravidelných intervaloch počas celého roka.

Priatel'ia,

poprajme si spoločne na prahu nastávajúceho r. 2023 dobré zdravie a spoločnú vôľu ďalej rozvíjať život v našej JDS, ale - v záujme všetkých seniorov na Slovensku – aj posilňovať jej spoločenské postavenie vo vzťahu k orgánom štátnej moci a správy.

Mgr. Dobroslava Luknárová, šéfredaktorka

PRIPRAVUJEME:

- Výročné členské schôdze v ZO JDS + výber členského príspevku
- Rokovanie Predsedníctva JDS 17. januára 2023

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku s finančnou podporou MPSVaR SR.

Redakčná rada: PhDr. Alojz Luknár, Dr. Michal Kotian, Valéria Pokorná, Mgr. Dobroslava Luknárová.

Grafická úprava, redakčné a technické spracovanie: Bittner print s.r.o.

Tlač: Bittner print s.r.o. Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita**

vydávania: 4x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Výhonská 1, 831 06 Bratislava.

IČO vydavateľa: 00897019. Číslo 4/2022



Vážené členky a členovia JDS, priatelia!



Čas na prelome dvoch rokov – koľkokrát sme už na ňom zastali a vážili, čo bolo a odchádza, ale aj čo bude. Čo nás čaká. Už nepotrebujeme k príchodu Nového roka hlučnú oslavu, ani veľké sľuby a predsavzatia – vieme o nich svoje! Skôr sa v tichu zamýšľame nad životom, čo všetko v ňom prebehlo, a sme vďační osudu, že nám doprial požehnané roky. A vlastne ešte stále nám ich praje.

Dá sa povedať, že mnohí už žijeme „darované“ roky. Možno sa aj tvá-

rime, že nás už nič nedobehne, nedojme, nepoteší, a predsa - celkom v kútiku srdca sa vieme tešiť. Hoci aj z drobnosti, od srdca.

Zlé, či smutné prekvapenia však nemáme radi. Roky nám ubrali na trepezlivosti a vniesli do nášho správania iste aj nevrlosť či skepsu. Stáva sa, že nám celý svet „lezie na nervy“, ba aj my, sami.

Vtedy je najlepšie neostávať sám a ani sa nezaoberať len sebou. Radšej ísť medzi ľudí!

Naše občianske združenie – Jednota dôchodcov na Slovensku – je storakou možnosťou, ako sa zbaviť pocitov samoty, ako nachádzať medzi ľuďmi záujem, empatiu i možnosti sebarealizácie.

Rok 2022, s ktorým sme sa práve rozlúčili, nás opätovne naštartoval po COVID-ovej dobe zákazov. V mnohých organizáciách sa sľubne rozbieha činnosť. Nedajme si ju prekaziť tvrdšími sociálnymi podmienkami, ktoré nám prináša súčasná doba energetických obmedzení a zvyšovania cien životných nákladov. Radšej, hoci

aj nástojčivo hľadáme možnosti, ako si aj tak dopriať potrebné priateľské chvíle, spoločné aktivity, ktoré nás tešia, aj ako – hoci málo – pomôcť tým, ktorí sú na tom horšie.

Rok 2023 nám v tomto smere podáva ruku a čaká na našu odozvu. Na každý iniciatívny krok, na každé spoločné úsilie, aby sme s rozumom a rozvahou zvládali problémy a obmedzenia súčasnej doby. Nie sme jej pasívnou zložkou, sme stále vrstvou spoločnosti, ktorá má bohatstvo životných skúseností a stále dostatok vôle aj chuti dôstojne žiť.

Nuž, poprajme si navzájom dobré zdravie, primeranú trepezlivosť a vzájomnú ústretovosť.

A robme čím viac preto, aby sme mali okolo seba prajné prostredie svojej rodiny, kruh dobrých priateľov, ale aj záujem a úctu všetkých, ktorí vedú, riadia našu spoločnosť. Mať skutočnú šancu dôstojne žiť!

PhDr. Alojz Luknár,
podpredsa JDS pre oblasť kultúry
a voľnočasové aktivity

Sneží

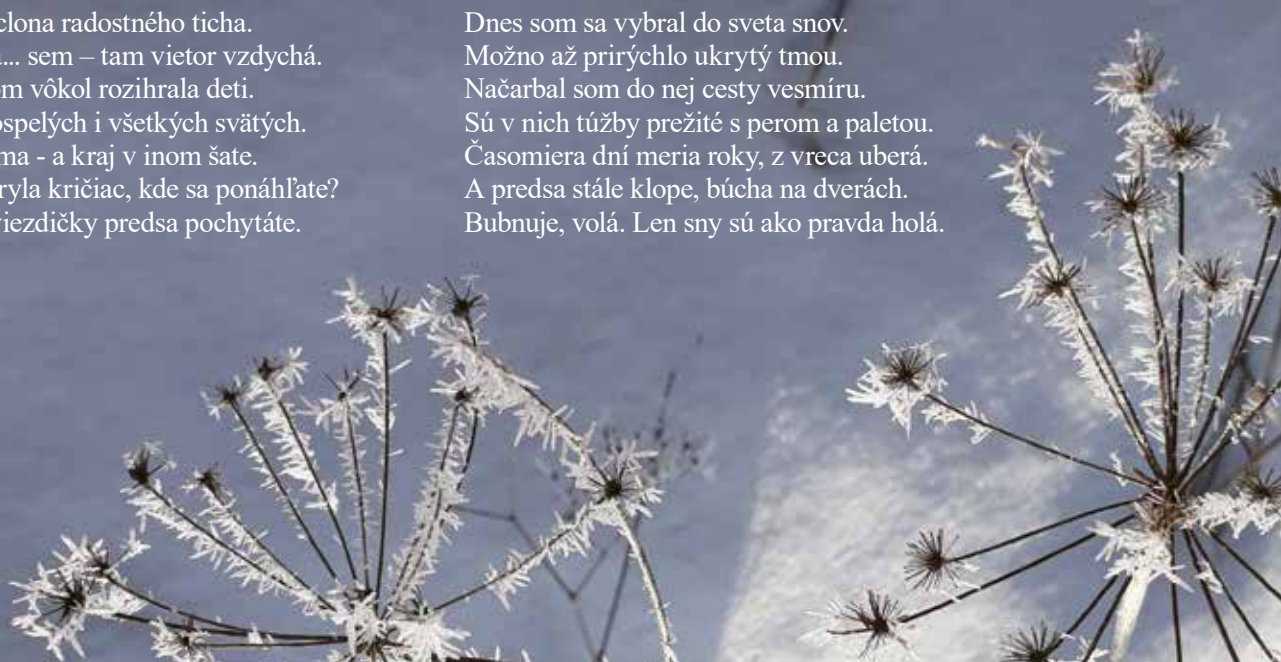
Jozef Daník

Snehová záclona radostného ticha.
Padá a padá... sem – tam vietor vzdychá.
Až smiechom vôkol rozihrala deti.
Dokonca dospelých i všetkých svätých.
Konečne zima - a kraj v inom šate.
Zeleň sa ukryla kričiac, kde sa ponáhľate?
Na jazyk hviezdíčky predsa pochyťate.

Sny...

Jozef Daník

Dnes som sa vybral do sveta snov.
Možno až prirýchlo ukrytý tmou.
Načarbal som do nej cesty vesmíru.
Sú v nich túžby prežité s perom a paletou.
Časomiera dní meria roky, z vreca uberá.
A predsa stále klope, búcha na dverách.
Bubnuje, volá. Len sny sú ako pravda holá.



V Bardejove kraľovalo umelecké slovo i pohostinnosť

„Poézia prebúdzá myseľ, hudba ju vedie k dokonalosti.“ Konfucius



predstavili členky tanečného súboru MAJA, ktorý už viacero rokov žne úspechy na mnohých podujatiach nielen v Bardejove či celom Prešovskom kraji, ale aj na rôznych kultúrnych akciách po Slovensku i v zahraničí.

Veľký potlesk odmenil aj vystúpenie p. Márie Chomovej, ktorá hosťom z celého Slovenska priblížila kolorit Prešovského kraja recitáciu i spevom v rusínskom jazyku.

20. október patril predovšetkým umeleckému slovu. 21 seniorov – členov JDS (13 recitátorov a 8 autorov vlastnej literárnej tvorby) predstavilo bohatý a veľmi pútavý výber umeleckých textov – poetických aj prozaických. Rezonovali v nich hlboké myšlienky o živote, láske, prírode, domovine. Popri klasickej tvorbe a lyrickej spomienkovej strune zazneli silný apel proti vojne, spoločenská satira i tragikomika, ale aj vrúcne vyznania úcty k životu a viery v ľudské dobro.

V úvode Prehliadky sa seniorom prihovoral **predseda PSK, Dr. Milan Majerský**, ktorý ocenil aktivity seniorov Prešovského kraja aj ce-

V tretí týždeň tradičného Mesiaca úcty k starším sa uskutočnilo v poradí už tretie celoslovenské podujatie JDS v tomto roku – **Prehliadka v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov 2022.**

Jej účastníci – víťazi krajských kôl ale aj predsedovia či podpredsedovia siedmich KO JDS mali v Bardejove prichystaný 2-dňový pútavý program.

19. októbra 2022 boli v popoludňajších hodinách prijatí predstavitelia mesta v obradnej sieni Radnice a potom nasledovala komentovaná prehliadka historického centra mesta. Večerné spoločenské posedenie v prekrásnom Senior-centre bolo spojené s večerou, hudbou a kultúrnym programom. V ňom sa





lého Slovenska. Za mesto Bardejov bol prítomný p. Jozef Guliga, vedúci Kancelárie primátora mesta. Priebeh a úroveň Prehliadky podrobne zhodnotila predsedníčka poroty Mgr. Dobroslava Luknárová a pochvalné slová k organizácii celého podujatia vyslovil **predseda JDS Dr. Michal Kotian**. Spolu s predsedníčkou KO JDS Prešov Mgr. A. Petričovou a predsedom OO JDS Bardejov Ing. Jurajom Philippi odovzdali účastníkom Prehliadky aj zástupcom zúčastnených KO JDS diplomy, ďakovné listy aj vecné darčeky.

S poetickým slovom sa do Prehliadky zapojili: *Alica Donthová, Želmíra Mišutová, Miroslav Králik, Katarína Šáriová, Mária Chomová, Anna Babeľová, Anna Prokešová a Milan Stromko, ukážky z prózy predniesli:* *Mária Čižmárová, Anna Bencová, Katarína Pěčiová, Mária Dičárová a Ladislav Jurík a ukážkami z vlastnej tvorby sa predstavili:* *Eva Kovalíková, Jozef Daník, Sidónia Macíková, Helena Spišáková, Mária Urdová, Zlata Uričková, Eubica Popad'áková a Marta Hlavatá.*

Úvodné i záverečné slovo patrilo predsedníčke KO JDS Prešov Mgr. A. Petričovej, ktorá s celým organizačným tímom – funkcionármi KO JDS Prešov, ale aj z OO JDS Bardejov vytvorili pre toto celoslovenské podujatie veľmi dobré podmienky. Ich sprievodným programom bola tiež výstava ručných prác „Zlaté ruky seniorov OO JDS Bardejov“, ktorú si všetci účastníci Prehliadky prezreli s veľkým záujmom, údivom aj častou pochvalou.

Celoslovenská prehliadka v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov – Barde-

jov 2022 bola zrealizovaná s podporou predsedu NR SR Borisa Kollára, predsedu PSK Prešov Dr. Milana Majerského a primátora mesta Bardejov Borisa Hanuščaka. Za sponzorskú podporu patrí vďaka pp. Sorokovi a Mihaľovi, za pohostinné prostredie vedeniu hotela Artín a vedeniu i pracovníkom Senior centra Bardejov, za organizačnú prípravu a celkový priebeh podujatia funkcionárom KO JDS Prešov a OO JDS Bardejov pod vedením Mgr. A. Petričovej.

► Mgr. D. Luknárová

Polnoc v Bardejove

Polnoc sa kričí v kúte,
oči nezažmúri, čaká na ráno.
Vo filme dni sa preberá.
Hľadá si slová, vety pre teba.
A neviem vypnúť svetlo plné tieňov,
či času i plameňa.
Vráť sa k poznaniu bez výčitky,
nevysvetľuj. Len nalej z čistého prameňa,
aby srdce človeka
nebolo nikdy ako hrba kameňa.
Počúvaj tlkot, ktorý čas ZEME,
našej ZEME nahlas odbíja!

(Pod'akovanie básnika J. Daníka organizátorom celoslovenskej prehliadky v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby)

Sviatok umeleckého slova

Seniori, ktorým učarovala krása umeleckého slova sa stretli 29. nov. 2022 v Ľubovnianskej knižnici na okresnom kole v umeleckom prednese. Pod záštitou OO JDS v Starej Ľubovni, Ľubovnianskej knižnice a MsÚ v Starej Ľubovni súťažiaci, porota aj diváci prežili príjemné predpoludnie s umeleckým slovom. Podujatie symbolicky otvorila p. Strenková.

Hovorí sa, že dôležitejšia je kvalita ako kvantita, a to sa aj potvrdilo. Štyria súťažiaci si svojimi výkonmi našli cestu k srdciam poroty – Paed. Dr. E. Kollárová, PhDr. L. Hricíková, Mgr. L. Strenková – a divákov.

A aké slová poézie a prózy prenikli do srdca prítomných? P. Ivana Šipošová (MsO JDS v SL) recitovala poéziu z vlastnej tvorby pod názvom Z môjho denníka v českom jazyku, vzdajúc hold svojim koreňom a predkom. P. Mikuláš Koneval (ZO JDS Kamienka) potešil vlastnou tvorbou v rusínskom jazyku vtipným príbehom zo Spiša z vlastnej knihy Pastieri a gazdovia. P. Margita Ešťvanová (ZO JDS Vislanka – Ďurková) zarecitovala báseň J. Matušku Púchovská skala, a tým precítene priblížila dojímavý príbeh matky. P. Anna Kopčáková (ZO JDS Šambron) sprostredkovala

úryvok z knihy Jána Martona Spod striech vtipným príbehom konfrontácie staršej a mladšej generácie.

Odborná porota pochválila súťažiacich za ich profesionálny prístup k zvládnutiu prednesu. Súťažiacim tento príjemný deň bude pripomínať diplom a kniha (dar Ľubovnianskej knižnice) a vecná cena (dar MsÚ SL). Na záver Ing. Ján Barilla – predseda OO JDS v SL poďakoval recitátorom, porote aj divákovi a oceneným poprial úspešnú reprezentáciu aj na krajskom kole v r. 2023.

