

3 vek

Ročník XXVII. ▶ September 2022 ▶ www.jds.sk



Seniři z okresu Svidník na výlete.

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

PROGRAM JDS 2022-2026

Z ČINNOSTI JDS

RADÍME VÁM

LITERÁRNA PRÍLOHA

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

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 1/2022

Milé naše čitateľky, čitatelia,



s radosťou sa Vám prihovráame a tým aj otvárame 27. ročník nášho časopisu. Už sme v redakcii pomaly strácali nádej, že ho budeme môcť pre Vás a s Vami tvoriť. Trápilo nás to o to viac, že sa v r. 2022 začala opäť čoraz viac oživovať činnosť v JDS, o čom ste nás mnohí zaujímavou informovali. Preto sme časť Vašich príspevkov posunuli na web stránku JDS. Doteraz sa tam v dvoch rubrikách objavilo viac ako 60 vašich článkov.

Dlhé čakanie je našťastie za nami a sme tu aj s množstvom informácií o živote v JDS po jej 12. sneme, v naplno rozbehnutých podujatiach jesenného obdobia aj v intenzívnej príprave na komunálne voľby do samosprávnych orgánov.

Prepáčte, že sme mnohé cenné články z prvého polroka len s vďakou uložili do nášho redakčného archívu. Chceme sa Vám aj naďalej prihovárať v aktuálnom svetle a sme presvedčení, že nám v tom opätovne budete vychádzať v ústrety.

V prvom čísle Vám ponúkame najdôležitejšie informácie z ústredia JDS a pohľad do aktuálnej činnosti našich organizácií - vidno, že seniorské leto bolo plné športu a turistiky! Ako prílohu vkladáme Hlavné úlohy JDS na celé medzi snemové obdobie r. 2022 – 2026, ale nechýba ani literárna príloha.

Prajem Vám za redakciu zaujímavé čítanie a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu s Vami.

Mgr. Dobroslava Luknárová, šéfredaktorka

PRIPRAVUJEME:

- Zlaté ruky 2022 – celoslovenská výstava ručných prác seniorov – 5.- 6. X. 2022, Nové Zámky
- Celoslovenská prehliadka speváckych súborov seniorov – 13. X. 2022, Liptovský Mikuláš
- Celoslovenská prehliadka v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov – 19. – 20. X. 2022, Bardejov



Milé členky a členovia JDS, priatelia!



Dovoľte mi, aby som sa Vám prihovril po takmer troch mesiacoch od svojho zvolenia za predsedu JDS. Za základný cieľ som si zvolil dosiahnuť uznanie a postavenie JDS v našej rozhádnanej a možno aj úmyselne rozdelenej spoločnosti. Dôležité je, aby sme mohli aj napriek nepriaznivým podmienkam v našej spoločnosti dôsledne naplňovať Stanovy JDS, ktoré sme prijali na ostatnom sneme JDS. Hneď v úvode Vám chcem jednoducho srdečne poďakovať za Vašu dôveru a vysloviť predsavzatie, že určite sa budem snažiť túto dôveru nesklamať, aby sa po určitej letargii opäť riadne rozvíjala činnosť všetkých zložiek JDS. No na druhej strane Vás chcem všetkých požiadať a poprosiť, aby ste mi boli nápomocní pri plnení týchto cieľov. Som presvedčený, že len spoločnými silami sme schopní pomáhať tej najzraniteľnejšej časti našej spoločnosti, teda seniorom. Tento cieľ dosiahneme len vtedy, ak budeme naozaj jednotní pri plnení našich úloh. Len naša aktívna činnosť je účinný prostriedok, ako spoločne prežívať roky jesene života činorodo a zmysluplne. Aktivity, ktoré spoločne organizujeme, sú najvhodnejším prostriedkom na získavanie nových členov a k zakladaniu nových ZO JDS.

Teraz niekoľko slov o akcii JDS, ktorá sa zrodila na našom XII. sneme

a ktorou sme žili viac než mesiac. Jedná sa o vyhlásenie petície „Aj seniori chcú dôstojne žiť“ a zber súhlasných podpisov k nej. Ani sám som neveril, že za tak krátky čas sme schopní vyzbierať toľko podpisov. Veľmi pekne ďakujem všetkým, ktorí sa podieľali na zbieraní podpisov pod našich šiest' požiadaviek. Pokladáme ich za dôležité, aby sme my, dôchodcovia, prežili tieto veľmi ťažké časy dôstojne, bez stresov a nemuseli rozmýšľať - či si kúpim jedlo, alebo zaplatím za byt.

Neľahká úloha bola tieto háčky pripraviť do NR tak, aby spĺňali požiadavky petičného výboru NR. Hrdo sme ich niesli do NR SR, celkom 183 904 podpisov. Prijal nás predseda NR SR B. Kollár spolu s ministrom PSVaR SR M. Krajniakom. Rozhovor bol poznamenaný doobedňajším prejavom ministra financií I. Matoviča aj neotvorením schôdze NR SR. Prerokovali sme postupne všetky predložené požiadavky a s výnimkou proble-

matiky liekov bol rozobraný postup, ako by sa naše požiadavky dali splniť. Verím, že aj naša petícia napomôže rozhodovaniu poslancov NR, ako skutočne pomôcť dôchodcom v SR prežiť túto neľahkú dobu.

Priatelia, teraz je nesmierne dôležité, aby sme využili súčasné zviditeľnenie JDS v masmédiách k oživeniu našej činnosti po koronavíruse a rôznych krízach. Aby sme znova rozbehli aktivity, ktoré nám prinášali pocit družnosti a kreativity. Aby sme opäť doplnili, ba aj zvýšili počet členov i ZO JDS. Zamerajme sa na všetkých stupňoch našej výstavby na tieto úlohy, aby sme mohli o rok - dva povedať, že naša JDS naplno funguje a je v občianskej verejnosti i zo strany štátnych orgánov akceptovaná a uznávaná. Vráťme do nášho slovníka opäť slová: **prepáč**, pomýlil som sa, **ďakujem**, že si mi pomohol, **mám ťa rád**, si môj **priateľ**, už sa **nehnevám**, alebo už som ti **odpustil**.

Na záver mi dovoľte Vám všetkým



členom, ale aj nečlenom JDS zaželať veľa pevného zdravia, šťastia a radosť z jesene nášho života. Nájdite si cieľ, pre ktorý sa oplatí žiť aj keď sa osud k nám chová macošsky. Funkcionárom prajem, aby ste boli spokojní s výsledkami svojej činnosti v JDS a aby sa vám darilo v tejto neľahkej práci pre ostatných svojich kamarátov a kolegov.

► **Dr. Michal Kotian, predseda JDS**

Pilotný projekt digitálnych zručnosti seniorov na Trenčianskej univerzite A. Dubčeka ukončený



Na Ministerstve investícií regionálneho rozvoja a informatizácie SR vznikla dobrá myšlienka. Týkala sa spolupráce s Jednotou dôchodcov na Slovensku ohľadom prípravy projektu na zdokonalenie digitálnych zručností seniorov. Je potrebné povedať, že pri počiatočných administratívnych a legislatívnych problémoch seniori k projektu pristupovali oprávnené dost' skeptický. Pomerne dlhú dobu bol hľadaný optimálny spôsob zabezpečenia priestoru na školenie i školiteľov. Je dobré, že v tomto smere sme sa mylili.

V priebehu mája 2022 sme boli pracovníčkou Trenčianskej univerzity A. Dubčeka Ing. Jankou Vernou kontaktovaní ohľadom termínu školenia. Bolo to milé, nakoľko sme si mohli vlastnú činnosť prispôbiť školeniu, či naopak. Je iba samozrejmosťou, že život prináša zmeny. V tomto smere nám Ing. Verná bola maximálne ústretová, za čo jej patrí naše poďakovanie.

Milé prekvapenie nás čakalo aj v učebniach. Učebne boli vybavené počítačmi a spolu so školiteľmi: Ing. Jánom Slepíčkom, Ing. Tomášom Hanulíkom a školiteľkami Mgr. Nikolou Kotlárlikovou, Mgr. Denisou Moravčíkovou, Mgr. Romanou Ušiakovou a Mgr. Miroslavou Hanulíkovou vytvorili ideálne prostredie na zdokonalenie, či prvé stretnutie sa s počítačmi. TnUAD v spolupráci so školi-

teľmi Ing. Petrom Kvaššayom a Ing. Milanom Apoleníkom zároveň organizovala školenia pre jednu skupinu seniorov aj v Považskej Bystrici.

Lepší výber ako TnUAD spolu so súhlasom a ústretovosťou rektora Doc. Ing. Jozefa Habánika, PhD, prorektorkou TUAD RNDr. Zdenkou Krajčovičovou, PhD., MPH a už spomínanou Ing. Jankou Vernou na našu prípravu snád' ani nemohol byť.

V tomto smere nemôžem opomenúť ani prípravu základnej literatúry od autorského kolektívu Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach. Spolu s vysvetľovaním jednotlivých častí školiteľmi, vytvorili symbiózu pre seniorov pochopiteľnú. Samozrejme, 15 hodín vysvetľovania a oboznamovania sa s počítačom nepostačuje na jeho dôkladné ovládanie. Je na nás, senioroch, ako v ďalšom období budeme nadobudnuté vedomosti rozvíjať, zdokonaľovať.