► Mgr. A. Kopčáková
OO JDS v Starej Ľubovni

Vážené členky a členovia JDS,

uzatvárame rok 2022, rok XII. snemu JDS, a teda rok hodnotiaci aj rozbehový. Rozbehový dvojnásobne, lebo sme sa nielen v našej JDS, ale v celej spoločnosti spamätali po dlhodobom útlmovom čase karantény, spôsobenej pandémiou COVID 19. Nebolo to ľahké, ale v činnosti našich organizácií sa to v mnohom podarilo. Vráťame uskutočnenia úspešných celoslovenských podujatí.

V redakcii 3. vek-u sme si povedali, že bude dobré „rozbehnúť sa“ do všetkých KO JDS a popýtať sa ich predsedníčok a predsedov, ako sa kde v súčasnosti darí, aj čo sa v nich plánuje na rok 2023. Radi zverejňujeme ich odpovede:

KO JDS Banská Bystrica



Predsedom Krajskej organizácie JDS Banská Bystrica je už 8 rokov **Ján Hlaváč**, jeho domovskou organizáciou je ZO JDS Žiar nad Hronom. KO JDS Banská Bystrica v r. 2022 eviduje 147 základných organizácií v 12 okresoch s celkovým počtom 10 151 členov. Počas obdobia COVIDU klesol počet členov o 942.

• Pán predseda, ako sa obdobie COVIDu 19 prejavilo na činnosti KO JDS?

Veľmi sa utlmila práca v KO JDS, nakoľko sa nemohlo stretávať a organizovať akcie a podujatia. Neuskutočňovali sa schôdze ZO, oslavy MDŽ, spevácke prehliadky seniorov, športové hry seniorov, oslavy úcty k starším a to na úrovni okresov i kraja. V r. 2022 sa už uskutočnili výročné členské schôdze na úrovni ZO a na úrovni okresov okresné snemy. Zvolili sa na nich noví funkcionári na štvorročné obdobie. V Predsedníctve KO JDS nastala zmena v piatich okresoch na poste predsedov, z toho jeden pred-

seda zomrel na COVID 19. Zmeny nastali aj u funkcionárov v základných organizáciách i okresných.

• V ktorých aktivitách sa v r. 2022 podarilo vo vašom kraji dobre rozbehnúť?

V r. 2022 sa v mesiacoch január až marec uskutočnili výročné členské schôdze. OO JDS Brezno uskutočnila Okresné zimné športové hry seniorov na Zbojskej v disciplínach: beh na lyžiach - 1 km (muži, ženy), slalom (muži, ženy) a jazda na sánkach (muži, ženy).

V mesiaci apríli sa uskutočnili okresné snemy a regionálne prehliadky speváckych súborov. ZO JDS Štiavnické Bane v spolupráci s občianskym združením „Vidiecky parlament na Slovensku“ vyhlásila 12. ročník celoslovenskej prehliadky výrobcov kraslíc. Prehliadka mala 5 kategórií a zúčastnilo sa v nich 94 súťažiacich.

Zlepšovanie digitálnych zručností seniorov a distribúcia Senior tabletov, ktoré MIRRI SR pripravilo v rámci Plánu obnovy a odolnosti SR, má úspešne za sebou pilotnú fázu a školenie sa uskutočnilo vo všetkých OO JDS. Túto fázu absol-

vovalo 10 členov vo veku nad 65 rokov z každého okresu.

V mesiaci máji sa konal IX. krajský snem JDS vo Zvolene, kde sme si zvolili novú Radu KO JDS, predsedníctvo, revíziu komisiu a navrhli nových delegátov na 12. snem JDS do Bratislavy.

V Športovom areáli TU Zvolen v spolupráci s Univerzitou tretieho veku sa v mesiaci máj konali Oblastné športové hry JDS za účasti 120 seniorov – športovcov. OO JDS Žiar nad Hronom poverila usporiadaním okresných športových hier ZO JDS Štiavnické Bane. Športové hry otvorila predsedníčka ZO JDS v Štiavnických Baniach RNDr. Eva Šestáková a za súťažiacich sľub športovcov prečítala Mária Humeňá. Slávu zo športovania seniorov nahradil pocit spokojnosti, spolupatričnosti a príjemne stráveného dňa a tiež pocit vďačnosti a uznania všetkým, ktorí sa nezištne podieľali na realizácii tohto podujatia.

„Babičku Slovenska 2022 a V/4“ - prehliadku na celoslovenskej úrovni zorganizovala KO Prešov. Víťazkou sa stala Veľkokrtíšanka Eva Henteková, ktorá najviac zaujala porotu svojím podmanivým opisom rodné-





ho kraja. Mnohými úspechmi aj na celoslovenských prehliadkach a festivaloch sa hrdí tanečný krúžok zo Žiaru nad Hronom, nedávno si ho do svojho Vianočného koncertu prizvala obľúbená speváčka p. Maja Veľšicová.

Na celoslovenskej prehliadke Zlate ruky v dňoch 5.- 6. okt. 2022 v Nových Zámkoch KO JDS B. Bystrica prezentovala ZO JDS Heľpa. Celá expozícia mala folklórny

charakter vrátane hry na fuja-ru, piesní, ale aj vlastných lektorov, oblečených v krojoch. Vystavené exponáty propagovali rôzne tradičné remeselné techniky, ale najviac bol obdi-

vovaný Betlehem s pohyblivými a drevenými figúrkami z lipového dreva.

• *Iste s celým funkcionárskym aktívom už formulujete viaceré ciele či úlohy, ktorým sa budete naplno venovať v r. 2023?*

Ciele a úlohy, ktoré nás čakajú v r. 2023, sú skvalitňovať prácu funkcionárskeho aktívu v duchu Stanov JDS na všetkých organi-

začných stupňoch a v konkrétnych plánoch činnosti rešpektovať zvyklosti našich organizácií na základe požiadaviek a očakávaní ich členov. Opätovne oživiť tradičné okresné aj krajské podujatia, ktoré sa tešili obľube našich členov. Výdatnejšie spolupracovať s orgánmi samosprávy a štátnej správy na všetkých organizačných stupňoch.

• *A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?*

Na prvom mieste určite zdravie a potom hlavne dobrú vôľu a priateľské vzťahy. Nech nám naše spoločné podujatia aj obyčajné pravidelné stretnutia v JDS prinášajú dobrý pocit a radosť. A ešte čím viac porozumenia aj podpory od našich samosprávnych orgánov.

Ďakujeme za rozhovor a máme obdobné prania.

Milé kolegyně, kolegovia



Na požiadanie redakcie nášho časopisu 3.vek, ktorá zvykne predstaviť nových funkcionárov Ústredia JDS, uvádzam v stručnosti niečo o sebe:

Som rodák z Liptova spod vrchov Nízkyh Tatier v blízkosti Demänovskej doliny a v súčasnosti „kraja známych aquaparkov“. V obci Partizánska Ľupča som navštevoval ZDŠ-ku. Mám ukončenú strednú ekonomickú školu. Celý svoj aktívny vek som pracoval v štátnej správe a verejnej správe na rôznych

odboroch a v rôznych funkciách, medziiným aj ako zástupca starostu a dlhoročný poslanec v rodnej obci. Celý svoj voľný čas som venoval a venujem doteraz verejnoprospešnej činnosti v oblasti športu a organizácii hendikepovaných občanov (SZTP) na úrovni regionálnej aj republikovej.

Pred 6 rokmi som na podnet predsedu KO JDS Žilina Dr. Michala Kötiana založil vo svojej obci ZO JDS, zastával som v nej funkciu podpredsedu. Urobil som tak aj z vlastného presvedčenia pomáhať ľuďom v seniorskom veku ako aj hendikepovaným občanom pri skvalitnení ich života a to zabezpečovaním spoločenského, športového a kultúrneho vyžitia, čo je, si myslím, aj v súlade s Národným programom aktívneho starnutia.

V súčasnosti ZO JDS už štvrtý rok vediem v pozícii predsedu. Som členom Okresnej rady JDS v Liptovskom Mikuláši aj jej predsedom. Na sneme KO JDS Žilinského kraja som bol v máji zvolený za predsedu Krajskej revíznej komisie JDS a v júni na celorepublikovom

sneme JDS aj do funkcie predsedu Ústrednej revíznej komisie. V januári 2023 dosiahnem plný dôchodkový vek, doteraz som bol invalidný dôchodca.

V mojej polročnej činnosti v týchto funkciách som spoznal veľa správnych ľudí na rôznych stupňoch organizácie JDS, s ktorými sa snažím vykonávať svoju činnosť v prospech nielen členov JDS, ale všetkých seniorov a funkcionárov na nižších organizačných stupňoch. Svoju činnosť neberiem len ako kontrolu, ale hlavne metodicky pomáhať organizáciám JDS.

Moja vízia je vykonávať prácu s kolegami a kolegynami v prospech JDS a hlavne v priateľskom duchu, aby sme sa na spoločné stretnutia tešili a práca nás bavila. Zároveň sa snažím prispievať do nášho časopisu 3.vek svojimi článkami o činnosti organizácií, v ktorých pracujem. Veď ide o prenášanie dobrých skúseností z činnosti v JDS a tým aj o povzbudenie do ďalších aktivít.

► **Július Sokol**

KO JDS Bratislava



Jej predsedníčkou je od r. 2018 **Mgr. Anna Királyová**, jej domovskou organizáciou je ZO JDS Bratislava - Vrakuňa. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 78 ZO JDS, 8 OO JDS a celkový počet členov v KO JDS je 8 235 Pýtame sa:

• **Pani predsedníčka, ako sa obdobia COVIDu 19 prejavilo na činnosti KO JDS?**

Žiaľ, veľmi citeľne. Dlhú dobu bol zákaz stretávania sa, čo sa značnou mierou podpísalo na psychike

našich členov. Starý človek, keď je odkázaný tráviť čas osamote, začne mať pocit, že už nie je potrebný, začne sa opúšťať, čoho následkom sú postupne pribúdajúce choroby.

• **Prišlo v Predsedníctve KO JDS, ale i v ostatnom funkcionárskom aktíve v r. 2022 k citeľným zmenám?**

K zmene došlo hlavne v počte členov, pretože mnohí naši členovia vďaka COVIDu 19 zomreli. Niektorí funkcionári odstúpili z vekových dôvodov a bolo potrebné miesto nich nájsť náhrady, čo nie je ľahké. Do čestných funkcií sa ľudia príliš nehrnú. Aj mladší, noví členovia našich ZO JDS majú skôr záujem o účasť na pekných podujatiach, ako na ich samotnej príprave.

• **V ktorých aktivitách sa v r. 2022 podarilo vo Vašom kraji dobre rozbehnúť?**

Napriek obmedzeným finančným možnostiam sa v každom okrese rozbehli hlavne športové aktivity, rôzne súťaže v kultúrnej oblasti, križovkárské turnaje a tiež vedomostné súťaže. Seniori privítali

rastúcu ponuku kultúrnych podujatí. Napr. z OO JDS Pezinok navštívili spoločne 6 divadelných predstavení, ale zorganizovali aj 6 poznávacích výletov – do Dolnej Krupej, Skalice, na Dni sliviek v Turej Lúke a ď. Na okresných ŠH v Pezinku sa zúčastnilo až 72 seniorov – športovcov. Aj OO JDS v Malackách má k turistike a športu veľmi blízko. Dokonca počas COVIDovej karantény propagovali a pravidelne organizovali turistické vychádzky po menších skupinách pod názvom: „Rob niečo pre svoje zdravie, denne aspoň 7 000 krokov, ba i viac!“ Doma sa veľa venovali ručným prácam. Po skončení karantény sa rozbehla bohatšia činnosť vrátane spoločenských stretnutí k rôznym udalostiam (Deň matiek, Anna bál, Deň úcty k starším, Mikulášske posedenia a ď.) Stále sú v obľube RLP, ale viaceré organizácie si aj vo svojej réžii zorganizovali ďalšie ozdravné pobyty, napr. seniori z Modry v Tatrách. Spomedzi netradičných športov si získava obľubu petang (Vajnory, Rača, Senec, Modra, Malacky...), stolové hry, žolík, šach aj súťaže križovkárské či v sudo-





ku. Popri vzdelávacích aktivitách v UTV a ASV sa v OO JDS BA II realizuje súťaž „Poznávame Európu“, čoraz väčšiu popularitu získava na pôde okresov výstava Zlaté ruky. V r. 2021 práve naša KO JDS spolu s ústredím JDS usporiadala jej celoslovenské kolo. Činia sa viacej aj naše spevácke súbory – v Petržalke, BA – Staré Mesto, Stupava, Záhorská Bystrica... Súbor „Radosť“ z Pezinka má bohatú koncertnú činnosť, predstavil sa aj delegátom XII. snemu JDS. Dalo by sa v takomto vymenovávaní ešte pokračovať.

• ***A kde sa darí menej?***

V našom kraji (hlavne v samotnej Bratislave) nám robí najväčšie problémy získavanie priestorov na pravidelné spoločné stretávania sa. Je lepšie mať taký „domovský priestor“, na ktorý sú seniori naučení. Potom sa dá lepšie plánovať celoročnú priebežnú záujmovú činnosť.

• ***Iste s celým funkcionárskym aktívom už formulujete viaceré ciele či úlohy, ktorým sa budete naplno venovať v r. 2023?***

V r. 2023 by sme chceli zorganizovať Krajskú prehliadku poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov tak isto ako v r. 2022, kedy mala táto akcia obrovský úspech. Tiež rôzne športové súťaže, spoločné návštevy rôznych kultúrnych podujatí, divadelných predstavení, výstav... Opäťovne sa vrátíme ku vedomostným súťažiam a odborným prednáškam či besedám. V r. 2023 pripadla nášmu kraju aj úloha zorganizovať Celoslovenskú prehliadku poézie, prózy a vlastnej tvorby. Takže práce bude dosť.

• ***A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?***

Mojím osobným práním je hlavne pevné zdravie všetkým seniorom, možnosť sa čo najviac stretávať s priateľmi v JDS, aby žiaden senior nebol opustený a sám so svojimi problémami a starosťami a tiež viacej vzájomnej úcty a porozumenia.

• ***Ďakujeme za rozhovor.***



Týždeň plný zážitkov pre seniorov z Modry

Vo Vysokých Tatrách si možno naplánovať pobyt v každom ročnom období. Stále je čo obdivovať. Ale predsa, najkrajšie je obdobie jesene. Čas pestro sfarbenej prírody, vyčistený vzduch, nádherné výhľady, tatranské štíty obyčajne už vybielené. Do takéhoto prostredia sa v prvý októbrový týždeň pobralo 48 modranských seniorov.

Miestom týždenného pobytu sa stal hotel Sorea Hutník v pokojnom prostredí Tatranských Matliarov. Hotel sa nachádza na úpätí Lomnického štítu asi tri kilometre od Tatranskej Lomnice.

Už prvý kontakt s prostredím bol úžasný. Hotel je z troch strán obklopený lesom. Hoci koruny stromov trochu bránia výhľadu, z čistinky pod hotelom možno obdivovať majestátne dvojčičky - Lomnický a Kežmarský štít, osvietené zapadajúcim slnkom. Na ich úpätí les plný farieb vtlačí človeku do pamäte jedinečný zážitok.

Jesenný dážď nám v programe nespôsobil žiadne problémy. Hotel je síce odľahlý, ale poskytol nám vo svojich priestoroch širokú škálu doplnkových služieb. Už v pondelkové ráno sa sformovali dve 7-členné bowlingové družstvá, ktoré potom hrali turnaj pravidelne každý deň. Neskôr sa pridalo ešte jedno, čisto



ženské družstvo. Využití nezostali ani ďalšie hotelové služby: bazén, biliard, relaxačné masáže či morský kúpeľ.

Poobede, napriek mrholeniu, po skupinkách pešo mierime do Lomnice. Náhodne sme sa stretli v kaviarni v Lomnici a obsadili sme ju celú. Vonku stále mrholilo, a tak sa väčšina z nás pobrala do blízkeho Ski múzea. Veľmi nás zaujala expozícia o začiatkoch lyžovania, korčuľovania aj výstavby zimných športovísk v Tatrách.

V utorok ráno ešte mrholí, avšak poobede sa má vyjasniť, preto sa šesťica skalných turistiek vydáva vlakom na Štrbské pleso a značkovým chodníkom na Popradské pleso. Predpoveď počasia sa naplni-

la, poobede sa oblaky dvíhajú, preto odchádzame spoločne do St. Smokovca. Pozemnou lanovkou sa skupina presúva na Hrebienok. Väčšina sa vyberá k Rainerovej útulni a odtiaľ dolinou Studeného potoka na Bílikovu chatu. Cesta dolinou Studeného potoka je náročná, po snežení mokrá a šmykľavá, zato potok je výdatný, vodopády hučia. Tu preteká Studený potok obrovským terénnym zlomom a vytvára po ceste krásne kaskády. Tie končia dlhým vodopádom, odkiaľ chodník prudšie stúpa k Bílikovej chate.

V stredu meníme program, na koľko lanovka na Skalnaté Pleso z dôvodov údržby nepremáva. Doobeda preto ideme do Bachledovej doliny na „Chodník korunami stromov.“ Najprv nás pohodlné kabínky vyvezú do lyžiarskeho strediska v sedle Malej Poľany, kde je vystavaný tento zaujímavý Chodník. Jeho trasa je dlhá viac ako 600 metrov a prevádza nás nad druhovo pestrým lesom. Po ceste je množstvo vyhliadkových plošín s informačnými tabuľami a na konci chodníka 32 metrov vysoká vyhliadková veža. Výstup po nej je nad očakávanie – pohodlný, a tak výhľad z veže naozaj stál za to! Ako na dlani máme štíty Belianskych Tatier s ich dominantami Ždiarskou vidlou a Havranom. Viditeľnosť je dobrá - v diaľke vidieť aj Pieniny, výrazne z nich vyčnievajú Tri koruny.





Vo štvrtok býva pravidelne v Novom Targu trhový deň. Zvedavosť nám predurčila cieľ - pozrieť si ich. Po necelej hodine vystupujeme pred hlavným vchodom do novopostaveného trhoviska. Ponúkaný tovar je typicky trhovnícky - od cukrovniiek, umelých kvetov a vencov, domácich potrieb až po sortiment tovaru s obľechením. Kupujeme pár drobností a presúvame sa do Zakopaného. Tridsať kilometrov trvá viac ako 50

minút. Cesta je obmedzovaná stavebným ruchom výstavby diaľničného privádzača. Nečudo. Pozriem do Googlu, za ostatných 12 rokov pribudlo v Poľsku takmer 2000 km diaľnic. Promenádna ulica Krupówki v Zakopanem je plná turistov. Atmosféru horského mestečka dotvárajú obchody pre horskú turistiku, s cukrovinkami, krovkami či suvenírmi. Vo vzduchu rozvoníava typický grilovaný oštiepok, v diaľke na obzore sa vypína Giewont. V Poľsku je to najnavštevovanejší vrch, niečo ako u nás Kriváň.

V piatočné hmlisté ráno ideme na Štrbské pleso. Vystupujeme na parkovisku pri stanici a hľa, po hmle ani stopy! V diaľke dominuje štít Vysokej - paráda! Naše „skalné seniorky“ si dávajú túru k Jánskemu plesu pod Kriváňom. Časť z nás ostáva v Štrbskom Plese, ale skupinka ôsmich sa rozhodla pre túru

k Popradskému plesu. Hoci trasa k nemu cestou asfaltkou zo zastávky električky je pohodlná, nie sú z nej výhľady do Mengusovskej doliny ako z magistrály. Tie sa otvoria až po výstupe pod Ostrvu. Stálo to za to! Pivko a občerstvenie na terase chaty, vyhlíadky na štíty nad plesom - paráda! Odtiaľ ideme chodníkom na symbolický cintorín.

Zbytok účastníkov si zvolil len oddychovú prechádzku okolo plesa až k Areálu snov. Pod mostíkmi si na zohriatie dopriali horec či čaj.

Deň bol jasný s ďalekou viditeľnosťou. Príroda v okolí plesa sa už sfarbila do neskutočného spektra farieb. Veru, na záverečnej ceste do hotela po týždennom pobyte plnom úchvatných zážitkov, máme aj úchvatný pohľad na okolitú tatranskú prírodu. Kto by také nechcel? "

► **Vladimír Medlen**

15. výročie FSS RADOSŤ z Pezinka



odštartovalo Jubilejným koncertom súboru v apríli 2022 za podpory dlhoročných priateľov z Moravy, cimbalovej muziky Polajka a Valašského súboru piesní a tancov „Bača“ z Valaš. Meziříčí. Ďalšie úspešné vystúpenia patrili JDS pre okresný, krajský i celoslovenský snem. Piesne s vinárskou tematikou boli venované Vinárstvu Dudo z Modry, Grinavskému festivalu aj

Seniorfestu v Dúbravke a letná sezóna pre Rozviazané leto v Pezinku a Piešťanoch.

Mimoriadnym dňom pre súbor bolo prijatie u pani prezidentky v Prezidentskom paláci - jedno z najvzácnejších ocenení, aké súbor za celé svoje pôsobenie získal. „Krásne zážitky umocnila chvíľa, keď sa pani prezidentka obliekla do kroja a zaspievala si s nami obľúbe-

nú ľudovú pesničku Vretienko mi padá“.

Pre návštevníkov vinobrania v Pezinku si súbor pripravil repertoár vinárskych piesní a spevník S Radosťou o víne. Piesňami z celého Slovenska sa predstavil na Medzinárodnom festivale divadiel EROR v Piszatoryho paláci v Bratislave.

Tradičný jesenný koncert pod názvom „S Radosťou na Myjave“ (jeho súčasťou je aj spevník S Radosťou po myjavsky), ponúkol súbor svojim divákom 3.dec. v KC Pezinok. Veselé žartovné piesne zneli za doprovodu umeleckého vedúceho Štefana Šaláta (harmonika), výborného huslistu Drahoša Mróze-ka a Libora Gabaja (kontrabas). Za radosť, ktorú Radosťníci rozdávali, vďační návštevníci vyslovili uznanie búrlivým potleskom aj vedúcemu súboru Jánovi Bodovi.

Úspešnú sezónu súbor ukončil 18.12.2022 vianočnými piesňami spolu so súborom STAFIDES v evanjelickom kostole v Pezinku.

► **Mária Miškeriková**
predsedníčka OO JDS Pezinok

KO JDS Košice



V máji t.r. na krajskom sneme v Margecanoch bol zvolený nový predseda KO JDS p. Ján Butala. Jeho domovskou organizáciou je ZO JDS v obci Vinné. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 130 ZO JDS a 8 OO JDS, celkový počet členov v KO JDS je 9 269.

Pýtame sa:

• Pán predseda, hoci ste vo funkcii len krátku dobu, s činnosťou KO JDS Košice ste spriaznený už viac rokov ako aktívny predseda OO JDS Michalovce. Teda nebude problém popísať, ako sa COVID 19 podpísal pod aktivity seniorov vo Vašom regióne?

Je pravdou, že vo funkcii krajského predsedu som iba od mája tohto roka, ale skúsenosti spojené s prácou so seniormi a znevýhodnenými osobami mám, nakoľko ešte počas aktívneho života som pôsobil v OO SZSP ako podpredseda a v r. 2014 som bol zvolený za predsedu ZO JDS v obci Vinné.

Čo sa týka vašej otázky, pandémia poznačila aj nás. Nemohli sme organizovať krajské športové hry, ani prehliadky speváckych skupín, kde by sa prezentovali seniori z celého Košického kraja. Napriek tomu si viaceré ZO JDS aj OO JDS, napr. v Spišskej Novej Vsi, Trebišove, Michalovciach aj v samotných Košiciach našli spôsoby a formy, ako sa aj v takom období realizovať. Boli to najmä turistické prechádzky po Vihorlate, Slanských vrchoch a navštívili sme aj Senianské rybníky, raj

pre ornitológov. Dokonca v Rožňave v r. 2020 sa uskutočnila celoslovenská prehliadka speváckych súborov seniorov. Spievalo sa na nej bez rúšok, ale v hľadisku sme všetci sedeli s rúškami na tvárach. Najviac nás však mrzí, že sme nemohli naplniť memorandum o medzinárodnej spolupráci s mestom Lvov na Ukrajine, kde sme sa v r. 2019 zúčastnili medzinárodnej prehliadky piesní a tancov seniorov s účasťou až 12 krajín, kde sme ako jediní reprezentovali Slovensko a JDS. V r. 2020 sme dostali pozvanie na 4. ročník festivalu priamo od primátora mesta Lvov a našej partnerskej organizácie Zoloti ruky, ktorá združuje seniorov na Ukrajine, avšak pandémie nám to prekazila.

čili počet členov, ktorý sme evidovali pred r. 2020.

• Krajský snem JDS Vás zvolil za predsedu. Došlo aj k širšej obmene funkcionárov v tomto kraji?

Na postoch okresných predsedov ostali tí istí ľudia, čomu som osobne veľmi rád. Vymenili sa iba členovia pracovného predsedníctva a to hospodárka - nastúpila pani Katarína Chocholová a pani Mária Štiaková je tajomníčka. Podpredsedom ostal skúsený predseda z rožňavského okresu p. Ladislav Fabián. Tu musím povedať, že máme veľmi dobre predsedníctvo a každý člen je v niečom výnimočný. Pán L. Fabián je dobrý v legislatíve nášho združenia, p. Bernardeta Kažimírová v kultúre



Taktiež treba spomenúť, že táto pandémia sa podpísala aj pod úbytok členov v našom kraji.

Ale po krajskom sneme sme zmobilizovali sily a dnes sme už prekro-

a vedie aj vlastnú spevácku skupinu, p. Magdaléna Haburová, ako bývala novinárka v žurnalistike a propagácii, p. Štefan Handžák v turistike a Jaroslav Blaškovan v športe



a podľa toho sme si aj podelili úlohy. Nesmiem zabudnúť spomenúť ešte p. Margitu Rychtárikovú, ktorá je vo funkcii okresného predsedu iba druhý rok, ale má vynikajúce organizačné schopnosti, a to sme v okrese Košice - mesto veľmi potrebovali. Máme aj jedného z najstarších predsedov - p. Vasil' Varian vedie OO JDS v Sobranciach.

• Určite ste sa na predsedníctve KO JDS zapodievali oblasťami, kde sa t. č. menej darí. Kde bude treba najviac pridať?

Vzhľadom na neľahkú a stále sa zhoršujúcu ekonomickú situáciu nielen našich členov, ale aj ostatných seniorov, stále viac sa dostáva do popredia aj v našom občianskom združení riešenie sociálnej situácie seniorov. Rezervy máme aj v raste členskej základne najmä v okresoch Košice - mesto a v okrese Michalovce, kde počas pandémie došlo k úbytku členskej základne. Ale aj tu sme prijali opatrenia a postupne zapájame do našich štruktúr Denné centra na území jednotlivých miest. V okrese Trebišov sa nám to darí najlepšie. Zlepšiť chceme aj spoluprácu jednotlivých organizácií s miestnou a obecnou samosprávou, nakoľko naša činnosť bez finančnej podpory samosprávy je veľmi obmedzená. A preto sa aj v nastávajúcim období budeme orientovať viac na pohybové a turistické akcie, ktoré nie sú finančne náročné a pritom sú zdraviu prospešné.

• Teda ciele a úlohy KO JDS Košice majú na rok 2023 už vyhradenú svoju jasnú náplň?

Tento rok nás čakajú skutočne náročné akcie, ako je príprava a usporiadanie celoslovenských športových hier, čo je jedna z najnáročnejších akcií v rámci celej JDS. Na úrovni kraja nás čaká prehliadka speváckych skupín, ktorých usporiadateľom bude OO JDS v Spišskej Novej Vsi, ďalej prehliadka ručných prác v Gelnici, prednes poézie a prózy v OO JDS Košice - okolie a krajské športové hry by sa mali konať v Rožňave. Pre r. 2023 máme v pláne po prvýkrát usporia-



dať aj súťaž o babičku roka Košického kraja, ktorá sa bude realizovať v Trebišove.

• A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?

Ja si prajem v prvom rade zdravie a to nielen pre seba, ale pre všetkých mojich blízkych, kolegov, kolegyne, ale aj pre všetkých ľudí dobrej vôle. Prajem si, aby ľudia k sebe našli znovu cestu, lebo táto naša spoločnosť je v poslednom období strašne rozpoltená. A čo sa týka našej krajskej organizácie, tak som si dal za cieľ navýšiť členskú základňu a dosiahnuť do konca roka aspoň 10 000 členov pre našu KO JDS.