Vyvrcholením školenia digitálnych zručností bolo odovzdávanie Osvedčení o absolvovaní školenia, tabletu a samostatnej klávesnice. Tejto úlohy mimo školiteľov sa zúčastnil aj rektor TUAD Doc. Ing. J. Habánik, PhD, prorektorka TUAD RNDr. Z. Krajčovičová, PHD., MPH, Ing. J. Verná a 86 úspešných absolventov pripravených počítačovú techniku ďalej v praxi používať.

Vyjadrujeme potešenie nad úspešným zvládnutím pilotného projektu. Veríme, že budúci absolventi školenia digitálnych zručností budú tiež úspešní.



Ďakujeme všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na pilotnom projekte - školení digitálnych zručností seniorov.

► Ing. Ján Skyba
predseda OO JDS Trenčín

K projektu od MIRRI SR: Školenia v rámci pilotnej fázy prebehli v približne 60 školiaciach miestach po celom Slovensku. Ministerstvo informatizácie uzavrelo dohodu so 64 lektormi, ktorí školili seniorov v menších skupinách. „Vďaka tomuto projektu pomôžeme našim seniorom úspešne vstúpiť do digitálneho sveta – naučíme ich nielen používať technické zariadenia a softvér, ale aj to, ako sa bezpečne pohybovať v online priestore. Žijeme dobu hoaxov a dezinformácií, ale aj podvodníkov, ktorí sa snažia vylákať od ľudí peniaze či prístupové heslá. Seniori sú v tomto smere veľmi zraniteľní, preto ich naši lektori naučia informácie rozlišovať a správne vyhodnocovať,“ z úvodných slov ministerky a vicepremiérky p. Veroniky Remišovej.k projektu.

Aktivity ZO JDS a ZO SZTP

Partizánska Ľupča sa naplno rozvíjajú



Činnosť a aktivity oboch organizácií sú spoločné, nakoľko väčšina členov je organizovaná v jednej i druhej, a sú zamerané na športovú, kultúrnu, spoločenskú oblasť a poznávacie výlety.

10. mája 2022 sme sa 5 členovia zúčastnili akcie Dňa matiek spojeného s opekačkou v Závažnej Porube, ktorú zorganizovali OO JDS a ZO JDS Závažná Poruba. Na tejto akcii bol pekný kultúrny program, ktorý pripravil spevokol zo Závažnej Poruby. K prítomným sa prihovoriť predsedu OO JDS Dr. M. Kotian a starosta obce Závažná Poruba Ing. Pavol Beťko. Nakoniec si všetci pochutnali na opekaných špecialitách.

27. mája sme sa zúčastnili Majálesu v Liptovskom Jáne so živou hudbou, tombolou a gulášom. Podujatie zorganizovala OO JDS L. Mikuláš v spolupráci so ZO JDS Liptovský Ján.

1. -22. júna sa naša ZO SZTP podieľala na príprave a organizácii výstavy v Čiernom Orle pod názvom „Takto to vidíme my“, ktorú zorganizovalo RC SZTP Bratislava pod záštitou primátora Lipt. Mikuláša Ing. Jána Blcháča PhD.

29. júna sme s Ing. Ľubomírom Rybákom zabodovali na Okresných ŠH JDS v Lipt. Mikuláši, podarilo sa mi získať ceny v niektorých disciplínach.

8. júla sme uskutočnili výlet do Nestwille parku Hniezdne, kde sme

si prezreli expozície histórie, súčasnosti a vízie do budúcnosti v liehovníctve t. j. výroby tejto likerky, výroby whisky a iných produktov. Ochutnali sme aj výrobky čokoládovne. Po ceste sme navštívili Jarmok Európskych remesiel v Kežmarku, kde sme si prezreli výrobky tradičných remesiel, pozreli širokospektrálny program s príhovormi hostí a primátora Kežmarku J. Ferenčáka.

23. júla výbor JDS a Rada SZTP zorganizovali ŠH v areáli futbalového štadióna v Partizánskej Ľupči.

Podujatie otvorili starosta obce Bc. Ladislav Balážec spolu s predsedom organizácií Júliu- som Sokolom. Prítomní boli aj predseda LKPS Partizánska Ľupča Ing. Štefan Banert, predsedníčka ZO SZTP a JDS Tesla L. Hrádok Alena Kováčová, podpredseda ZO JDS L. Mikuláš Miloš Javoš s manželkou. Členovia organizácií si dobre zašportovali, posedeli pri reprodukovanej hudbe a pochutnali aj na občerstvení a fajnom guláši. Víťazi jednotlivých disciplín dostali medailu a vecnú cenu. Nakoniec bola losovaná tombola, Na ktorých účastníkov sa usmialo šťastie, mali dvojnásobnú radosť.

13.-18. augusta sa naši členovia zúčastnili RLP v Piešťanoch - Banke, kde zrelaxovali pri procedúrach a kúpaní sa na kúpalisku Eva. Navštívili aj Aquapark Poľný Kesov, mali možnosť navštíviť Trnavu, relaxovali na bicykloch. Každý večer bol priprave-

ný kultúrny program a zábavy s tombolou.

27. augusta sa naši členovia zúčastnili pietnej spomienky SNP na Podbanskom.

29. augusta si naši členovia uctili pamiatku padlých účastí v sprievode a položením vencov k pamätníku SNP ako aj pri pamätníku 1. svetovej vojny. Predseda J. Sokol sa zúčastnil 30.6. - 2.7.2022 Medzinárodného dňa osôb so zdravotným postihnutím MDOZP v Trebišove, kde úspešne reprezentoval aj v športových disciplínach. Pracuje v organizáciách SZTP a JDS na regionálnej aj celorepublikovej úrovni.

27. augusta sa funkcionári oboch organizácií pp. J. Sokol a A. Kováčová zúčastnili 15. roč. „Stretnutia na Hranici v Skalitom“.



Popri uvedených podujatiach funguje aj bežný život oboch organizácií a ich členovia sa radi spoločne stretávajú. Záverom by sme sa chceli poďakovať aktívnym funkcionárom ZO SZTP aj ZO JDS ako aj desiatkarkám za prípravu a organizáciu jednotlivých akcií. Vďaka patrí aj OÚ Part. Ľupča a starostovi obce Bc. L. Balážecovi za finančnú i materiálnu pomoc, aj za poskytovanie priestorov na schôdzkovú činnosť i športové hry, Lesnému komposesorátu PS za finančnú pomoc.

► Výbor ZO JDS Partizánska Ľupča

ZO JDS Osuské oslávila svoje 20. výročie



Dňa 25.7.2022 sa zišli členovia ZO JDS v Osuskom, ako i pozvaní hostia Ing. Anton Fiala, starosta obce, predsedníčka OO JDS v Senici Mária Jamrišková, pán farár Marián Horváth, pri slávnostnej príležitosti 20.výročia založenia organizácie. Predsedníčka Anna Malatinská vo svojom príhovore priblížila aktivity za toto 20-ročné obdobie. Boli to návštevy divadiel, múzeí, poznávacie zájazdy, návštevy hradov, zámkov, Bylinkovej záhrady, výstavy záhradkárske, ukážky párania peria a pečenia zákuskov, výlet loďou, ale i brigády v obci, pri kaplnke a jej okolí, účasť na okresných ŠH v Senici aj na okresnej prehliadke spe-

váckych súborov, rekondičné pobyty so zľavou, atď. V minulosti náš člen trénoval v obci mladých futbalistov.

Nezabúdame ani na našich jubilantov, každému odovzdávame upomienkový darček, tiež deťom MŠ a ZŠ pri príležitosti MDD a k Mikulášu. Za obetavú prácu v prospech ZO JDS nám bolo udelených 11 vyznamenaní III. stupňa našim členom a 2 členkám vyznamenania II. stupňa.

Každoročne nechýbajú ani tradičné posedenia pri kapustnici. Z akcií máme založený album fotografií, aby nám pripomínal pekné chvíle z našich aktivít, ale hlavne tých čle-

nov, ktorí už medzi nami nie sú. Za 20-ročné obdobie nám zomrelo 61 členov - Česť ich pamiatke!

Za 20-ročné obdobie naozaj je, na čo spomínať. Spoznali sme veľa zaujímavých ľudí, nadviazalo sa množstvo priateľstiev.

Chceme, aby sa naša organizácia rozrastala, zveľaďovala. Aby posilnili naše rady a pokračovali v našich tradíciách mladší členovia. Ostatné dva roky boli utlmené vplyvom pandemických opatrení, ale do budúcnosti máme ešte veľa plánov a nenaplnených snov, ktoré sa nám postupne iste podarí naplniť.