Chcel by som zabezpečiť dôstojné priestory pre prácu krajskej organizácie, kde by sme mohli roko-

vať a kde by nás ľudia mohli nájsť v prípade, že potrebujú našu pomoc, radu alebo majú záujem vstúpiť do našich radov.

A na záver sa chcem poďakovať členom krajskej rady ako aj všetkým funkcionárom našej organizácie za ich dobrovoľnícku prácu v prospech všetkých seniorov Košického kraja. Vďaka patrí aj starostom a primátorom miest a obcí, kde máme založené základné organizácie. A nesmiem zabudnúť ani na pracovníkov Košického samosprávneho kraja na čele s jej predsedom Rastislavom Trnkom, ktorí nám vychádzajú vstret, kde máme dvere stále otvorené a je nám podaná pomoc ak ju potrebujeme.

Ďakujeme za rozhovor.

KO JDS Nitra



Jej predsedníčkou je už šesť rokov Mgr. Anna Oťapková, jej domovskou organizáciou je ZO JDS v Lužiankach s počtom členov 225. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 146 ZO JDS, 7 OO JDS a celkový počet členov v KO JDS je 13.606.

Pýtame sa:

• **Pani predsedníčka, len nedávno sme priniesli na stránkach 3. vek-u širokú reportáž o úspešnom celoslovenskom podujatí JDS vo Vašom kraji – výstave Zlaté ruky 2022 v Nových Zámkoch. V rozhovoroch, ktoré tam medzi seniormi bežali, sa neraz pripomenulo obdobie COVID-u 19 a kto ho ako prežival. Ako ho zvládala Vaša KO JDS?**

Samozrejme, bolo to náročné obdobie aj pre našu KO JDS. Zostali sme však v kontakte s predsedami OO JDS a s predsedami ZO JDS. Hneď po prvých výzvach veľa základných organizácií podalo pomocnú ruku, tým že vo svojich obciach šili rúška nielen pre svojich členov, ale aj ostatných občanov. Pomáhali pri testovaní a robili nákupy osamelým a zdravotne ťažko postihnutým občanom. Vysoko hodnotíme úzku spoluprácu s primátormi miest a starostami obcí, ktorí zabezpečili pre občanov roznášanie vitamínov a respirátorov. V r. 2020 sa počet členov znížil o 360, ale v r. 2021 až o 991.

Bol to dôsledok pandémie, že sa plánované akcie na r. 2020, športové hry, prehliadky súborov, prednes poézie a prózy a spoločné stretnutia

a iné sa neuskutočnili. Vo veľa ZO JDS život stagnoval. Potešujúce pre nás je, že aj keď pomaly, ale predsa sa činnosť v ZO JDS rozbehla a stúpa aj počet členov. Oproti r. 2021 vzrástol o 387 členov. Zostáva len veriť, že ľudia sa opäť osmelia a začnú sa naplno zapájať do pripravovaných akcií.

• **Na krajskom sneme 2022 ste pokračovali viacerým svojim dlhodobým funkcionárom JDS, lebo sa už rozhodli pre väčší seniorský oddych. Veľmi sa obnovil - asi aj omladil aktív funkcionárov JDS v celom kraji?**

V našom kraji ukončili svoju dlhoročnú funkciu okresných predsedov Ing. Ivan Liday OO JDS Nitra, Mária Kuklová OO JDS Nové Zámky a Ing. Vlasta Lisá OO JDS Zlaté Moravce.

Na okresných snemoch boli zvolení – Helena Hlavačková OO JDS Nitra, PaedDr. Mária Malperová OO JDS Nové Zámky a Ing. Marta Eckhardtová.

Aj v ZO JDS prišlo ku zmene predsedov v okrese Komárno v dvoch ZO JDS, v okrese Levice

v desiatich ZO JDS, v okrese Nitra v piatich ZO JDS, v okrese Nové Zámky v troch ZO JDS,

v okrese Šaľa v dvoch ZO JDS a v okrese Topoľčany v piatich ZO JDS. Novozvolení predsedovia OO a ZO JDS sú vekovo mladší dô-

chodcovia. S potešením môžeme konštatovať, že aktív funkcionárov sa v našom kraji omladil.

• **KO JDS Nitra mala po minulé roky veľmi veľkú oporu nielen v predsedovi NSK p. M. Belicovi, ale tiež v mnohých poslancoch a funkcionároch samosprávnych orgánov. Chceme veriť, že aj po nedávnych komunálnych voľbách sa táto pozitívna skutočnosť udrží.**

V Nitrianskom kraji nastala zmena na predsedu NSK. Doc. Ing. Milanovi Belicovi PhD sme sa pokračovali za dlhoročnú obetavú prácu, ústretovosť, aktívnu pomoc a spoluprácu v prospech rozvoja organizácií JDS v Nitrianskom kraji. Za predsedu NSK bol zvolený Ing. Branislav Becík, ktorému sme zablahoželali k zvoleniu a na predbežných stretnutiach sme spoločne vyjadrili presvedčenie o pokračujúcej dobrej spolupráci.

• **Zlaté ruky sme už spomenuli, ale čo ďalšie krajské či okresné podujatia v r. 2022. Dobré ste sa naštartovali po karanténnom útlme?**

V predošlom roku sa začali rozbiehať niektoré okresné a krajské podujatia. V r. 2022 sa uskutočnili v každom okrese športové hry, prehliadky speváckych súborov „Spevy domova“ a výstava ručných prác „Zlaté ruky“, prednes poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby, slávnosť v rámci Mesiaca úcty k star-





ším. Chceme poukázať na ďalšie okresné podujatia, ako sú pikniky, spoločné cyklotúry, dlhodobá súťaž v kolkoch, chôdza s trekinkovými palicami, stolnotenisové, petangové a strelecké súťaže.

• A kde je zatiaľ cítiť, že pandémia značne zabrzdila predošlé aktívne roky?

Pandémia zabrzdila predošlé aktívne roky hlavne v úbytku členskej základne ako aj pomalším rozbehom jednotlivých podujatí z dôvodu obáv seniorov o svoje zdravie.

• Iste ste sa už zamýšľali v P KO JDS nad budúcim rokom 2023. Ktoré ciele a úlohy budú pre JDS vo Vašom kraji najdôležitejšie?

- 1) V plnom rozsahu realizovať Programové ciele JDS schválené na XII. sneme JDS a krajskom sneme JDS Nitrianskeho kraja.
- 2) Zvyšovať členskú základňu zakladaním nových organizácií a zvyšovaním počtu členov najmä z radov vekovo mladších seniorov.



- 3) Sledovať vývoj v oblasti sociálneho zabezpečenia a služieb sociálnej starostlivosti o dôchodcov v Nitrianskom kraji, predkladať návrhy a spolupracovať s Radou seniorov.
- 4) Vytvárať podmienky pre všestrannú realizáciu záujmu seniorov organizovaním vzdeláva-

cích, poznávacích, kultúrnych, športových aktivít a podujatí, a skvalitňovať ich úroveň.

- 5) Propagovať zdravý životný štýl organizovaním rekondičných a rekreačných aktivít, besied a prednášok s lekármi.
- 6) Zamerať sa na rozširovanie dobrovoľníckych činností.
- 7) Rozvíjať spoluprácu s partnerskými dôchodcovskými organizáciami v Českej republike a v Maďarsku v rámci cezhraničnej spolupráce.
- 8) Oboznamovať seniorov s kriminalitou páchanou na senioroch, hlavne na ženách a zabezpečovať stretnutia s členmi Policajného zboru.
- 9) Zapájať seniorov do Projektu „Zlepšovanie digitálnych zručností seniorov“.
- 10) Sledovať životnú úroveň seniorov poberajúcich minimálne dôchodky s cieľom zabrániť prepadnutiu do pásma chudoby.

Pripravované podujatia v rámci kraja:

- Krajská prehliadka v umeleckom prednese v slovenskom a maďarskom jazyku „Matky mojej reč“ v OO JDS Šaľa
- Krajské športové hry seniorov v OO JDS Nitra
- Streľba z luku za prítomnosti streleckého inštruktora – Trnovec nad Váhom, OO JDS Šaľa
- Stolnotenisový turnaj v OO JDS Topoľčany
- Krajská prehliadka speváckych súborov „Spevy domova“ v OO JDS Zlaté Moravce
- Krajská prehliadka tvorivosti a zručnosti seniorov „Zlaté ruky“ - okres Šaľa a Zlaté Moravce
- Krajská slávnosť Mesiaca úcty k starším v Nitre

• A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?

Hlavným práním je v prvom rade zdravie, aby naša činnosť neovplyvnila ďalšia vlna pandémie, aby sme sa mohli stretávať pri rôznych akciách a podujatiach a tešili sa na spoločné stretnutia.

Ďakujeme za rozhovor.

Spevácky zbor Lipka šíri krásu piesní nielen po Slovensku



Miešaný spevácky zbor Lipka založila pri Klube dôchodcov v Nitre v mestskej časti Dolné Krškany v r. 1999 predsedníčka Mária Žitná, dirigentkou bola Margita Horáková. Názov zboru je inšpirovaný alejou líp lemujúcu rieku Nítru, kde sa členovia tohto zboru v mladšom veku radi prechádzali. Repertoár zboru tvoria ľudové a národné piesne.

Členmi zboru sú ľudia rôzneho veku a profesií, ktorých spája láska k zborovému spevu.

Od r. 2011 je dirigentkou Mgr. Mária Mišunová, ktorá dovtedy pôsobila v zbore ako odborná poradkyňa. Súčasnou predsedníčkou zboru je Jana Behrová.

Za doterajšie obdobie svojho pôsobenia sa zbor vyprofiloval na 25 členný spevácky zbor, ktorého re-

pertoár tvoria piesne hymnické, národné ľudové v spracovaní hudobných skladateľov, sakrálna a piesne autorov rôznych hudobných období od renesancie až po súčasnosť (slovenské, české, anglické, latinské texty).

Zbor vystupuje pri slávnostných príležitostiach v kostoloch, kultúrnych inštitúciách, na festivaloch a súťažiach v rôznych mestách na Slovensku aj v zahraničí.

Zbor sa do širokého povedomia v Nitre dostal prostredníctvom účinkovania na hudobných podujatiach organizovaných mestom Nitra – Hoj vlast' moja, Čaro Vianoc, festivaly: Zbory mestu a Cantate. Pravidelne účinkuje vo vianočnom mestečku nielen v Nitre, dvakrát prijal pozvanie do Viedne.

Zbor propagoval zborový spev

a naše krásne Slovensko svojimi vystúpeniami v Česku, Poľsku, Lotyšsku, Estónsku, Fínsku, Švédsku, Rusku, Rakúsku, Srbsku.

Poslaním zboru je nielen stretávanie sa v klube v príjemnej spoločnosti pri nácviku repertoáru, ale v konečnom dôsledku pri vystúpeniach šíriť krásu spevu, rozsievať harmóniu medzi poslucháčov. Preto zbor s radosťou prijíma pozvanie na vystúpenia v širokom okolí či už odspievať slávnostnú omšu, hymnické piesne počas osláv obce, mesta, svadobné piesne pre tú jedinečnú príležitosť.

Pravidelné nácviky a systematická práca nám umožňuje zúčastňovať sa s úspechom na domácich aj zahraničných súťažiach, kde zbor získava skúsenosti a ocenenia. Takým bolo i naše prvé účinkovanie na prehliadke „Spevy domova“ s postupom do celoslovenského kola. Bol pre nás zážitok vidieť krásu slovenských krojov zástupcov jednotlivých krajov, počuť piesne z rôznych regiónov. Sme radi, že aj my sme mohli prispieť ľudovými piesňami v takom prevedení, ako ich prezentujeme - v spracovaní slovenských hudobných skladateľov pre zbory v štvorhlasom podaní.

► Anna Behrová
predsedníčka zboru Lipka

ZO JDS v Lekárovciach sa rozhýbala

Na podnet OO JDS v Sobranciach začala svoju činnosť naša ZO JDS po ustanovujúcej členskej schôdzi 20. dec. 2018. Na prvej schôdzi bol zvolený 5-členný výbor ZO, 3-členná revízná komisia, bola schválená výška členského príspevku na rok aj Plán činnosti na rok 2019.

Zo strany vedenia obce nám boli poskytnuté vhodné priestory pre našu schôdzkovú, kultúrnu aj špor-

tovú činnosť. Bolo nám poskytnuté základné vybavenie na rôzne aktivity od stacionárnych bicyklov, počítača s internetovým pripojením, kuchynka s vybavením a iné.

K dispozícii je nám aj 9-miestne obecné vozidlo na rôzne akcie, výlety a to do výšky nákladov v sume 300.- Eur na rok.

Po dvoch COVIDových rokoch, keď činnosť našej organizácie stag-

novala, sme sa v tomto roku rozhýbali a výsledkom bola aj veľmi podarená akcia - návšteva Bardejova, Bardejovských kúpeľov, Prešova a hlavne Múzea soli v Solivare. Organizovali sme ju v rámci Mesiaca úcty k starším. Zaujala nás hlavne návšteva Múzea soli v Solivare, kde nám odborne zdatný sprievodca podrobne priblížil históriu ťažby soli na Slovensku, teda v Solivare,



(dnes súčasť mesta Prešov). Jeho zaujímavá história siaha do začiatku 16. storočia, kedy sa spomínajú prvé informácie o výskyte solných prameňov na tomto území. Bol to vydarený výlet.

Vedenie obce, ako každý rok, tak aj tohto roku pripravilo v Októbri - mesiaci úcty k starším dôstojný program pre nás, dôchodcov. Vystúpili na ňom deti zo ZŠ a tiež naše spevácke skupiny: ženská - Pajtašky a mužská skupina Užan.

Už sa tešíme na naše ďalšie aktivity a samospráve v našej obci úprimne ďakujeme za všestrannú podporu.

► Ing. Cmar
predseda ZO JDS v Lekárovciach

Dobré správy z OO JDS Košice - okolie



Seniori okresu Košice - okolie prežili 30.8.2022 krásny deň pri speve a folklóre v kultúrnom dome obce KYSAK. Konala sa tu totiž Okresná prehliadka speváckych skupín seniorov Košice-okolie. Súbežnou akciou bola výstavka ručných prác našich seniorov pod názvom „ZLATÉ RUKY“. Nádherné piesne a ručné práce, či už na plátne alebo na dreve, vzbudili zaslúžený obdiv a zaslúžia si našu úctu a vďaku. Celé podujatie bolo zorganizované pod záštitou predsedu KSK Ing. Rastislava Trn-

ku a starostu obce Kysak Ing. Ľubomíra Krajňáka. Svojou účasťou nás potešil aj predseda KO JDS p. Ján Butala a starostka obce Obišovce Mária Baboľová. Podujatie organizačne pripravila ZO JDS Kysak v spolupráci s Predsedníctvom OO JDS Košice-okolie. Moderovala p. Bernadeta Kažimírová.