Starosta obce Ing. Fiala vo svojom príhovore ocenil prácu a spoluprácu s nami. Tiež predsedníčka OO JDS p. M. Jamrišková pozdravila prítomných a ocenila našu činnosť aj spoluprácu s OO JDS. P. farár nám tiež zaželel veľa úspechov do ďalšej práce. Záverom predsedníčka ZO JDS poďakovala prítomným za účasť so želaním dobrého zdravia a ešte mnohých spoločných úspechov. Pri dobrom guláši nám zahrala do tanca aj na počúvanie Osuská kapela.

► **Anna Malatinská**
predsedníčka ZO JDS Osuské

Zo života seniorov ZO JDS v Cíferi

Z dôvodu pandémie akoby sa život zastavil. Prvý polrok r. 2022 však priniesol lepšiu situáciu aj do činnosti JDS, a preto sa na konci februára 2022 po prvýkrát stretol výbor ZO JDS a zaoberal sa prípravou hodnotiacej členskej schôdze, ktorá sa uskutočnila 24.3.2022. Správu o činnosti ZO za štyri roky predniesla podpredsedníčka ZO. S plánom práce a hlavnými úlohami na r. 2022 nás oboznámila tajomníčka ZO. Hodnotiacia členská schôdza zvolila na ďalšie štvorroč-



né obdobie za predsedníčku ZO JDS Cífer p. Evu Vavrinkovičovou, podpredsedu p. Jozefa Masaroviča a tajomníčku p. Evu Masarovičovou.

Dva dni po HČS odstúpila zo svojej funkcie hospodárka p. Zitka Krajčovičová. V súlade so Smernicami JDS náš výbor ZO následne kooptoval na miesto hospodárky p, Martu Morvayovú.

Na HČS sa tak po dlhom čase stretli členovia ZO v kultúrnom dome pri dobrom občerstvení a v pohode si posedeli, rokovali aj sa navzájom porozprávali. V posledný marcový deň sme navštívili v Bratislave krásnu „Výstavu umeleckej tvorby“ Evy Cisárovej – Mi-



nárikovej. Naša rodáčka, plná energie a životného optimizmu, nám predstavila svoje práce, výšivky, „uzlíky“ a maľby.

V apríli sme navštívili Jarné trhy – Flóra Bratislava. Výstava bola skromnejšia ako po minulé roky, no oslnili nás rozkvitnuté muškáty, hortenzie, kaktusy aj trvalky do skalky, rôzne druhy priesad paradajok, papriky a viaceré gazdinky kúpili priesady paradajok, či zelelu. Z výstavy sme sa prešli popri Dunaji k areálu Eurovea - niektorí z nás ho videli iba prvýkrát ako aj novú budovu Národného divadla. Pri kávičke sme si posedeli v novovybudovanej krásnej autobusovej stanici. Po peknom výlete v Bratislave sa zišlo niekoľko seniorov na dvoch pracovných brigádach. Na novom cintoríne sme upravili priečelie, zrovnali sme pichľavé kríky, očistili sme od buriny celý záhon aj dlažbu. My, seniory, sme znova svojou účasťou prevažovali mladších spoluobčanov obce Cífer aj na obecnej brigáde „Deň zeme“. Vysadili sme trvalky, vodné rastlinky pri malom potôčiku, ktorý sme vyčistili. Muži vysadili okrasné stromy popri ceste a pripravili základ pre výsev trávnej plochy budúceho parku. Pár okrasných stromov vysadili aj v miestnej časti Pác. Unavení, no spokojní s vykonanou prácou, sme si posedeli na brehu rybníka pri dobrom guláši.

V máji 2022 prehodnotil svoju prácu zvolený „staronový“ výbor tým, že po vzájomnej dohode každý zvolený člen výboru ZO JDS Cífer dostal písomne svoju pracovnú náplň od predsedníčky E. Vavrinkovičovej. Úlohy sme si rozdelili na obdobie štyroch rokov v súlade so schváleným plánom práce našej ZO.

25.4.2022 sa konal Snem OO JDS Trnava za účasti delegátov z každej ZO JDS v TT okrese. Snem znova zvolil za svojho predsedu pána Ladislava Vavrinkoviča.

21.5.2022 usporiadala Obec Cífer Remeselné trhy, na ktoré naše seniorky napiekli sladké aj slané „dobrotu starých materí“: Lýdia Císárová – výborný makovník a orechovník, Ema Cajová a Katka Lopašovská - fantastické pagáčiky – recept od babky, výborný „punčák“ Anka Čuklovičová a ešte iné dobroty – spolu piekli a bezodplatne rozdalo účastníkom trhov svoje dobroty 15 členiek ZO JDS Cífer.

2.6.2022 usporiadala akciu „Guláš“ OO JDS Trnava v spolupráci so ZO JDS a Obecným úradom Naháč za účasti 14 ZO JDS z Trnavského okresu. Výborný guláš navarili aj štyria „kuchári“ z Cífera a pochutilo si na ňom dvadsať účastníkov ZO Cífer, ale chutil aj seniorom z iných obcí.

9.6.2022 sme sa zúčastnili krásneho koncertu v kostole Petra a Pavla na Páci.

15.6.2022 bolo 8 ochotných seniorov, aj 30.6.2022 10 seniorov ZO vyčistiť od buriny priečelie nového cintorína.

18.6.2022 na akcii „Obec Cífer varí guláš“ najviac chutil guláš ZO JDS Cífer, kuchári Masarovičovi a Ivančíkovi – trénovali už aj v Naháci. V tejto súťaži sme získali 1.miesto a uznanie od starostu obce Mgr. Maroša Sagana PhD.

29.6.2022 – Turistický zraz seniorov Trnavského okresu – Hlohovec – Jašter.

Zúčastnilo sa 391 členov ZO z okresu Trnava a 40 seniorov z Cífera. Výber tejto lokality na náučnom chodníku Hlohoveckými vinohradmi bol vysoko hodnotený účastníkmi. Rovnako krásy prírody a Viecha Jašter, kde nás po namáhavej „slnkom zaliatej“ túre pohostili výborným jedlom aj pohárikom svojho vinka. Nemôžem nespomenúť našu obľúbenú spoločenskú hru v Cíferi - petang, ktorej sa niektorí nadšenci - seniory zúčastňujeme aj trikrát v týždni.

Naša ZO JDS je dôkazom toho, že odchod do dôchodku neznamená ukončenie životných aktivít, ale ak to človeku dovolí jeho zdravot-



ný stav, svoje „jesenné životné obdobie“ môže vďaka aktivitám JDS prežívať aktívne bez ohľadu na svoj vek. Svedčí o tom aj vekové zloženie účastníkov tohtoročného turistického zrazu seniorov Trnavského okresu na náučnom chodníku Hlohoveckými vinohradmi.

► **Eva Vavrinkovičová**
predseda ZO JDS Cífer

V Dolnom Kubíne sa konali Krajské športové hry seniorov 2022

Okresné ŠH seniorov na dolnokubínskome futbalovom štadióne, ktoré sa konali 14. júla 2022, boli generálnou skúškou na usporiadanie Kraj-

S organizačnými pokynmi všetkých účastníkov oboznámil predseda organizačného výboru p. Jaroslav Lupák, ktorý zabezpečil aj pro-

li. Túžba byť najlepší, prekonala aj obozretnosť a spôsobila precenenie svojich schopností. Veď napríklad len v behu mužov na 60 m bolo 13 pretekárov (prihlásených bolo 20), u žien to bolo podobne na 50 m súťažilo 12 (prihlásených 19), pre hod granátom na cieľ bolo u mužov až 35 súťažiacich (prihlásených 36) a ako perličku možno uviesť aj mužskú disciplínu vrh guľou, kde sa prihlásilo 27 súťažiacich, ale reálne súťažilo 20 pretekárov, z toho až 11 vo veku nad 70 rokov.

Organizátor súťaže v propozíciách oznámil, že sa bude súťažiť podľa platných smerníc a predpisov medzinárodnej ľahkoatletickej federácie a teda sa nebudú (v ľahkoatletických disciplínach) deliť zažité vekové kategórie (do 65 r., 65-69, 70 atď), ale sa budú namerané výsledky prepočítavať podľa jednoročných koeficientov WMA, čo zaručuje spravodlivejšie výsledky. Celkovo bolo udelených 54 medailí a 54 diplomov.

Za zmienku stoja aj výsledky niektorých atletických disciplín. Napríklad v behu na 50 m zvíťazila Anna Kozáková (1944) z OO JDS Martin prepočítaným časom 7,02 s (reálne 10,6), druhá skončila Viera Soukupová (1952) z OO JDS Liptovský Mikuláš prepočítaným



ských športových hier seniorov Žilinského kraja. Tie sa konali 20. júla 2022 dolnokubínska OO JDS bola poverená ich organizáciou.

Na krásny vynovený štadión, ktorý môžu závidieť aj mnohé veľké mestá, pricestovali delegovaní športovci zo všetkých okresov Žilinského kraja. Celkovo sa prihlásilo 134 pretekárov do dvanástich športových disciplín, medzi ktoré patrili behy žien na 50 a 100 metrov, mužov na 60 a 200 metrov, hody granátom do diaľky a na cieľ, strelba zo vzduchovky, hod vĺkom na diaľku pre ženy a vrh guľou pre mužov, ale aj stolný tenis, petang a šach. Keďže bolo možné prihláseným súťažiť aj v troch disciplínach, tak bolo prihlásených vo všetkých disciplínach spolu 334 pretekárov (195 mužov a 139 žien), reálne ale súťažilo 260 pretekárov (160 mužov a 100 žien).