„Milí folkloristi, dovoľte, aby som vám všetkým zo srdca poďakovala. Boli ste úžasní. Slovensko má byť na čo hrdé - na vás!“ vyjadrila svoj obdiv Ľubica Janegová, zástup-

kyňa generálnej riaditeľky a projektová manažérka podujatia Slovenský deň kroja 2022. Pre milovníkov slovenského folklóru bol zorganizovaný už 5. roč. SLOVENSKÉHO DŇA KROJA v Banskej Bystrici. Podujatie prebehlo vo výnimočnej atmosfére s fantasticky nabitým programom na tohtoročnú tému „Folklór v tanci“. „Zážitky z tohto výnimočného podujatia si uchováme v našich srdciach ešte dlho“, vyjadrili spoločné dojmy z uvedeného podujatia členovia jednej z našich folklórnych speváckych skupín OLŠAVA z Ruskova.

V polovici sept. 2022 sa seniory z OO JDS Košice-okolie zúčastnili krásneho výletu. Najprv svoje sily zregenerovali vo wellnesse hotela OZÓN v Bardejovských kúpeľoch a neskôr naša cesta smerovala na DOMAŠU, kde sme absolvovali plavbu loďou Bohémia. Počasie bolo ako vymaľované, nálada výborná, spoločný obed v reštaurácii LES v B. Kúpeľoch chutil super, a tak sme si v autobuse aj zanôtli a šťastne sa vrátili domov.“

► Bernadeta Kažimírová
predsedníčka OO JDS KE - okolie

Ktoré sú najdôležitejšie zmeny v dôchodkoch od roku 2023?

Prinášame praktický prehľad, ktorý vám pomôže zorientovať sa



Valorizácia dôchodkov o 11,8 %

Sociálna poisťovňa od 1. januára 2023 zvýši dôchodky o **11,8 %** automaticky. Dôchodcovia dostanú písomné rozhodnutie a dôchodky vo vyššej sume im budú **prvý raz vyplatené vo výplatnom termíne januára 2023 aj s doplatkom** zvýšenia od 1. januára 2023 do dňa predchádzajúceho výplatnému termínu v januári 2023.



Minimálne dôchodky a valorizácia

Pri valorizácii minimálnych dôchodkov sa v r. 2023 nič nemení. Pre tento druh dôchodku platí osobitný mechanizmus. Ak suma dôchodku bude aj po valorizácii nižšia ako minimálny dôchodok, Sociálna poisťovňa ďalej zvýši sumu dôchodku na sumu minimálneho dôchodku. Keďže sa suma minimálneho dôchodku od 1. januára 2023 nemení, dôchodca bude naďalej dostávať dôchodok v nezmenenej sume (teda minimálny dôchodok, ktorý je pre neho po valorizácii dôchodku finančne výhodnejší). Ak bude suma dôchodku po valorizácii vyššia ako suma minimálneho dôchodku, nárok na minimálny dô-

chodok zaniká a Sociálna poisťovňa bude dôchodcovi vyplácať jeho dôchodok v novej, vyššej sume. Ten bude totiž pre neho výhodnejší než dovtedy poberaný minimálny dôchodok.

Predčasné dôchodky - novinka – nárok po 40-tich odpracovaných rokoch

Od 1. januára 2023 sú podmienky nároku na predčasný starobný dôchodok alternatívne v závislosti od toho, či poistenec odvieďol najmenej 40 odpracovaných rokov. Ak poistenec odpracoval najmenej

40 rokov, nebude sa na neho vzťahovať podmienka chýbajúcich najviac dvoch rokov do dovŕšenia dôchodkového veku. To znamená, že ak poistenec bude žiadať o priznanie predčasného starobného dôchodku viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku, bude na priznanie nároku na dôchodok potrebné posúdiť, koľko odpracovaných rokov získal. Ak získal najmenej 40 odpracovaných rokov, nárok na predčasný starobný dôchodok mu vznikne, ak suma jeho predčasného starobného dôchodku je vyššia ako 1,6 – násobok sumy životného minima (375,10 eur mesačne). Suma predčasného starobného dôchodku, ak poistenec získal najmenej 40 odpracovaných rokov (bez ohľadu na to, koľko mu chýba do dovŕšenia dôchodkového veku), bude **znížená o 0,3 %** za každých začatých 30 dní poberania predčasného starobného dôchodku pred dovŕšením dôchodkového veku. Uvedené sa vzťahuje aj na poistenca zúčastneného na starobnom dôchodkovom sporení.

Naviazanie dôchodkového veku na strednú dĺžku života – prvýkrát až pre poistencov narodených v r. 1967

Dôchodkový vek sa v r. 2023 nemení, zostáva 64 rokov a až do ročníka narodenia poistenca 1966. Zároveň platí, že dôchodkový vek sa poistencovi znižuje o 6 mesiacov za každé vychované dieťa (najviac za tri deti, teda najviac o 18 mesiacov.)

Česko-slovenské dôchodky (zohľadnenie českej doby poistenia)

Od 1. januára 2023 bude Sociálna poisťovňa zohľadňovať „tzv. českú“ dobu poistenia, ktorú poistenec získal pred 1. januárom 1993 a jej vplyv na slovenský dôchodok. Ide o odstránenie diskriminácie slovenských občanov, ktorí v čase rozdelenia spoločného štátu pracovali pre české firmy.

V Slovenskej republike platia skoršie termíny odchodu do dôchodku než v Českej republike. Ak takýto žiadateľ odchádzal do dôchodku, musel následne čakať (mesiace až roky), kým získal nárok na dôchodok z Českej republiky. Po odstránení tejto diskriminácie od roku 2023 žiadateľovi, ktorému za „tzv. českú“ dobu poistenia nárok na starobný alebo invalidný dôchodok podľa predpisov Českej republiky nevznikol, dobu poistenia získanú pred 1. januárom 1993 na dôchodok zohľadní Sociálna poisťovňa. Následne, keď žiadateľovi vznikne nárok na dôchodok v Českej republike, preberie českú časť vyplácania dôchodku Česká republika a Sociálna poisťovňa bude vyplácať už len slovenskú časť dôchodku.

► SP



Finančné vzdelávanie a jeho význam v akomkoľvek veku



Otvárame vzdelávací projekt „5peňazí“ od Národnej banky Slovenska

Byť finančne gramotní je dôležité, ak sa chceme správne rozhodovať o svojich peniazoch. Zvyčajne sú to práve nedostatočné vedomosti, ktoré ohrozujú našu peňaženku a majetok. Nestačí však poznať len poučky. Dôležité je hlavne vedieť sa správne rozhodovať. Opýtajme sa sami seba: Dokážeme vždy rozumne určiť, či sú pre nás určité služby či produkt vhodné alebo nie?

„Nestačí poznať len poučky. Dôležité je hlavne vedieť sa správne rozhodovať.“

Štatistiky ukazujú, že čím sme starší, tým menej o financiách a súvisiacich rizikách vieme. Možno si povieme, že v starobe už priveľa nových znalostí nepotrebujeme. V prípade financií je to práve naopak. Seniori majú v priemere najviac nasporených peňazí, s ktorými môžu disponovať. Navyše v porovnaní s mladšími domácnosťami už nemajú skoro žiadne dlhy a svoje peniaze vedia voľne použiť na prípadné investovanie.

Zároveň sú práve seniori jednou z najviac vyhľadávaných skupín finančnými podvodníkmi. Preto sú ostražitosť a neustále vzdelávanie dôležité.

Národná banka Slovenska a finančné vzdelávanie

Do Národnej banky chodí ročne viac ako dvetisíc sťažností od ľudí, ktorí sú nespokojní so svojou finančnou službou, alebo sa dostali do finančných problémov. Asi len štvrtina týchto sťažností je opodstatnených. Z podaní vidieť, že dospelí ľudia robia často chyby pri nakladaní s peniazmi a do finančných problémov sa dostávajú aj pre nízku finančnú gramotnosť. Národná banka Slovenska sa aktívne venuje zvyšovaniu finančnej gramotnosti. Realizuje vzdelávania pre rôzne vekové skupiny a podporuje kvalitné projekty tretích strán.

5 zásad hospodárenia pre seniorov

- Kupujte len finančné produkty a služby, ktorým rozumiete. Nechajte si vždy čas na premyslenie a pochopenie, čo kupujete.
- Nepodpisujte zmluvy na 1. stretnutí. Riadte sa pravidlom: „Dôveruj, ale preveruj!“
- Pri investovaní sa vždy pozerajte na viazanosť. Vo svojom veku preferujte radšej krátkodobejšie a menej rizikové produkty.
- Dajte si pozor na úvery. Ak vám to finančná situácia dovoľuje, vôbec si úver neberte.
- Buďte obozretní. Ponuky rýchleho zbohatnutia, extra výhodných nákupov alebo nečakané prosby o finančnú pomoc bývajú zvyčajne lákadlom podvodníkov.

KO JDS Prešov



Mgr. Anna Petričová je predsedníčkou KO JDS v Prešove od r. 2018. Funkciu predsedníčky OO JDS v Bardejove zastávala v r. 2003 - 2021. Jej domovskou organizáciou je stále VI. ZO JDS Bardejov. KO JDS Prešov k záveru r. 2022 eviduje 12 OO JDS, 173 ZO JDS a celkový počet členov v KO JDS je vyše 11 700.

Pýtame sa:

• **Pani predsedníčka, v KO JDS Prešov, keď si v retrospektíve pripomenieme mnohé jej aktivity, hlavne na úrovni niektorých OO JDS (Bardejov, Sabinov,), ako keby ani nebola karanténa z dôvodu COVID-u 19. Alebo to bolo ináč?**

Aj nás postihla epidémia, do večnosti nám odišlo mnoho členov, veľkou stratou je bývalý predseda KO JDS Pavel Guman, ďalej Štefan El-ler, predseda ústrednej revíznej komisie a veľmi aktívna predsedníčka OO JDS z Vranova nad Topľou, Katarína Sabolčáková.

Počas tohto obdobia sme svoje

aktivity orientovali na pobyt v prírode, pomáhali sme v roznášaní rúšok, veľa sme ich aj ušili. Propagovali sme severskú chôdzu a ak sa len trochu uvoľnila situácia a bolo možné stretávať sa, organizovali sme malé skupinky za prísnych hygienických opatrení.

Zorganizovali sme obvodné, okresné, ba aj krajské športové hry v Zámutove, okres Vranov n/T, v Šarišských Michaľanoch, okres Sabinov, v Bardejove. Disciplíny sme prispôbili okolnostiam (kop do bránky, hod granátom na cieľ, slalom s fit-loptou, hod krúžkom na tyč, šípky, kolky a pod.) Dokonca sme sa zúčastnili aj Celočeských ŠH v Olomouci, kde sme z 52 družstiev obsadili 2. miesto. Pravidelne sme sa zúčastňovali seniorskej olympiády v Poľsku v Gorliciaci, odkiaľ sme v priemere doniesli 15 medailí. Každý rok sme zorganizovali krajskú prehliadku v prednese umeleckého slova (Svidník, Levoča, Sabinov). V tomto roku sme zorganizovali v Bardejove aj Celoslovenskú prehliadku v umeleckom prednese. Úroveň recitátorov bola veľmi vysoká a podľa zúčastnených podujatie bolo fantastické.

KO JDS sa zúčastnila na celoslovenských prehliadkach speváckych

súborov v Rožňave (Vranov nad Topľou) i v Liptovskom Mikuláši (Rožkovany z okr. Sabinov).

Fantastické boli krajské prehliadky speváckych súborov (Humenné, Prešov, Snina). Orientujeme sa na folklór, v Prešove a v Snine spestriali túto prehliadku členky tanečného súboru Maja z OO JDS Bardejov (súbor je mojím „dieťaťom“, načasom veľmi pyšná).

OO JDS Poprad už niekoľko rokov organizuje festival hudby, spevu a piesní v Kežmarku. Je to super podujatie. Okrem r. 2019 OO JDS Prešov organizuje aj krajskú súťaž v bowlingu, podujatie je vždy na vysokej úrovni. Každoročne máme aj výstavu Zlaté ruky.

• **KO JDS Prešov sa pre našich čitateľov v ostatnom čase zaujíma vo zviditeľnila súťažou o Babičku roka a to aj na celoslovenskej, dokonca medzinárodnej úrovni.**

Považujeme ju za super akciu ako „Babičku kraja“, ktorú máme najprv v OO JDS a potom v rámci kraja. Chceme ňou zviditeľniť naše super babičky, ktoré reprezentujú svoju obec, mesto, okres a ukážu to, v čom sú aj dnes super. Či je to tanec, hudba, spev, recitácia. Na tomto podujatí sa zúčastňujú aj pred-



stavitelia kraja, okresu alebo obce a svoju reprezentantku potešia kytičkou a darčekom. Pokúšali sme sa zorganizovať aj akciu „Náš dedko je super dedko,“ no zo strany mužov bol malý záujem. Ale táto myšlienka stále vo mne drieme...

Pozitívne sme zapôsobili na našich priateľov z Olomouca, oni podľa nášho scenára zorganizovali Celočeskú babičku a na tejto súťaži nás reprezentovala Eva Arvayová zo Sabinova. Táto myšlienka podnietila aj mňa, spracovala som propozície, ktoré som poskytla všetkým predsedom KO JDS ešte vo februári 2022. Nikto z nich sa nevyjadril záporne, ale keď bolo potrebné zapojiť sa, bol problém. Aj napriek tomu to

bolo fantastické podujatie za účasti reprezentantiek z Česka a Poľska. Finančne nám pomohli toto podujatie zorganizovať predseda NR SR Boris Kollár, predseda PSK Mgr. Milan Majerský, primátor mesta Sabinov Michal Repaský aj primátor Bardejova MUDr. Boris Hanuščák. Aj touto cestou im srdečne ďakujeme. Uskutočnilo sa to v Sabinove, v meste, spojeným s filmom „Obchod na korze“.