V úvode podujatia všetkých pozdravili a privítali nový predseda JDS a zároveň predseda KO JDS Dr. Michal Kotian, primátor nášho mesta Ing. Ján Prílepok, prednosta OÚ v Dolnom Kubíne Mgr. Pavol Ľorko a podpredseda ŽSK Bc. Igor Janckulík.

fesionalný rozhodcovský zbor pod vedením Ing. Jozefa Mláku.

Všetky súťažné disciplíny mali spracovaný časový harmonogram, a tak pretekaniu pekne „odsýpalo“ a tí, ktorí skončili svoje súťaže, si mohli od 12:00 pochutiť na výbornom guľáši v reštaurácii „Kopačka“. Vďaka precíznej príprave a dlhoročným skúsenostiam predsedu organizačného výboru a veľmi dobre zohranému rozhodcovskému zboru, po cca 3 hodinách boli všetky disciplíny zdarne ukončené.



Trochu nás zamrzelo, že prácu počas súťaží mal aj zdravotný dozor, v zast. MUDr. Darina Mazúrová a MUDr. Juraj Mazúr, ale to len dokumentovalo, s akým oduševnením naši seniori do súťaží nastúpi-

časom 7,31 s (r. 9,9) a tretia Margita Kováčová (1953) z OO JDS Tvrdošín prepočítaným časom 7,54 s (r. 10,1). Podobne prepočítaným časom v behu na 100 m zvíťazila Anna Kozáková za 14,33 s (r. 21,6) a p. Kováč-

čová (14,65/r.19,6 s) si s p. Soukupovou (14,87/r.20,1 s) vymenili striebro a bronz. U mužov v behu na 60 m zvíťazil Peter Polák (1952) z OO JDS Čadca za 7,31 s (reálne 9,4), druhý skončil Peter Sládek (1957) z OO JDS Dolný Kubín za 7,53 s (r. 9,3) a tretí Ján Luprich (1954) z OO JDS Kysucké Nové Mesto za 7,67 s (r. 9,7). V behu na 200 m opäť zvíťazil Peter Polák časom 24,05 s (r. 30,9), druhý skončil Peter Sládek za 24,58 s (r. 30,3) a tretí Ing. Ján Tomáš (1951) z OO JDS Dolný Kubín časom 25,12 s (r. 32,6). Zaujímavé sú aj výsledky vo vrhu guľou, kde zvíťazil Milan Gerát (1947) z OO JDS Čadca výkonom 13,48 m (reálne 9,63 m) a druhý Jaroslav Lupák (1950) prepočítaným výsledkom 13,44 m (reálne 10,12 m čo bolo v reále maximum). V hode granátom do diaľky u mužov zvíťazil Jaroslav Lupák (1950) prepočítaným výkonom 52,59 m ale reálne 39,24 m by bol až druhý a František Zajac (1957) z OO JDS Žilina s reálne najdlhším hodom 39,75 m obsadil prepočítaným výkonom 46,26 m až tretie miesto. V ostatných ženských disciplínach zvíťazili: v hode granátom do diaľky Mária Huzlíková zo Žiliny, v hode granátom na cieľ Mgr. Darina Petrejeová z Liptovského Mikuláša, v hode váľkom opäť Mária Huzlíková, v streľbe zo vzduchovky Oľga Chrzánová z Liptovského Mikuláša, v stolnom tenise do 70 rokov Daniela Hodasová zo Žiliny a nad 70 rokov Oľga Chrzánová z Liptovského Mikuláša. V ďalších mužských disciplínach zvíťazili: v hode granátom na cieľ Štefan Pisarčík z Námestova, v streľbe zo vzduchovky Jozef Páleš z Turčianskych Teplíc, v stolnom tenise do 70 rokov Ing. Ľubomír Tužinský z Ružomberka, nad 70 rokov Ján Grófik z Martina, v petangu Ing. Viliam Janík z Dolného Kubína a v šachu zvíťazil Vladimír Peťko zo Žiliny.

Ešte trochu štatistiky. Z celkového počtu udelených 54 medailí, reprezentanti dolnokubínskeho okresu získali 10, okresy Žilina, Liptovský Mikuláš a Čadca získali po 8 medailí a ostatné okresy si



podelili zostatok. Celkovo skutočne nastúpilo 122 pretekárov, na podujatí participovalo 40 členov organizačného štábu (vrátane 20 rozhodcov a 10 hostí) a zúčastnilo sa ho aj cca 50 nesúťažiacich divákov, ktorých si so sebou priviezli pretekári. Najstaršími súťažiacimi boli Anna Kozáková (78 r.) z OO JDS Martin, Ľudovít Valárik (79 r.) z OO JDS Čadca a Pavol Wister (79 r.) z OO JDS Žilina.

Vďaka silnému organizačnému štábu, v ktorom participovali aj TJ Orava Dolný Kubín, Olympijský klub Orava Dolný Kubín a vďaka materiálnej a finančnej podpore mesta Dolný Kubín z grantu „Šanca pre všetkých“, sa podarilo zorganizovať zas jedno krásne športové podujatie.

► Ing. Štefan Stieranka
predseda OO JDS Dolný Kubín

Petržalskí seniori sú stále v pohybe



Petržalskí seniori neradi leňošia. Radi chodia do prírody aj na rôzne podujatia. Venujú sa rôznym aktivitám aj v interiéri, napr.: ručné práce, paličkovanie, spev, lúštenie krížoviek, besedy o knihách, ale aj prednes poézie, prózy a vlastnej tvorby. Početne sa zúčastňujú na rôznych športových hrách nielen v Petržalke, ale aj v rámci mesta Bratislavy. V ich aktivitách sú im nápomocní pracovníci MÚ BA - Petržalka, kultúrne zariadenia Petržalky aj Vyso-

ká škola ekonomická. Starosta MÚ BA - Petržalka bezplatne poskytol autobus na výlety, napr. do Topoľčianok, či Zuberca, vytvoril seniorské centrum, ktoré vedie Paedr. Janka Chládecká - odborný zamestnanec VŠE, za čo im aj touto cestou patrí naše veľké poďakovanie.

► **Alžbeta Popovičová**
a **Alica Donthová** z DC Haanova 8
členky ZO JDS-Petržalka

Seniori z Vrbového v družobnom meste

V dňoch 14.8.-16.8. 2022 ZO JDS Vrbové usporiadala zájazd do družobného mesta Spišské Podhradie.

Videli sme krásne kúty nášho Slovenska. Boli sme na kúpalisku Vrbov, vo výrobni whisky Nestville, na Spišskom hrade aj v Levoči. Nadviazali sme spoluprácu s členmi ZO JDS Spišské Podhradie.

Bol to zasa jeden z krásnych zájazdov s dotáciou TSK, na realizáciu projektu: „Spoznaj svoju vlasť“.

► **Mária Madžová, predsedníčka ZO JDS Vrbové**



Zájazd do Podolia a Strážnice

ZO JDS Veľké Chlievany spolu so samosprávou obce zorganizovali v utorok 14. júna zaujímavý poznávací zájazd, ktorého sa zúčastnili aj členovia a priaznivci JDS z okolitých obcí a mestských častí. Už od rána vládlo priam ukážkové počasie, ktoré pretrvalo počas celého výletu.

Najskôr sme sa zastavili v obci Podolie, ktorá sa nachádza neďaleko Nového Mesta nad Váhom. Mnohí z vás vedia, že v tejto obci sa nachádza Park slovenských miniatúr. Práve ten bol cieľom našej návštevy. Jeho expozícia v súčasnosti obsahuje viac ako 90 zmenšených modelov hradov, zámkov, kostolov, chát, veží či iných stavieb prevažne zo Slovenska, ale aj z Chorvátska či Rumunska. Miniatúry slovenských budov sú zastúpené naprieč celým Slovenskom od Holíča až po Novú



Sedlicu. Veľmi nás potešilo, že sme tam mohli vidieť aj viaceré stavby z nášho okolia, nie až tak vzdialeného, napr. Trenčiansky hrad, kostol v Klížskom Hradišti, rodný dom Ľ. Štúra a A. Dubčeka v Uhrovci, či známe hrady Beckov, Čachtice a Tematín z okolia Nového Mesta

nad Váhom.

Po prehliadke parku zostal ešte čas aj na kávičku či nákup suvenírov. Autobusu nás potom zaviezol do susednej Českej republiky, do moravského mestečka Strážnice. Tu sme po krátkom rozchode nastúpili na loď, aby nás previezla po jednom

z úsekov Baťovho kanála. Počas plavby sme si vypočuli odborný výklad o histórii budovania tohto zaujímavého vodného diela.

Pekné počasie napokon väčšinu z nás vylákalo von na palubu lode, kde sme sledovali prúd tečúcej vody, okolitú krajinu a hlavne vyrovnávanie vodnej hladiny v plavebnej komore, cez ktorú sme pre-

chádzali celkovo dvakrát. Napokon sme si aj zaspievali.

Po návrate do prístavu sme využili možnosť občerstviť sa v neďalekej reštaurácii, kde nám posekanie svojou hrou na heligónke spríjemnil Sebastián Kitta. Akurát škoda, že sme nestihli prehliadku miestneho skanzenu či zámku. Možno niekedy nabudúce.

Domov sme sa všetci vrátili plní dobrých dojmov. Veľká vďaka patrí nášmu predsedovi ZO JDS Ivanovi Gunišovi, ako aj pani starostke Zuzane Flórovej za zorganizovanie tohto zájazdu. Všetci veríme, že určite nebol posledný

► Marek Kasala

Poznávací výlet do Galanty



Po dvoch rokoch pandemických opatrení sa konečne uvoľnili obmedzenia voľného pohybu, čo využili i seniori ZO JDS 1/III na Račianskej ulici v Bratislave a rozhodli sa pre výlet do Galanty. Výlet sa mohol uskutočniť vďaka dlhoročnému sponzorstvu JUDr. Tomáša Korčeka a Ing. Libora Gašpierika.

Pribrali sme i záujemcov z iných ZO JDS nášho BA - Nového Mesta a autobus s veľkou kapacitou sa naplnil. Do Galanty nás prilákal krásne zrekonštruovaný neogotický kaštieľ Esterházyovcov, za ktorý dostali zhotovitelia cenu Zväzu slovenských architektov FÉNIX. Naozaj bolo čo obdivovať. Zrekonštruovaná veža južného traktu sa skvie belosťou a krásnymi neogotickými lomenými oblúkmi. Má tri poschodia s pekným výhľadom na rozľahlý zrevitalizovaný park.

Pred prehliadkou a aj počas nej sme dostali zaujímavý výklad o his-

tórii kaštieľa. V skôr zrenovovanom severnom trakte, ktorý slúži ako výstavný pavilón, sme si prezreli pamätne izby dvoch významných osobností Galanty. Žil tu a tvoril

choň. S hrdosťou si uctievať ich pamiatku. Zaujímavá bola i prehliadka renesančného kaštieľa – sídla Esterházyovcov, ktorí tu žili 400 rokov. Zaujímali nás i podrobný výklad o histórii tohto rodu, ktorý patril k najvýznamnejším šľachtickým rodom Uhorska.

Po obede sme sa vybrali do Múzea včelárstva v Kráľovej pri Senci. Bolo založené v r.1975 a obsahuje zbierku úl'ov od 17. storočia, ale aj iné včelárske artefakty. Správca múzea, zanietený včelár, nám poskytol v krásnom parku hodnotný výklad o včelách a včelárskej práci. Samozrejme, že sme si kúpili i pravý prírodný med.

Prežili sme krásny a zážitkami obohatený deň, ktorý prispel k našej spokojnosti.

Výlet sa konal 16.júna 2022 a bol prekrásny snečný deň.



maďarský skladateľ Zoltán Kodály a rodákom mesta je náš najlepší spevák populárnej hudby Karol Du-

► Výbor ZO JDS 1/III
Bratislava – Nové Mesto

Vzácné životné jubileum



Pani Terézia Kvapilová je dlhoročnou aktívnou členkou ZO JDS v Závode. Od r. 2008 vydala päť knižných publikácií z prostredia

obce Závod: „*Nad Závody není*“, „*O síci a žáci, svátkoch a pátkoch Závodzanú*“, „*Prez Závody je chodníček*“, „*Závodské křížne cesty*“, „*Hraničná čiara života*“, v ktorých opisuje, ako vyzeral život našich starých rodičov, spôsob ich života, kultúrny život v obci, a tak pripomína mladšej generácii staré zvyky a tradície, ako aj piesne, na ktoré sa pomaly zabúda.

Získala niekoľko ocenení v regionálnej súťaži „Kniha Záhoria“ a v ce-

loslovenskej súťaži „Slovenská kronika“.

Pani Terézia Kvapilová sa 12. septembra dožila vzácneho životného jubilea – 90 rokov.

Pri tejto príležitosti jej my, členovia JDS, prajeme veľa zdravia, radosti a osobnej pohody. Pokladáme jej literárnu činnosť za významnú a zásluhnú prácu v záujme zachovania kultúrneho dedičstva našich predkov, obce Závod aj regiónu Záhorie.

► Za členov ZO JDS Závod Eva Egllová, predsedníčka

K blahoželaniu sa s potešením pripája aj redakcia časopisu 3. vek a členovia ústredia JDS.

Milá pani T. Kvapilová, dovoľte vyjadriť Vám úprimný obdiv za Vašu národopisnú činnosť.

► Za členov ZO JDS Závod Eva Egllová, predsedníčka

Ústredie JDS a redakcia 3. vek-u



Babička Slovenska 2022 a V/4 mala úspech



Po viacerých skúsenostiach s organizovaním okresného a krajského kola rovnomenného podujatia dostala KO JDS Prešov možnosť zorganizovať prehliadku „BABIČKA SLOVENSKA a V/4 na celoslovenskej úrovni. O jej realizáciu sa popri KO JDS Prešov zaslúžila OO JDS aj samotné mesto Sabinov. Veď záštitu nad podujatím prevzal primátor mesta Sabinov Michal Repaský, ale aj minister práce, sociálnych vecí a rodiny Milan Krajniak, ktorý bol zároveň predsedom poroty.

A tak 11. augusta 2022 účinkovali v kinosále Mestského kultúrneho strediska v Sabinove okrem súťažiacich babičiek, nominantiek zo 6 krajov Slovenska a V/4, aj Podtatranskí Alexandrovci, tanečná skupina MAJA, Aranka z Jarovnic, DFS Sabiník, FS Sabinovčan – vytrvalci aj folklórny súbor Sabinovčan.



Sponzormi podujatia boli VÚC Prešov, mesto Sabinov, Kúpele: Lúčky, Turčianske Teplice a Číž.

Prehliadka mala v podstate tri kolá, nakoľko bolo potrebné prezentovať sa už pred samotnou súťažou malou výstavkou vlastných ručných prác. Potom mali súťažiaci príležitosť predstaviť v prvom kole nielen seba, ale aj miesto a kraj, z ktorého prišli. V druhom kole šlo o prezentáciu voľnej umeleckej disciplíny, v ktorej sa súťažiaci „najviac cítia doma“.

Prehliadku o BABIČKU SLOVENSKA a V/4 2022 vyhrala Veľkokrtíšanka Eva Henteková, ktorá okrem iného zaujala porotu pôsobivým podaním piesne „Vráť mi tie hviezdy“, známej v interpretácii Beaty Dubasovej. Cenu Sympatie divákov získala Mária Valigurská z Nižných Ružbách. Jej podmanivý opis rodného kraja dojal mnohých divákov.

Škoda, že víťaznú „korunku“ získali iba dve súťažiaci, nakoľko

všetky účastníčky si za svoju odvalu, majstrovstvo i celoživotnú prácu uznanie zaslúžili. Ono sa im ho aj dostalo aspoň vo forme niekoľkonásobného potlesku publika.

Naviac, ani jedna z účinkujúcich neodišla z podujatia naprázdno. Dočkali sa od usporiadateľov i donorov prehliadky štedrej odmeny: darčkové koše, kvetinové dary aj upomienkové predmety - bolo ich toľko, že im k ich odneseniu museli usporiadatelia vypomôcť.

Úsilie predsedníctva KO JDS Prešov na čele s predsedníčkou Mgr. Annou Petričovou bolo takto korunované úspechom. Už nielen Olomouc, kde sa v r. 2021 uskutočnila prehliadka o Babičku Českej republiky a V/4, ale aj Sabinov má konkrétnu skúsenosť s realizáciou takéhoto zaujímavého a podnetného podujatia. Patrí im za bezchybnú organizáciu veľká vďaka.

► -Red.-

Foto: V. Pokorná, V. Topercer



14. júl 2022 - Okresné športové hry seniorov pod heslom „Vítazom sa každý stáva, ved' sám seba prekonáva“



Niektoré podujatia v našom okrese začíname najväčšou pýchou Štiavnických Baní, a to sokoliarskym vystúpením na unikátnej **ZŠ s MŠ Maximiliána Hella**. Je to jediná škola na svete, kde sa sokoliarstvo vyučuje ako povinný predmet a žiaci sa starajú o dravce, cvičia ich a učia sa tak zodpovednosti. Robia tiež prehliadky školy pre návštevníkov, pretože okrem dravcov sú tam aj opičky tamarini, kajman, korytnačky, hovoriace papagáje a niekoľko záhrad a jazierok. Obľúbené sú prelety dravcov tesne nad hlavami alebo ležiacimi návštevníkmi.

Všetci účastníci OŠH boli nadšení a určite sa sem budú vracat' aj súkromne so svojimi vnúčatami, hlavne počas prázdnin.