• Dá sa povedať, že máte okolo seba veľmi aktívny kolektív funkcionárov JDS, ktorý dokáže v pohode zvládnuť i náročné podujatia. Do akej miery sa zmenila jeho skladba po okresných a krajskom sneme JDS v r. 2022?

V okresoch po výročných schôdzach sa vymenilo 54 predsedov, sme radi, že sa trochu výbory omladili. V KO JDS sme rozšírili predsedníctvo o jedného podpredsedu, každý z nich má určenú oblasť, za ktorú zodpovedá. Prešovský kraj má 13 okresov. V tomto roku sme založili dve okresné organizácie - v Medzilaborciach a Kežmarku. Do konca roka založíme aj trinástu OO JDS v Stropkove.

• V čom sa vám v r. 2022 najviac darilo?

Jednoznačne môžem povedať, že všetky naplánované akcie sa nám podarilo zrealizovať, možno nie na

100%, ale tak, aby boli naši členovia spokojní. Všetko sa dá urobiť, ak to človek robí s láskou. A takých obetavých ľudí je v mojom okolí veľa.

• A čo je výzva č. 1 pre rok 2023?

Rozšíriť aktivity v rámci kraja v športovej oblasti (petang, stolný tenis). Budem sa snažiť robiť kroky, aby sa postavenie seniorov zlepšilo. Trápi ma, že sa na seniorov ako si zabúda. Boli by sme radi, aby sa našej JDS dostávalo viac podpory (aj finančnej) zo strany štátnych orgánov a vôbec aby sa problematike sociálnej a zdravotnej starostlivosti o seniorov v našom štáte venovala adekvátne pozornosť.

• Vyzerá, že máte dobré skúsenosti zo spolupráce so samosprávnymi orgánmi vrátane VÚC. V čom sa skrýva jej podstata?

Spolupráca so samosprávou v našom kraji je veľmi dobrá. Orientujeme sa na spoluprácu so sociálnymi zariadeniami, v ktorých vystupujeme s kultúrnym programom, organizujeme pre nich športové aktivity, zhotovujeme drobné darčeky, prinášame balíčky pred Vianocami. S VÚC Prešov máme podpísané Memorandum o spolupráci, ktoré sa realizuje na 100 %.

Miestne samosprávy podporujú aktivity JDS finančne, materiálne aj morálne, a tak ich všetky môžeme pre našich seniorov realizovať.

• A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?

Predovšetkým zdravie pre všetkých, aby sa aspoň trochu upokojila situácia u našich susedov, aby naši predstavitelia na nás nezapabúdali, spomenuli si na nás ako na svojich rodičov. Mojou túžbou je dobrá spolupráca vo vnútri JDS, ale aj mimo nej. Jednota a spolupráca, vzájomný rešpekt – to je najlepší základ vo fungovaní každého kolektívu i celej spoločnosti.

• Ďakujeme vám za rozhovor aj záverečné posolstvo.



KO JDS Trenčín

Jej predsedníčkou sa v r. 2022 stala **Ing. Eva Čížová** a jej domovskou organizáciou je ZO JDS Nová Dubnica. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 157 ZO JDS, 9 000 JDS a celkový počet členov v KO JDS je 11 456.



Pýtame sa:

• **Pani predsedníčka, ste vo funkcii od volieb na krajskom sneme 2022, teda máte na činnosť JDS a jej funkcionárskeho aktívu tak povediac, čerstvý pohľad. V čom vidíte hlavný potenciál pre jeho úspešnú prácu a v čom sú možné rezervy?**

Na začiatok sa priznám, že som išla do volieb po dlhom prehovárani, nakoľko som v tejto oblasti nemala žiadne skúsenosti. Keď už som bola zvolená, povedala som, že budem pokračovať v dobre zabehnutých veciach a čo sa bude dať vylepšiť, tak vylepším s mojim tímom, pretože toto je tímová práca. Viem, že v niektorých mestách funguje „Rada starších“, bola by som rada, keby okresní predsedovia prenášali požiadavky na samosprávu a opačne. Na rokovaníach s primátormi alebo starostami požiadame zriaďiť takýto poradný orgán tam, kde ešte nefunguje. Mám pocit, že málo robíme cez poslancov, ktorí sú zvolení za náš kraj do Národnej rady. Pokúsime sa nadviazať s nimi užší

kontakt a cez nich riešiť dôležité požiadavky nás, seniorov.

• **Každú KO JDS poznamenalo obdobie COVIDu 19 úbytkom členskej základne. Ako to vyzerá vo Vašej KO JDS a ako to plánujete riešiť?**

Obdobie COVIDu 19 poznamenalo aj našu krajskú organizáciu a citeľne sme museli zaevidovať úbytok členskej základne. Bol hlavne v r. 2021, kedy súvisel so zvýšenou úmrtnosťou a prihlásili sa aj zdravotné problémy najmä u starších



členov. Dokonca došlo k zrušeniu niektorých základných organizácií, a to: v Zubáku, Hornej Bystrici, Pravenci, Dlížine pre vážny zdravotný stav predsedov, po ktorých sa nikto nechcel podujat' viesť organizácie ďalej. Hrozí, že zaniknú ešte ďalšie menšie organizácie pre tú istú príčinu. Starší členovia už nevládzu, a mladší nemajú záujem.

Teší nás, že v r. 2022 došlo k miernemu nárastu členov, ale ten, žiaľ, nenahrádza úbytok. Dokonca nám vznikla jedna nová organizácia

v meste Handlová – mesto 1 s počtom členov 60, čo nás veľmi teší.

Odkedy sa uvoľnili karanténne opatrenia, snažíme sa získavať nových členov najmä propagovaním našich aktivít, na ktoré pozývame aj tých, ktorí nie sú našimi členmi. Na našich informačných tabuliach poskytujeme informácie o činnosti JDS. Taktiež oslovujeme starostov obcí, aby boli nápomocní pri zakladaní nových organizácií ako aj pri udržiavaní tých fungujúcich, aby sa seniori neuzatvárali doma a neprepadali depresii.

• **KO JDS Trenčín patrila dlhodobo medzi veľmi aktívne organizácie vrátane hosťiteľského prostredia pre celoslovenské podujatia, predovšetkým výstavu Zlaté ruky, ale aj celoslovenské športové hry. V okresných organizáciách sa dobre darilo športu, turistiky, ale aj vzdelávacím aktivitám. V čom sa vám najviac darilo v roku 2022?**

Po veľmi dlhom COVIDovom období, kedy sme sa nemohli stretávať a žili sme len vo svojej domácej bubline, sme sa pomaličky začali rozbiehať. Veľmi opatrne sa vracia život do všetkých organizácií v kraji, ale môžem potvrdiť, že v popredí bol šport. Usporiadali sme 12 ročník krajských športových hier v Novej Dubnici s počtom súťažiacich 81. Oproti minulým ročníkom to bol veľký prepád v účasti. Súťažiaci sa poriadne zapojili nielen športom, ale aj veľkou horúčavou vonku i v telocvični. Súťaže boli dobre pripravené a víťazi boli odmenení diplomami a medailami.





Mottom súťaže bolo: „Hýbme sa, aby s nami nemuseli hýbať iní“. OO JDS v Prievidzi a MsO JDS v Partizánskom usporiadali olympiádu športových hier. Seniori si veľmi obľúbili hru petang a súťažili viaceré ZO JDS medzi sebou. Ďalej



pri hudbe, posedenia z príležitosti okrúhleho výročia založenia organizácie, atď.. Naši členovia nezanevrelí ani na kultúru a navštívili viacero divadelných predstavení.

Som veľmi rada, že nezabúdame ani na podujatia, ktoré sa prelínajú



to bola turistika, ktorá bola spojená aj so zbieraním odpadkov. Seniori radi chodia na výlety spojené s poznávaním Slovenska, Česka, ale aj Poľska a Maďarska. Zorganizovali sme súťaže vo varení gulášov, fazuľovnice, oslavy jubilantov, posedenia

s ľudovými tradíciami ako sú páračky, vynášanie Moreny, prehliadky v speve a recitácii. Taktiež sa naši členovia vzdelávajú na Akadémii tretieho veku, navštevujú vzdelávacie ročníky Univerzity tretieho veku, ale aj prednášky zamerané na



zdravie a bezpečnosť. Predsedovia základných organizácií sa zapojili do projektu „Zlepšenie digitálnych zručností seniorov“.

• A kde konštatujete rezervy?

Rezervy vidím v aktívnom zapájaní okresných organizácií pri organizovaní krajských akcií, pretože hlavné bremeno bývalo na KO JDS Trenčín. Na akcie, ktoré robia OO JDS, zabezpečiť čo najväčší počet členov zo základných organizácií a takouto formou ich spájať a umožňovať im nadväzovať nové priateľstvá. Vytvárať priestor pre organizovanie aktivít zameraných aj na zvyšovanie právneho vedomia seniorov.

• Iste má už P KO JDS premyslené dôležité úlohy k roku 2023. Kde bude ich ťažisko?

Ťažisko úloh bude v prvom rade v plnení dokumentu Programové ciele JDS medzi XII. a XIII. snemom JDS z 22. júna 2022. Ďalej sa zameriame na obce, v ktorých zatiaľ nie sú seniori organizovaní. V spolupráci so samosprávami budeme oslovovať najmä mladších seniorov a získavať ich pre prácu JDS.

• A čo Vaše osobné pranie do r. 2023?

Mojim osobným práním je, aby nás kvôli vírusom opäť neuzavreli v domácnostiach, pretože seniorov to najviac postihlo či už po psychickej stránke ale aj fyzickej. Prajem nám všetkým hlavne pevné zdravie, pokoj v duši a rodinnú pohodu. Keď nám bude zdravie slúžiť, verím, že sa nám bude dariť aj v našich seniorských aktivitách.

Na záver rada použijem výrok: „Byť seniorom, nie je zásluha, ani prednosť. Ale byť príjemným seniorom, dobrým človekom, je ume-
nie.“

• Pani predsedníčka, v mene redakcie ďakujeme za rozhovor aj sympatické posolstvo pre nás, seniorov.

► red.

KO JDS Trnava



Jej predsedníčkou je od r. 2009 **Margita Fabiánová**, jej domovskou organizáciou je Mestská organizácia JDS Trnava. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 177 ZO JDS, 7 OO JDS a celkový počet členov v KO JDS je 17 460.

Pýtame sa:

• Pani predsedníčka, máte dlhoročné skúsenosti z činnosti JDS na jej organizačných stupňoch. V čom sa na nej obdobie COVIDu 19 najnegatívnejšie prejavilo?

V našom komunitnom živote nastal veľký útlm. Aktivita našich organizácií na všetkých organizačných stupňoch boli obmedzené na

minimum. Bohužiaľ musíme konštatovať, že oprávnená obava našich členov z nákazy znemožnila realizovať najpodstatnejší cieľ nášho občianskeho združenia – zabezpečenie sociálnych kontaktov seniorov navzájom.

• KO JDS Trnava je počtom členov najväčšia krajská organizácia. Pribúdajú do jej radov aj funkcionárskeho aktívu mladšie ročníky? Aké máte s nimi skúsenosti?

Do našich organizácií prichádzajú samozrejme aj mladšie ročníky dôchodcov.

Veľmi radi sa zúčastňujú spoločne organizovaných podujatí, ako sú napr. návštevy divadla, koncertov, termálnych kúpalísk, turistické pochody spojené s prehliadkami kultúrnych pamiatok, besied so spisovateľmi, letných grilovačiek, varení gulášu, cykloturistiky a iných.

Záujem vykonávať prácu vo funkcii však veľký nemajú. Mnohí radi v niečom pomôžu, ale viazať sa



funkciou zatiaľ nechcú. Verím, že je to iba prechodný jav a časom zistia, že robiť pre kolektív a s kolektívom ich chytí za srdce. Majú viacero výhod oproti starodôchodcom. Sú napr. digitálne zdatnejší, majú zo svojho nedávneho zamestnania novšie skúsenosti a zručnosti, ovládajú cudzie jazyky, takže očakávame, že nájdeme medzi nimi ochotných a schopných funkcionárov.

Ved' čo môže byť pre starobného dôchodcu lepšie, ako stretávať sa v kolektíve vekovo blízkych osôb a nájsť si nových priateľov pri rôznych aktivitách v Jednote dôchod-



• Podarilo sa v roku 2022 naštartovať v KO JDS aj jej obľúbené tradičné podujatia?

V celej KO JDS sa činnosť v r. 2022 začala efektívne rozbiehať. Členovia na ZO už začali

prejavovať záujem aj o masovejšie podujatia. Robili sme prehliadky speváckych súborov a skupín, súťaže v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby, výstavy ručných prác a športové hry. V každom okrese neboli realizované všetky druhy podujatí.

Na uskutočnených celoslovenských podujatiach sme za KO JDS mali súťažiacich iba na akcii Babička roka v Sabinove a na výstave Zlaté ruky v Nových Zámkoch. Pre úraz harmonikára sme museli odhlásiť účasť na Prehliadke speváckych súborov v Liptovskom Mikuláši a pre chorobu a rodinné problémy účastníčok na akcii Poézia, próza a vlastná tvorba v Bardejove.

• Sú oblasti, kde sa po období pandemickej karantény ťažšie rozbieha pravidelná činnosť?

Áno, je to najmä tam, kde počas pandemickej karantény nás navždy opustili vedúci funkcionári alebo v dôsledku vážnych ochorení nemôžu svoju funkciu naďalej vykonávať.

Verím však, že v priebehu budúceho roka bude táto otázka vyriešená.

• Určite má KO JDS už vymedzené svoje hlavné ciele a úlohy do roku 2023. V čom bude ich ťažisko?

Programové ciele JDS medzi XII. a XIII. snemom z 22. júna 2022 budeme plne rešpektovať. Tým,



že sme ich odsúhlasili, prijali sme tento záväzok i za svoj vlastný. Na spôsob realizácie tohto dokumentu v r. 2023 bol vydaný a RR schválený Plán hlavných úloh a základných opatrení JDS na r. 2023. Tento Plán... plne rešpektujeme a úlohy



z neho chceme všetci riadne plniť. Samozrejme chceme zrealizovať v našom kraji plánovanú Celoslovenskú prehliadku speváckych súborov a taktiež riešime organizovanie tradičných krajských akcií.



• *Pani predsedníčka, patríte k najskúsenejším funkcionárom JDS, preto Vás chceme požiadať, ak dovoľíte, o osobné posolstvo pre všetkých funkcionárov nášho občianskeho združenia, ktorí v tejto činnosti len nedávno začali a majú úprimnú snahu byť pre našu JDS prínosom.*

Milé kolegyně a kolegovia, no-vozvolení funkcionári JDS!