Hlavný program OŠH – súťaže v tradičných športových disciplínach sa konali celé predpoludnie a boli plné zdravého športového zápolenia. **Hier sa zúčastnilo 129 účastníkov z 9 ZO JDS** (Štiavnické Bane, Banská Štiavnica, Žiar n/Hronom, Vyhne, Sklené Teplice, Žarnovica, Horná Ždaňa, Prestavky a Kráľovce-Krnišov). Súťažilo sa v 6 športových disciplínach (beh, chôdza nordic walking, hod granátom, kop do bránky, šípky, strel'ba zo vzduchovky) v 2 kat. mužských a 2 kat. ženských (športovci vo veku do 70 rokov a nad 70 rokov). Po náročnom športovaní nás čakal výborný obed, na ktorý nás pozval pán europoslanec Robert Hajšel, čo si nesmierne vážime a ďakujeme, že

je tak ústretový a vnímavý k seniorom.

Obed pripravil kolektív z penzión Vindšachta pod vedením Mišky Makovinyovej a ako obvyčajne bol výborný. Zabezpečili aj rozvoz autobusom pre účastníkov na obed do budovy Spolku aj na kultúrny program, a preto im tiež patrí naše poďakovanie.

Medzitým usilovne vypisovali a podpisovali diplomy Daniela Mihalovičová, Helena Ivaničová a predseda OO JDS Milan Sklenka. Naše poďakovanie patrí aj MsO JDS v B. Štiavnici, ktorí nám pomohli s touto činnosťou ako aj zdravotným dozorom ich člena, MUDr. Mariana Streška. Moderovania tejto časti programu sa ujal náš člen

Stanko Jančula a zhostil sa ho výborne. Slávnostným odštartovaním odovzdávania medailí bola hra na fujaru v podaní nášho člena Dominika Kútника a potom si víťazi ŠH prevzali medaily a diplomy z rúk M. Sklenku.

Ale my – ako organizátori OŠH – sme sa rozhodli odmeniť aj ostatných účastníkov formou losovania (*keďže sa nám podarilo zohnať dostatok darčiekov*), a tak cenu dostal vlastne každý. Lákavou „čerešničkou“ odmeňovania bola torta od našej členky Anky Debnárovej.

Všetci účastníci tohto „športovo+sokoliarskeho podujatia odchádzali domov unavení, ale šťastní a spokojní, tešiac sa na ďalšie spoločné akcie.

O podrobnú fotodokumentáciu sa postaral pán Ľubomír Lužina.

► **Eva Šestáková, predsedníčka ZO JDS Štiavnické Bane**

Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli, aby bol dostatok hodnotných darčiekov na odmeňovanie.

Robert Hajšel – poslanec EP
Mikuláš Pál – poslanec BBSK, BŠ
Peter Ernek - poslanec BŠ
Janka Tynkovan – Tidly Group
 Štefan Mičura – poslanec BŠ
 Banka lásky
 Rodina Murgačová – BS auto servis
 Slovenské banské múzeum
 Jozef Bartko - GardenCentrum Hájik
 Rodina Neuschlová - Obchod Stabon
 Potraviny COOP JEDNOTA
 Gizka Triebušniková - Textil
 Marcela Kováčová - TextilStar
 Marian Holub - Včelárstvo
 FOTO Cengel
 Papiernictvo ihrisko
 Železiarstvo ihrisko
 Optika Celderová
 Rodina Kuková - ponožky Winer
 Norbert Piš - Piercom

Elena Juránková
 Tanad šport
 Mojžiš - IMO domáce potreby
 Michaela+Franz - Penzión Vindšachta
 Ľudka Blašková - Terasa u Blaškov
 Sylvia Trnovcová - Pedikúra SYSA
 Štiavnické noviny
 Rodina Krivdová - Mäsiarstvo
 Dužina – záhradkársvo
 Tabak pod Hríbom
 Rastislav Uhrovič - hotel Siglisberg
 Katarína Kissová - Knižnica BŠ
 Rodina Szegéňová - zelenina
 Trotuart obchod
 Michal Tomala - Donutéria BŠ
 Pekáreň Antol
 Jolana Drbohlavová - Kníhkupectvo
 Kaviareň BERG
 Ján Hlaváč - KO JDS
 Členovia JDS Štiavnické Bane

Programové ciele JDS medzi XII. a XIII. snemom

Jednota dôchodcov na Slovensku, ktorá za 30 rokov svojej činnosti dokázala osloviť viac ako stotisíc seniorov a získať si v občianskej verejnosti všeobecné uznanie, je občianskym združením s veľkou spoločenskou váhou. Z toho plynie naša zodpovednosť zastupovať smerom k štátnym orgánom nielen našich členov, ale aj ďalších, viac ako milión seniorov na celom Slovensku. Životná úroveň nás, poberateľov starobných, ale aj invalidných dôchodkov nie je v súčasnom období taká, akú by sme si zaslúžili. Preto sa musíme zasadzovať, aby sa do valorizačného mechanizmu dôchodkov zapracoval aj medziročný rast miezd, a to aj spätne tak, aby rast dôchodkov zohľadňoval rast ekonomiky v našom štáte. Popri dôležitých požiadavkách v sociálnej sfére musíme požadovať od štátu aj skvalitňovanie zdravotnej starostlivosti.

Všetko so všetkým súvisí a nás, seniorov život naučil, že solidarita, slušnosť, múdrosť a skúsenosti sú najdôležitejšími devízami, ktoré dnes naša spoločnosť potrebuje. Preto musíme práve my, seniori, prichádzať s týmito hodnotami a pripomínať ich mladším. Stále môžeme, ba musíme prinášať do fungovania našej spoločnosti ľudskosť, múdrosť a skúsenosti, lebo sú nielen pre nás, pre celú našu spoločnosť najdôležitejšie hodnoty.

Na obdobie otvárajúcich sa štyroch medzi snemových rokov si preto kladieme nasledovné hlavné úlohy:

A. V oblasti členskej základne

Aktivity členskej základne sú najdôležitejšie pre fungovanie JDS do budúcnosti, preto ostáva našou základnou platformou pestrá a bohatá činnosť v základných organizáciách. Budeme naďalej stavať na tom, že JDS sa stalo na Slovensku uznávanou autoritou, ktorá sa zasadzuje za práva seniorov a súčasne im ponúka široký program aktívneho starnutia. Podporuje rozvoj medzigeneračných vzťahov, potrebných pre fungovanie zdravej spoločenskej klímy.

Preto je dôležité:

1. podporovať rast členskej základne zvnútra okresných organizácií aktivizačnou činnosťou aj metodickou pomocou
2. venovať na všetkých organizačných stupňoch priebežnú pozornosť stavu členskej základne a podporovať jej rozvoj
3. prostredníctvom zástupcov JDS v Rade vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie prinášať návrhy a požiadavky na riešenie akútnych problémov hlavne v sociálnej a zdravotnej politike štátu smerom k seniorom. V rámci spätnej väzby pravidelne informovať členskú základňu JDS o výsledkoch rokovaní

4. popularizovať skúsenosti z vnútorného života JDS v jej vlastných aj verejných masovokomunikačných prostriedkoch

5. intenzívne spolupracovať s poslancami a pracovníkmi miestnej samo-správy v záujme všestrannej podpory činnosti jednotlivých organizácií JDS rovnako aj pri zakladaní nových organizácií

6. posilňovať finančnú aj materiálnu bázu JDS nielen vďaka ročnému členskému príspevku. Požadovať od vlády SR pravidelnú finančnú podporu zo štátneho rozpočtu na fungovanie dobrovoľných seniorských občianskych združení, nakoľko ich všestranný spoločenský prínos je pre kvalitu života seniorov neprehliadnuteľný a prospešný

7. podporovať družobné aktivity medzi organizáciami JDS, ale aj ďalšími seniorskými a záujmovými združeniami na Slovensku i v susedných krajinách

B. V sociálnej oblasti

Systém valorizácie dôchodkov len o dôchodcovskú infláciu znamená, že seniori, hoci právoplatní občania SR, nemajú možnosť podieľať sa v plnej miere na ekonomickom úspechu štátu. V súvislosti s veľkou vlnou zdražovania základných životných potrieb a tým aj sociálnych služieb výrazne klesá životná úro-

veň prevažnej časti poberateľov dôchodkov. Preto je nevyhnutné apelovať na príslušné štátne orgány, aby rozdeľovanie finančných zdrojov bolo spravodlivejšie. Na úrovni miestnej samosprávy ďalej prehlbovať dobrú spoluprácu v záujme aktívneho rozvoja starostlivosti o seniorov a podpory ich všestranných aktivít.