Správne ste sa rozhodli a rozšírili rady funkcionárov JDS. Je to síce práca náročná, ale zmysluplná, lebo služba ľuďom a pre ľudí je vždy taká. Želám vám, aby sa vám práca darila, aby ste vo funkcii vydržali, aj keď sa vyskytnú ťažkosti. Ste predseda silná osobnosť, vás si ľudia zvolili a máte voči nim povinnosť zotrvať a robiť maximum pre ich spokojný život v pohode a radosť.

Určite ste sa už zoznámili aj s no-vozvolenými starostami obcí, primátormi miest, predsedami VÚC (podľa toho, v akej organizačnej štruktúre v JDS ste funkcionárom). Spolupráca JDS s nimi je pre riešenie oprávnených požiadaviek seniorov v ich bydlisku veľmi dôležitá.

Máte moju úctu a držím vám päsť.



• *A ešte Vaše osobné pranie do r. 2023?*

Prajem Vám, aby ste nie všetko mali dané darom,
prajem Vám len, čoho zväčša máte málo.
Prajem Vám čas. Čas tešiť sa a smiať,
a túto radosť aj iným darovať.
Prajem Vám čas pracovať a premýšľať.
nielen pre seba – aj iným pomáhať.
Prajem Vám čas neponáhľať sa, nechvátat',
ale čas – pokoj prinášať.

(aus Elli Michler – preklad. J. Hrkotová - Hladká)
úryvok

Požehnaný rok 2023 všetkým členom JDS!

• *Ďakujeme za pranie aj za rozhovor.*

KO JDS Žilina



Jej predsedom je už viac ako 10 rokov **Dr. Michal Kotian**, jeho domovskou organizáciou je ZO JDS č.1 Liptovský Mikuláš. KO JDS k záveru r. 2022 eviduje 194 ZO JDS, 11 OO JDS a celkový počet členov v KO JDS je 13 845.

Pýtame sa:

• *Pán predseda, Vaše aktivity v JDS sú v súčasnosti, tak povediac, viacvrstvové. V tomto rozhovore sa na Vás obraciame z titulu funkcie predsedu KO JDS Žilina. Ako sa javili P KO JDS aktivity seniorov v tomto kraji počas COVIDu 19?*

so zákonmi a nariadenými opatreniami. Týkali sa najmä vychádzok do prírody, návštev kultúrnych a historických pamiatok. Ale boli aj zasadania, ktoré sa dali uskutočniť do 50 a neskôr 100 osôb. Netrvalo dlho a postupne sme rozbiehali všetky akcie, ktoré podľa plánu mali okresy i kraj. V pláne sme mali pridelené jednotlivé krajské akcie podľa ponuky okresov a už teraz je potrebné povedať, že všetky boli naozaj usporiadané na vysokej úrovni.

• *Žilinský kraj zaberá pomerne dlhé a členité územie Slovenska, preto má aj svoje regionálne špecifiká. Zdá sa, že máte vo svojom funkcionárskom kolektíve práve pre tieto regióny viacero výborných spolupracovníkov?*

To máte pravdu, náš kraj, čo doli-

spevokolov z približne šesťdesiatich, ktoré v kraji máme. Sú naozaj vynikajúce a napríklad spevokol Poludnica zo Závažnej Poruby nedávno uspel v Číne na veľkej online prehliadke. Veľký spevokol je pri ZO JDS v Sučanoch, kde je predsedom Ján Šteuček a ten každý rok usporadúva prehliadky spevokolov celého okresu Martin.

• *V r. 2022 sa Liptovský Mikuláš stal dokonca 3-krát miestom stretnutia našich členov z celého Slovenska – najpočetnejšia bola Celoslovenská prehliadka speváckych súborov seniorov. Ale čo krajské a okresné podujatia? V ktorých bol rok 2022 veľmi úspešný?*

Ťažko je menovať, ktoré podujatie bolo úspešné a ktoré menej, je jasné, že dvoj- či trojdňové stretnutie



Veľmi sme očakávali, kedy sa budeme môcť konečne stretávať nielen v ZO, ale aj na zasadaniach okresných a krajských orgánov JDS. Veď tento rok bol poznamenaný najmä tým, že bol celý rad aktivít nutné uskutočniť v krátkej dobe. Okrem toho, že to bol rok hodnotiacich schôdzí, snemov, pravidelných ročných akcií okresov a kraja, bol to aj rok volieb do samospráv obcí a krajov. Aj počas COVIDu 19 sme uskutočňovali akcie, ktoré boli v súlade

na, tak aspoň trochu iné zvyky, ba dokonca aj povaha ľudí. V akých činnostiach vyniká práve Žilinský kraj? Musím sa pochváliť, že napr. prehliadky prednesu poézie a prózy, ktoré sa dnes konajú už na celoslovenskej úrovni, vznikli práve v našom kraji. Okres Martin už predtým organizoval Kalinčiakovo Záturčie pod vedením Ing. Paľka Kozáka. Organizujeme aj prehliadky spevokolov a spoločenských tancov, na nich sa predstaví zvyčajne okolo 11



je náročnejšie aj na organizáciu, aj na finančné zabezpečenie. Myslím, že aj 22. Celoslovenské športové hry v r. 2018, aj 22. Celoslovenská prehliadka spevokolov boli pripravené na veľmi dobrej úrovni, hoci chybička sa vždy nájde. Celkový dojem bol naozaj výborný vďaka predsedovi OO JDS Liptovský Mikuláš Milanovi Berešovi.

V organizovaní našich krajských prehliadok sa postupne striedajú jednotlivé okresy. V neposlednom



rade je treba predstaviť aj cezhraničnú spoluprácu so Zväzom seniorov ČR, Moravsko-Slezského kraja a Poľskými seniormi Bielsko-Biala, kde sa postupne striedame v organizovaní tzv. Stretnutí na hranici. Tento rok to bolo u nás v Skalitom okrese Čadca. Je treba poďakovať jednak p. starostovi Jozefovi Cechovi, ale aj

ZO JDS Skalité p. Máriu Papíkovú a z OO JDS Čadca p. Margitu Ďurišovej. Nemôžeme zabudnúť ani na krajské ŠH v Dolnom Kubíne, ktoré výborne zorganizoval predseda OO JDS Dolný Kubín Ing. Štefan Stieranka. Prednes poézie, prózy a vlastnej tvorby sme uskutočnili v Nižnej na Orave, okr. Tvrdošín -

tu si pochvalu zaslúži predsedníčka OO JDS Mgr. Mária Ďurišová. No a krajskú prehliadku spevokolov a tanečných súborov zabezpečoval okres Kysucké Nové Mesto, patrí zaň poďakovanie vedeniu mesta - primátorovi p. Mariánovi Mihaldoovi, ale aj predsedníčke OO JDS p. Boženke Minárikovej.

Okresné organizácie si pripravujú tieto postupové podujatia na svojej úrovni a najlepší postupujú do vyššieho kola, preto kvalita jednotlivých vystúpení postupne stúpa. Niektoré akcie pripravujú okresy aj pre iné okresy či kraje, napr. „Ružomerská lýra“ sa tento rok konala v Ivachnovej a bola pripravená na veľmi dobrej úrovni. Tu by som rád vyzdvihol predsedu OO JDS Ing. Petra Straku, ktorý toto podujatie pripravoval. Ani sa nedajú spomenúť všetci, ktorým by som sa chcel za dobrú spoluprácu úprimne poďakovať.

• A čomu sa zatiaľ menej darí? Kde plánujete v r. 2023 viac sústreďiť organizačné úsilie funkcionárskeho kolektívu kraja?

Vo vnútornej činnosti ZO a OO predovšetkým v náraste členskej základne, pri vytváraní nových ZO JDS cestou skvalitňovania usporiadaných akcií a v rozširovaní spolupráce so samosprávami a orgánmi štátnej správy na všetkých stupňoch.

• Ešte záverečná otázka ako pri všetkých oslovených predsedoch KO JDS: Čo si pre rok 2023 najviac prajete?

Prajem si, aby sa nám podarilo naplniť všetky predsavzatia, ktoré máme v našich plánoch na rok 2023. Ďalej, aby sme boli všetci zdraví, šťastní, aby sa nám podarilo zvyšovať počty členov, s čím sme zatiaľ nespokojní. Je toho veľa, čo máme pred sebou, napr. aby sa skvalitnila spolupráca s VÚC, ale asi najdôležitejšie je upevnenie vzťahov v našich kolektívoch na všetkých organizačných stupňoch.

• Ďakujeme.

Nezabudnuteľná Babička okresu Stará Ľubovňa 2022



Hovorí sa, že mladosť má krásnu tvár, ale staroba zase krásnu dušu. Tieto slová potvrdili seniorky, účastníčky okresnej prehliadky „Babička okr. Stará Ľubovňa“ – **pp. Mária Ščensná (Vyš. Ružbachy), Mária Chudíková (Jakubany), Paulína Plavnická (Plaveč), Terézia Saloňová (Jarabina), Ivana Šipošová (Stará Ľubovňa).** OO JDS v Starej Ľubovni (SL), Ľubovnianske osvetové stredisko (LOS), Ľubovnianske regionálne združenie miest a obcí a mesto Stará Ľubovňa pozvali na 26. okt. 2022 nielen súťažiace babyčky, ale aj široké publikum do Kultúrneho domu v SL. Milé dvojhodinové stretnutie otvoril riaditeľ LOS p. Martin Karaš.

Babičky sa prezentovali v 3 disciplínach. Prvá – Predstavenie ľudového kroja, resp. spoločenského oblečenia. Tri babyčky opísali časti krásnych krojov nášho regiónu, jedna predstavila gemerský kroj. Táto disciplína je preja-

vom odovzdávania tradícií a starodávnych zvykov, lebo s babyčkami boli v kroji oblečené aj ich vnúčatá. Druhá – Načierame do minulosti – babyčky porozprávali publiku svoje príbehy z mladších rokov. Oceňujem ich prirodzený prejav aj využitie miestneho nárečia. Príbehy boli jedinečné, vyrozprávané srdcom, a preto rozosmiali a roztlieskali všetkých divákov. Ako povedal jeden z porotcov „bolo to poláskanie, len a len od babyčky“. Tretia – Prezentácia vedomosti, zručnosti, znalosti, ktoré súťažiaci dostali do vienka. P. Ščensná prezentovala krásne výšivky s využitím rôznych techník. P. Chudíková s kamarátkou zaspievali a zatancovali na rusínsku nôt. P. Plavnická ukázala svoju šikovnosť vo vyšívaní a pridala aj



ľudovú pieseň. P. Saloňová predstavila krásne hračky, ozdobné a dekoratívne predmety ako aj oblečenie, všetko zhotovené hačkovaním, k tejto technike vedie i svoju vnučku. P. Šipošová predstavila vlastné zbierky básni a od srdca zaspievala šansón H. Hegerovej Čerešne.

Medzi disciplínami vystúpili v rámci kultúrneho programu seniori zo spevackej skupiny Melódia, žiaci ZUŠ v SL a duo Karaš s rusínskymi piesňami. Porota v zložení E. Arvayová, podpredsedníčka KO JDS v Prešove, E. Oláhová, D. Mikulík za Ľubovnianske múzeum ocenila akčnosť, tvorivosť a jedinečnosť každej babyčky.

Víťazka však mohla byť len jedna a **Babičkou okr. Stará Ľubovňa pre r. 2022 sa stala p. I. Šipošová.** Dekorovala ju p. M. Valigurská (víťazka okr. i kraj. Prehliadky, na Babičke Slovenska získala Cenu Sympatie divákov). Všetky babyčky boli ocenené Pamätným listom, potravinovým košom a kyticou. Slovo na záver patrilo p. J. Barillovi – predsedovi OO JDS v SL, ktorý zblahoželal babyčkám a poďakoval všetkým, ktorí prispeli k vynikajúcej atmosfére tohto podujatia. Víťaznej babyčke I. Šipošovej blahoželáme a veríme, že nás bude úspešne reprezentovať na krajskej prehliadke.

► **Anna Kopčáková, podpredsedníčka OO JDS v SL**

Rok aktivity seniorov v Trstenej

je názov projektu, s ktorým sa MsO JDS v Trstenej uchádzala v r. 2022 o dotáciu ŽSK v časti regionálne dotácie. Cieľ projektu bol o plnohodnotnom využití času, zábavy, športu a kultúrno-vzdelávacích programov seniorov, ktorý mal prispieť k zvyšovaniu vedomosti o regióne, v ktorom žijeme, spolu

s udržiavaním zdravého spôsobu života aj vo vyššom veku. Cieľovou skupinou boli všetci seniori mesta Trstená, nielen organizovaní v JDS. Projekt sa zabezpečoval formou prednášok, autobusových výletov, organizovaním účasti na športových aktivitách.

Projekt bol schválený, ale pôvod-

ne požadovaná suma na podporu projektu bola krátená, a tak boli niektoré aktivity obmedzené a niektoré sa organizovali s vyššou finančnou spoluúčasťou účastníkov.

Projekt bol rozdelený do 2 samostatných aktivít – **na kultúrno-vzdelávaciu časť** - Spoznaj Hornú Oravu na oboch stranách



hranice a športovú časť - Športuj, neber ohľad na vek.

Čo sme stihli za rok urobiť? Utorkové dopoludnia sme trávili pri kolkoch v kolkárni ŠKK Trstená-Starek. 26. 4. sme zorganizovali regionálny turnaj v kolkoch za účasti 12 štvorčlenných družstiev z okresov Tvrdošín a Námestovo aj družobného mesta Hořice v Podkrkonoší, ktorých prišlo podporiť 96 členov MO JDS. Nasledujúce dva dni sa niesli v znamení „**Poznaj nielen svoje mesto, ale aj okolie.**“ Navštívili sme drevený kostolík v Tvrdošíne (pamiatka UNESCO), galériu Márie Medveckej, pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry Bobrova raľu v Podbieli a navštívili sme aj Múzeum Oravskej dediny v Zuberco – Brestovej. Jeden celý deň bol venovaný Trstenej. Vypočuli sme si prednášku pracovníčky DK o histórii mesta a počas prechádzky mestom sme sa oboznámili s históriou niektorých budov a mestskej časti Ústie.

Máj bol športovým mesiacom. V rámci ŠH seniorov sme zorganizovali okresný turnaj v petangu a naši členovia sa zúčastnili okresných a krajských ŠH seniorov v Nižnej a Dolnom Kubíne, kde nás úspešne reprezentovali: Hlušáková A., Štrbáň M., Lepáček P. a Tibor Karol.

21.7. sme pokračovali v spoznávaní Oravy. Stretli sme sa v MČ Ústie (pôvodne samostatná obec, ktorá vznikla r.1953 zlúčením zatopených obcí Oravské Hámre, Osada a Ústie), kde sme navštívili cintorín. Poklonili sme sa a zapálili sviečku na hrobe posledného ústianskeho richtára p. Bullu. Na prechádzke po brehu Oravskej priehrady s výkla-

dom o menej známych skutočnostiach pri jej výstavbe a vystaňovaní obyvateľstva zatopených dedín a prednáškou o novoobjavených historických poznatkoch Hornej Oravy a Trstenej sme sa oboznámili aj o dôvodoch a spôsobe delenia Oravy medzi Poľsko a ČSR po II. sv. vojne.

3. aug. sme využili Športový deň v Oraviciach, ktorý organizovala MO JDS Javor Tvrdošín na prechádzku s paličkami (Nordic Walking) po Bobroveckej a Tichej doline. Jedna časť členov sa oboznámila s históriou Juráňovej doliny a druhá si prezrela rašelinisko Peciská a oboznámila sa s históriou zaniknutej osady Bystrá.

September patril autobusovým výletom s cieľom oboznámiť sa s regionálnou kultúrou a históriou Hornej Oravy na oboch stranách hranice. Navštívili sme Baziliku



minor v Ludzmiery (PL), Skanzen v Zubrzyci G. (PL), Kostol sv. Jána Krstiteľa v Orawke (PL), Hviezdoslavovu horáreň na Slanej vode v Oravskej Polhore a Slanický ostrov umenia na Or. priehrade.

Naša činnosť nebola zameraná len na realizáciu projektu. Štvrtkové posedenia v Klube dôchodcov sú už tradíciou. V máji sme sa zúčastnili workshopov s deťmi na ZŠ P.O.H. v rámci projektu Erasmus. Naše členky pripravili výstavku svojich ručných prác a spolu so slovenskými a poľskými deťmi pripravili pre účastníkov občerstvenie a tiež učili deti piecť vianočné obľátky. V júni sme sa stretli s deťmi znovu. Tentokrát v mestskej knižnici, kde sme čítali deťom rozprávky a besedovali na tému „Prázdniny kedysi a dnes“.

Začiatkom júna sme sa už tradične zúčastnili týždenného RLP v Piešťanoch a počas neho sme navštívili aj zámok v Hlohovci a obdivovali krásu rozsiahleho zámockého parku.

V októbri sme sa zúčastnili 2-dňového zájazdu do Kremnice a Banskej Štiavnice. Navštívili sme mincovňu, Múzeum mincí a medailí, Múzeum gýča, Kaštieľ vo Sv. Antole, Múzeum baníctva v prírode, Banku lásky a prezreli sme si Kalváriu v BŠ.

Zorganizovali sme si posedenie pri guláši, navarili dobrej kapustnice a záver roka patril tradičnému Mikulášskemu turnaju v kolkoch s posedením. Silvestrovské posedenie dá bodku za týmto rokom.

Treba nám poďakovať sa Žilinskému samosprávnemu kraju za dotáciu, Mestskému úradu Trstená za pomoc pri organizovaní akcií a ŠKK Trstená za možnosť využívať kolkáreň na pravidelné utorkové stretnutia pri kolkoch.

Koľko by sme toho chceli stihnúť? Čas nám nechýba, no chýba nám niečo iné. A to splnenie sľubov, ktoré nám kedysi, zrejme z nerozvážnosti (dúfajme?) dala táto vláda.

► Ing. Ľudovít Riša, podpredseda MO JDS Trstená

► fotografie: archív MO JDS

V KRAJINE SLOVA...

Priatel'ia!

Keby sa dalo, najradšej by som preniesla do tejto našej pravidelnej prílohy kúsok tradičného trojkráľového vinšovania – s malými koledníkmi aj závanom januárového mrazivého vzduchu, keď im otvárame dvere a vpúšťame ich do domu, či bytu. „Vinšujeme vám šťastlivý nový rok, aby ...“ pranie vyslovené detskými hlasmi máva neobyčajné čaro –

Lenže, uvedomujem si možnosti časopisu aj nastavenie našej mysle, keď vítame tento nový rok 2023.

Vieme, že nebude ľahký, ale čo všetko „neľahké“ už máme za sebou!? Človek nie je nastavený len na ľahké cesty. Keď treba, vie si poradiť aj v ťažších chvíľach, v horších situáciách. Lebo náš človečen-ský život sa stále derie iba dopredu –

Prinášame vám k tejto novoročnej téme zamyslenie:

**Príjemné čítanie, priatel'ia!
Mgr. Dobroslava Luknárová**

Čas nemá spiatocku

**Zuzana Janáčová,
členka Klubu dôchodcov č. 1,
Zvolen**

Vážené čitateľky, čitateľa!

Keď si na okamih privriete oči, tak so štipkou predstavivosti sa vám vybaví spomienky na DET-STVO - možno aj s príchutou zre-lých ostružín?!

MLADOSŤ - spútaná študent-skou láskou, silnejšou ako choroba. Lúbili ste nezištne a nie z rozumu, lebo láska v mladosti je fantázia v prievane a peľ v pohybe - však?

DOSPELOSŤ? Ľahko sa vybaví - súboj rozumu a srdca, keď ste stáli na pomyslenej čiare „štart“ a odha-dovali fyzický aj intelektuálny po-tenciál, či raz dokážete prebehnúť cieľovú pásku. Správali ste sa raci-onálne a nestanovili si nesplniteľné predsavzatia. Vsadili ste na hodno-tový kompas života - zdravie, rodi-nu, prácu i záľuby. Aj na výchovu detí, aby boli vzdelané a zodpoved-né, s hrdosťou v srdci na domovinu. Záležalo vám na tom, aby neskĺzli do riskantných sfér...

STAROBA bola iba ďalšia nádej-ná vízia v móde pomalšieho tem-pa... ako len bola ďaleko...

STALO SA!

Tretí vek nám, všetkým, čo sme ešte tu, poskytuje šancu **bilanco-**

vať: Čo sa podarilo, čo menej... Uvedomiť si, že ČAS NEMÁ SPIA-TOČKU, ani život reprízu. Bez prikrášľovania môžeme zhodnotiť mieru žičlivosti osudu.

Aký bol? Prečo práve taký?

Ja som sa o to pokúsila. Napísa-la som svoj ŽIVOTOPIS s jediným úmyslom uchovať generačné väzby a nadviazať na rodinnú kroniku. Životopis vyšiel v knižnej podobe a darovala som ho svojim najmil-ším - priateľom, ktorí mi boli nápo-mocní v núdzi.

Dielko som chcela ukázať býva-lému univ. prof., ktorému ďakujem za vzdelanie. Bol výnimočný peda-góg. Ibaže pána profesora v nemoc-nici zradilo srdce...

Na cintoríne presviedčam seba, že neumrel, iba zaspal naveky... a odľukujem nite pavučín z koná-rika štíhlej brezy k oblakom. Ute-šujem smútok duše odriekaním fragmentu z eposu o Gilgamešo-vi a smrteľnosti človeka. Jasne si uvedomujem, že tento svet prišiel o ľudský klenot. Chcem veriť, že sa mu poklonia všetky hviezdy na nebi. Ja? Ružou farby klívie.

Dimenzia času žitia človeka na našej planéte je asi zakódovaná v erbe jeho osudu.

Životopis som ukázala našim čle-nom v klube dôchodcov aj v inom,

aj priateľom s nádejou inšpirovať ich. Nech spíšu svoj životný príbeh pre svoje deti a vnúčatá. Nech sa nezavierajú do ulity samoty! Nech sú aktívni!. Stačilo by zostaviť hoci len Fotoknihu s obrázkami celej ro-diny...

Podaktorí privítali nápad, že sa pokúsia o to. Viacerí však povedali, že ich trápia iné starosti:

REALITA VŠEDNÝCH DNÍ

Rozbúrila sa vrava v našom klu-be - postrehy sa mi zdali zaujímavé. Bez nároku na súvislosti uvediem niektoré vlastnými slovami: napr., že ako dedičia svetových aj národ-ných dejín prežili prelom tisícročí pod oblúkom farebného ohňostro-ja a dúfali, že tretie milénium bude pokojné, ale ono hneď na začiatku prvého storočia sklamalo! V čas-tiach sveta - boje a výboje - znova ponárajú ľudstvo do mútnych vôd neistoty. Elitám mocností sa asi Zem zdá pritesná? Nepokoje spô-sobujú chaotický pohyb más. Dezo-rientovaný dav si hľadá miesto na záchranu životov a unikajú z pasce. Adaptujú sa na novú situáciu, aj za cenu rizika.

Áno, pretrváva a znásobuje sa ľudská rakovina - ch a m t i v o s ť. Túžba po moci. Súboj, kto bude kla-divom a kto len nákovou. S aurou víťazov rozhodnú o zmenách po-riadku sveta. Bohatnú na úkor ko-hokoľvek a čohokoľvek. Potom si

mädliä ruky, ako ľahko im pribúdajú zisky do ich titanových seifov. Elegantným cynizmom bez korekcie svedomia neunúvajú sa ani imitovať falošným gestom vďaku za prácu obetavým ľuďom. Pre nich najmä manuálne pracujúci sú neviditeľní. Nepoložia si otázku, koľko by si vyrobili iba vlastnými rukami...

A čo väčšina ľudí? Nechcú byť predmetom experimentu. Dokedy pokorne a zmierlivo unesú náklad trpezlivosti? Čo bystrejší citlivo vnímajú aj náznaky mediálneho chaosu. Nešetné rady chytrákov „všetko je na webe“, len hľadajte zmysel v nezmysloch! Pravdu skrývajú v tajomstvách.

Žiaľ, aj taká je tvár trhu a demokracie!

Zatiaľ jediným pozitívnym príkladom je mecenáš západného sveta. Miliardár, ktorý realizuje na vlastný účet ušľachtilý zámer. S tímom odvážnych posúva hranice poznania o vesmíre. Uvedomujú si fakt, že ZEM je v ohrození.

Na červenej planéte skúmajú podmienky možného prežitia ľudského

rodu. Na Marse chcú vybudovať prvý nultý svetadiel bez hraníc pre budúcu civilizáciu...

Zemeguľa, najkrajšia planéta v rozpínavom nekonečne, čo od nepamäti vláči na chrbte tri ríše – prírodu – živočíšstvo - ľudské spoločenstvo - by mala raz zaniknúť? Ak sa tá osudová predurčenosť stane skutočnosťou, tak príčinou nebude erupcia spod povrchu Zeme, ani vesmírny vír...

Koniec klubovej diskusie na globálne témy spôsobila funkčná pauza - podáva sa káva, čaj...

Vrava pokračuje už len v kuloároch. Nezapiem vrodenu zvedavosť a zase natŕčam uši, o čom je reč.

Preklopila sa na „národnú“ nôtu. Na otázku: „Kto tvorí zdravé jadro národa v súčasnosti? a: „Prečo klesá životná úroveň obyvateľstva?“ Hlučne sa pretriasajú problémy na domácej scéne. Názory sa rôznia... Chcem vniesť do debaty trochu optimizmu, preto zmierlivejším hlasom ich uistujem, že dôjde k stabilite a zlepší sa situácia aj pre

dôchodcov. Na Slovensku existujú osobnosti schopné nadviazať na úsilie našich národných dejateľov, ktorí sa zaslúžili o to, že vôbec sme na mape Európy.

Obetavosťou, múdrosťou, odvahou a skromnosťou boli a sú príkladom doteraz. Skúsenosť zaplattenú časom sformovali výstižne a stručne: ZOTRVAČNOSŤ V SÚDRŽNOSTI POVÝŠILA HODNOTU SLOVÁKOV.

Áno - zotrvačnosť v súdržnosti! To by bolo čosi, keby sa našim podarilo dosiahnuť v spolupráci s občanmi, že sa zodpovední politici za chod štátu stanú tmelom a budú dbať o národnú harmóniu.

Ktosi múdrejší ako ja, nahlas povedal: VIRIBUS UNITES - Spoločnými silami to dokážeme!

Prajme si, nech toto posolstvo sa stane našim nepísaným závetom pre tých, čo prídu po nás!

Na záver stretnutia sa mi celkom zdalo, že bolo pre nás v klube akousi duševnou terapiou.

Na budúce si pôjdeme – pre zmenu - turistikou zaručovať dlhovekosť.

Upozornenie

Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku, OZ, si Vás dovoľuje upozorniť, že zo spoločenských, kultúrnych, športových a turistických akcií organizovaných ZO, MsO, OO, KO aj ústredím JDS sú vyhotovované zvukové a obrazové záznamy i fotografie, ktoré sa následne využívajú na spravodajské a propagačné účely o aktivitách JDS na jej jednotlivých stupňoch i na verejnosti.

Účasťou na týchto podujatiach udeľuje fyzická osoba súhlas s vyhotovovaním fotografií a iného audiovizuálneho materiálu a s jeho zverejnením na adrese webového sídla, oficiálnych stránok sociálnych sietí organizácií JDS a v periodiku Tretí vek výlučne za účelom prezentácie alebo poskytnutia informácií o podujatiach, v súlade s § 12 ods. 3 zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka i v znení čl.13 Nariadenia Európskeho parlamentu a rady EÚ o ochrane fyzických osôb pri spracovaní osobných údajov o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46 ES neskorších predpisov.

LÁSKA, KDE SI ?

Alžbeta Vadkerti Havranová

Láska, kde si?
Pod prahom
domu
zhrdzavený kľúč,
láska,
pod' naše strohé
srdcia odomknúť!

Láska, kde si
ukrytá,
som ako rieka
bez žitia.
Hráš sa s nami
na skrývačku?
Vyjdi prosím,
čas života letí,
to vieš,
už nie sme
malé deti.



*Na Nový rok
blízko je aj ďaleko
k studničkám –
staničkám dávnych ciest -
A tak len pohládzam
mrazivé ticho
a brnkám na struny
vzdialených hviezd*

D.L.

*Nech je rok, čo práve začína, plný drobných radostí a dobrých správ,
nech je plný života a bohatý na dobré vzťahy medzi nami, ľuďmi, navzájom.*

*S novoročným prianím
Ústredie JDS a redakcia 3. vek-u*