Preto je dôležité:

1. prostredníctvom volených zástupcov JDS byť aktívnym, iniciatívnym článkom v Rade vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie. Aktívne spolupracovať s Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR pri tvorbe príslušnej legislatívy
2. oživiť činnosť sociálnej komisie ako poradného aj poradenského orgánu k tejto problematike. Raz ročne podrobne zhodnotiť jej činnosť
3. prostredníctvom prednáškovej činnosti rozširovať vedomosti seniorov v sociálnych otázkach
4. posilniť prúd informácií z tejto oblasti vo vnútro komunikačnej sfére i prostredníctvom masmediálnych prostriedkov
5. prizývať poslancov parlamentu i miestnej samosprávy na besedy v kruhu seniorov a tak podporovať vzájomné poznanie aj postoje k sociálnym otázkam
6. opätovne nastoliť požiadavku pravidelného trinásteho dôchodku a jeho spravodlivého výpočtu, odvodeného od momentálnej inflácie aj celkového rozvoja verejných financií
7. v spolupráci s Ministerstvom vnútra SR a jeho nižšími útvarmi venovať pozornosť prevencii pred kriminalitou na senioroch

C. V zdravotnej oblasti

Zdravotná starostlivosť o seniorov v súvislosti s celkovou situáciou v tomto rezorte vykazuje mnoho problémov, ktoré treba riešiť. Smerom k štátnym orgánom ide o posilnenie dostupnosti zdravotných služieb všeobecných, odborných aj špecificky geriatrických, o zlepšenie stavu v liekovej politike, skvalitnenie, ale aj zníženie poplatkov za röntgen, dozimetriu, mamografiu a dentálnu lekársku starostlivosť.

Rozvoj osvetu o zdravom životnom štýle a aktívnom starnutí, ale aj možnosť poberania rehabilitačno-liečebných pobytov v kúpeľoch so štátnou dotáciou priniesol v uplynulých rokoch pozitívne výsledky. Preto JDS podpísala Memorandum o spolupráci s VŠZP a hodlá toto partnerstvo rozvíjať v prospech členov JDS. Oživením činnosti zdravotnej komisie sa sústreďíme nielen na oblasť zdravotnej prevencie, ale aj o skvalitnenie znalostí v legislatíve zdravotných služieb.

Preto je dôležité:

1. aktívne spolupracovať s Ministerstvom zdravotníctva a regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva
2. oživiť činnosť zdravotnej komisie, zainteresovať ju na prednáškovej činnosti i tvorbe príslušnej legislatívy. Raz ročne dôsledne zhodnotiť jej činnosť,
3. v spolupráci s MZ SR a VŠZP rozšíriť informovanosť členov JDS o aktuálnej zdravotno-preventívnej problematike vo vnútro komunikačných prostriedkoch JDS
4. organizovaním športových hier, priateľských športových turnajov, turistických zrazov, vychádzok aj pravidelnej športovej záujmovej činnosti posil-

ňovať prítlačlivými formami záujem našej členskej základne o pravidelné športovo-turistické vyžitie a tým podporovať ideu zdravého životného štýlu

5. podporovať športové a turistické aktivity na báze medzigeneračných vzťahov.

D. V dobrovoľníckych aktivitách

Obdobie prísnych proti pandemických opatrení v uplynulých dvoch rokoch ako aj dôsledky vojnového konfliktu na Ukrajine, ktoré vyvolali silnú migračnú vlnu, výrazne podnietili na Slovensku aj vo vnútri nášho občianskeho združenia nárast povedomia solidarity k nešťastiu iných ľudí, ale aj k lepšej ochrane svojho vlastného zdravia, k rešpektovaniu nevyhnutných obmedzujúcich opatrení vo všeobecnom občianskom záujme. Seniori vrátane členov JDS preukázali v tejto dobe veľkú mieru disciplíny, ale aj empatie a solidarity. V mnohých prípadoch iniciatívne pomáhali miestnej samospráve plniť sociálne úlohy spojené s karanténou. V súčasnej dobe sa popri tradičnej dobrovoľníckej činnosti rozšírili viaceré formy humanitárnej pomoci. Širší rozmer dostáva verejnoprospešná práca na ochranu prírodného a životného prostredia.

V tejto oblasti je dôležité:

1. podporovať rozvoj dobrovoľníckej činnosti s ohľadom na podmienky daného sociálneho prostredia, propagovať dobré skúsenosti v masmédiách
2. rozširovať formy sociálnej, športovo-turistickej i kultúrno-spoločenskej spolupráce základných organizácií JDS v miestnych podmienkach
3. v spolupráci s miestnymi škol-

skými zariadeniami utužovať medzi-generačné vzťahy aj pri verejnoprospešnej práci

4. v Októbri – mesiaci úcty k starším spolupracovať s miestnymi samo-správnymi orgánmi pri organizovaní podujatí pre širokú domácu seniorskú obec
5. podporovať darcovstvo dobrovoľnými zbierkami podľa miestnych podmienok

E. V kultúrno-spoločenskej a turisticko-športovej oblasti

V činnosti JDS podujatia tohto zamerania predstavujú najširšie zastúpenie, o čom svedčí aj bohatá tradícia celoslovenských stretnutí. Aktívne formy spoločenskej, občianskej, družobnej aj medzigeneračnej a cezhraničnej komunikácie prostredníctvom okresných, regionálnych, krajských i celoslovenských kôl, prípadne aj medzinárodných, sú zdrojom spoločnej radosti, porozumenia, vzájomného odovzdávania skúseností. Preto sa tešia v JDS veľkej obľube. Podporujú aj poznávanie krás a zaujímavostí jednotlivých zemepisných lokalít, čím obohacujú historicko-geografické vedomosti seniorov, podnecujú ich vlastenecké cítenie.

Podujatia tohto zamerania získali na početnosti a kvalite od zavedenia nulového cestovného lístka pre seniorov v železničnej doprave. Znamenajú prítlačlivé formy kreativity seniorov a podporujú idey aktívneho starnutia. Utužujú kolektívne vzťahy, formujú priateľstvá, sú základom empatického prostredia v základných organizáciách JDS.

Preto je v týchto oblastiach dôležité:

1. organizovať športové hry a turistické zrazy (okresné, regionálne, krajské i celoslovenské) podľa konkrétnych podmienok

a preukázaného záujmu účastníkov. Rešpektovať ich fyzické možnosti a bezpečnosť

2. prehliadky speváckych, tanečných a folklórnych skupín, umeleckého prednesu a vlastnej literárnej tvorby, výstavy ručných a remeselných prác, výtvarných diel sprístupňovať širšej občianskej verejnosti a tým pestovať pozitívnu medzi-generačnú interakciu
3. podporovať udržiavanie národopisných tradícií širokého tematického aj žánrového zamerania slovenských regiónov
4. zlepšiť formy propagácie tvorivosti seniorov v masmediálnych prostriedkoch, ale aj prostredníctvom zborníkov, zvukových a obrazovo-zvukových nosičov
5. prostredníctvom záujmových aktivít rozvíjať družobné medzinárodné kontakty seniorských organizácií hlavne v stredo-európskom prostredí
6. získavať pre aktivity tohto zamerania potrebnú finančnú podporu za pomoci orgánov miestnej samosprávy, z dotácií príslušných ministerstiev, od miestnych donátorov, z dobrovoľných zbierok

F. Oblasť vzdelávania seniorov je viac ako štvrtstoročie atraktívnym a dynamicky sa rozvíjajúcim prvkom v aktivitách JDS. Vďaka spolupráci s vysokoškolskými vzdelávacími ústavmi v SR majú svoju pevnú štruktúru a výborné personálne i priestorové zabezpečenie. Popri vysokoškolskej forme vzdelávania seniorov sa v širokej miere uplatňujú v základných organizáciách tematické cykly prednášok hlavne so zdravotnícko-preventívnou a sociálno-právnou tematikou. Obmena a omladenie funkcionár-

skeho aktívu v JDS opätovne nastoľuje požiadavku vnútro organizačného školenia k Stanovám JDS a platným smerniciam.

Novou výzvou vzdelávania seniorov je oblasť výpočtovej techniky, kde na základe prijatého Memoranda o vzájomnej spolupráci rozbieha MIRRI SR a JDS kurzy VT pre široký počet seniorov na Slovensku.

Preto je dôležité:

1. po dočasnom 2-ročnom útlme opätovne oživiť študijné programy a odbory v univerzitách 3. veku, akadémiách strieborného veku a pod.
2. v spolupráci s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR skvalitniť legislatívu k Programu celoživotného vzdelávania o ďalšie formy odborného štúdia dostupné aj pre seniorov bez maturitného vzdelania
3. pripraviť návrh tematického školenia pre funkcionárov JDS
4. všestranne podporiť kurzy VT iniciované MIRRI SR. Vyhodnotiť priebeh pilotného projektu s cieľom skvalitňovania jeho následných turnusov

G. V mediálnej oblasti

Masmediálny priestor a jeho informačné toky patria k životnému štýlu človeka 21. storočia. Pre seniorsky vek však stále ostávajú najfrekventovanejšími prostriedkami komunikácie tlač, rozhlas a televízia. Počas uplynulých 25 rokov splňal významnú úlohu vnútro organizačnej komunikácie a hlavne rozširovania skúseností z aktivít základných organizácií JDS vlastný dvojmesačník JDS - 3. vek. Avšak nutné externé dotovanie jeho výroby z nedostatku vlastných financií JDS znemožnili v ostatných 3 rokoch pravidelnosť tlače jednotlivých čísel.

V súčasnom roku 2022 supluje jeho funkciu len webstránka JDS. Táto od XI. snemu výrazne skvalitnila svoju náplň aj obsahové rozvrstvenie.

Je potešujúce, že čoraz väčší počet organizácií JDS využíva pravidelne na propagáciu svojich aktivít miestnu i regionálnu tlač, zakladá si vlastné webové alebo FB stránky.

O činnosti JDS sporadicky prinášala reportáže a rozhovory pravidelná TV relácia Generácia, najnovšie mesačne prináša dvojstránku o KO JDS časopis SENIOR magazín.

Dopyt po vzájomnej vnútornej komunikácii v rámci JDS narastá, je nevyhnutné pravidelne ju poskytovať.

Preto je dôležité:

1. zabezpečiť pravidelné dvojmesačné vydávanie časopisu 3. vek
2. popularizovať dôležité informácie aj základné dokumenty JDS na zriadenej vlastnej webstránke jds.sk
3. rozširovať spoluprácu s RTVS s cieľom širšej a častejšej informovanosti občianskej verejnosti o aktivitách JDS
4. účasťou na tlačových besedách vyjadrovať postoje členskej základne JDS k dôležitým otázkam sociálnej a zdravotnej starostlivosti štátu o generáciu seniorov

H. V oblasti spolupráce s partnermi

JDS od svojho vzniku prejavuje záujem o partnerskú spoluprácu so štátnymi orgánmi, orgánmi miestnej samosprávy, ale aj politickými, spoločenskými a záujmovými organizáciami, združeniami, spolkami, ktoré preukazujú záujem a ochotu riešiť problémy seniorov a podpo-

rovať ich aktivity. Skúsenosti ostatných 4 rokov priniesli mnoho cenných skúseností, plusy aj mínusy v tejto oblasti.

Preto je dôležité:

1. spolupracovať so ZMOS-om pri zakladaní organizácií JDS aj podpore podmienok ich činnosti
2. všestranne podporovať tvorbu legislatívy smerom k denným centráram pre seniorov, klubom seniorov, denným stacionárom
3. všestranne podporovať ideu legislatívy k opatrovateľskej činnosti s podporou prirodzeného domáceho prostredia
4. obnoviť po voľbách obsah memoránd, podpísaných medzi organizáciami JDS a novoutvorenými samosprávnymi orgánmi a poslancekými zborami
5. spolupracovať so SZTP a ďalšími záujmovými združeniami pri organizovaní rôznych spoločných záujmových podujatí, podporovať idey vzájomnej tolerancie, ohľaduplnosti a pomoci

I. V oblasti medzinárodnej spolupráce

Kontakty s medzinárodnými organizáciami ESO, EURAG a EHaSV patria k tradičným medzinárodným väzbám. Avšak oveľa dynamickejšie sa rozvíjajú bilaterálne vzťahy hlavne s českými, maďarskými a poľskými partnermi. Udržiavajú sa predovšetkým na báze krajských organizácií a v záujmových oblastiach šport, turistika a kultúra. Víťame v tomto smere aj družobné kontakty seniorských umeleckých telies a ich účasť na medzinárodných festivaloch, športových hrách a záujmových súťažiach.

Preto je potrebné:

1. zhodnotiť prínos a aktuali-

zovať metodiku účasti JDS v medzinárodných organizáciách

2. popularizovať skúsenosti z tejto oblasti vo vnútri JDS
3. podporovať a propagovať podujatia cezhraničnej spolupráce v snahe dať im širšiu organizačnú platformu, založiť ich tradíciu
4. podporiť internetové kontakty základných organizácií JDS, prípadne umeleckých seniorských telies s cieľom vzájomnej výmeny skúseností a umeleckej produkcie na báze vzdelávacích projektov

Trvalým programovým zámerom JDS je uchádzať sa a podnecovať dobrú spoluprácu s vládou SR a jej ministerstvami, s Národnou radou SR a Združením miest a obcí SR s cieľom spoločného riešenia širokej problematiky starostlivosti orgánov štátnej moci, správy a samosprávy SR o seniorov. JDS má naďalej ambíciu byť verejným ochrancom práv seniorov na ich dôstojný život.

Programové ciele, vytýčené XII. snemom JDS, sa budú konkretizovať a špecifikovať na podmienky organizácií JDS a aktualizovať do ročných plánov činnosti. Ich plnenie budeme hodnotiť na každoročnom rokovaní Republikovej rady JDS.

Pri ich plnení počítame s iniciatívou a podporou zo strany našich členov, ale počítame aj s podporou širokej občianskej verejnosti.

Schválené delegátmi XII. snemu JDS 22. a 23. júna 2022

Aktivity ZO JSD v Detve sa konečne rozbehli



Po uvoľnení covidových opatrení sa ZO JSD v Detve s veľkým nadšením pustila do príprav a plnenia májových akcií.

Už tradične sme začali Vítaním mája a spojili sme ho s akciou Kultúrneho centra - stavaním mája. Pred DK A. Sládkoviča v hodinovom programe vystúpila naša spevácka skupina Senior a tanečná skupina Radosť. Program hudbou sprevádzali pp. Černák, Uhrín a Melich. K dôchodcom sa pridala aj mladšia generácia recitáciou, spevom i tancom. Zvlášť vystúpenie tanečnej skupiny Crazy rok všetkých očarilo.

V polovici mája sa 39 členov našej ZO JSD zúčastnilo oddychovo – poznávacieho zájazdu do Martina a Turčianskych Teplíc. Najprv sme si v Martine pozreli Múzeum slovenskej dediny, navštívili národný cintorín a v Múzeu A. Kmeťa sme sa oboznámili s flórou a faunou Turca. Po obede a prechádzke po pešej zóne v Martine sme sa mierne

unavení presunuli do Turčianskych Teplíc do Aqua Parku. V liečivých vodách sme zregenerovali naše telá a plní energie sme sa vrátili domov.



Tento výlet sa skutočne vydaril.

Ďalšou akciou, s veľmi dlhou tradíciou, boli Okresné ŠH. Prišlo na

ne z organizácií JSD Hriňová, Kriváň, Stožok, Dúbravy, Korytárky a Detva až 100 účastníkov. Súťažili v piatich športových a troch vekových kategóriách – beh na 50 a 60 metrov, hod granátom do diaľky aj na cieľ, skok z miesta, vrh guľou, kop do bránky a šípky. Po vynikajúcich výkonoch všetkým dobre padol výborný guláš, ktorý varili naši muži. Nakoniec medaily, diplomy a vecné dary odovzdali víťazom primátor mesta Detva Ing. J. Šufliarsky, predseda OO JSD M. Petrus, predseda ZO JSD Detva E. Vrt'ó a najúspešnejší športovec Detvy Ing. V. Golian. Akcia bola podporená aj finančne mestom Detva.



Na záver patrí poďakovanie nielen všetkým zúčastneným, ale hlavne organizátorom týchto skvelých májových akcií.

- **Text:** Mgr. Barbora Turbeková, Mgr. Iveta Ciglanová
- **Foto:** Mgr. Iveta Ciglanová, Jaroslav Švábenský, Eva Chlebová

Poznámka redakcie: O týchto vydarených ŠH do redakcie časopisu napísali s pochvalou a poďakovaním za ich priebeh aj seniori – športovci z Hriňovej. Bolo ich 16 a mali radosť aj zo svojho výborných výkonov a medailových umiestnení.

V KRAJINE SLOVA...

Pomyselná Krajina slov - má ona mnohé svoje oblasti, rozsiahle pláne aj drobné zabudnuté záku-tia... ved' koľko len zamyslení či básní i vedeckých štúdií bolo napísaných o „sile slova“, jeho mieste v živote človeka aj spoločnosti. A koľko všedných situácií denne vnímame, kde kraľuje „slovo“! Raz na slávu, mnohokrát pre všednú každodennú potrebu, ale, žiaľ, aj - na hanbu!

Dieťa sa naučí technike reči, človek prijme neraz nielen jeden – materinský jazyk, ale aj ďalšie reči a čoraz lepšie ovláda ich využitie. Aká dlhá cesta je od využitia slov po ich zneužívanie???

Nie, nerozoberajme tento častý spoločenský jav! Skôr hľadajme a majme potešenie z jeho možností v tom lepšom zmysle slova!

Milé čitateľky, čitatelia, opäť zaraďujeme do nášho časopisu túto rubriku, lebo – podľa slov nejedného z Vás, ako sa nám ozývate do redakčnej pošty - sa v nej radi začítate... Aj si osvojíte niektoré z uverejnených veršov, či prózy. Nemôže byť lepšej pochvaly, ako takáto – Ďakujeme.

**Príjemné čítanie, priatelia!
Dobroslava Luknárová**

Jeseň

Maša Haľamová

V záhrade Luxemburskej
pradie jeseň zlatý kúkol'.
Kam sa zvrtné s kolovratom,
zlaté nite porozvláča.
Zdola nahor, zhora nadol
pradie, pradie – ponáhľa sa...

„...To, čo sa udeje,

vždy udeje sa v čase. Na jeho hla-díne a pod oblúkom neba. Snáď preto – zabudnúť znamená stratiť báseň. Snáď preto – zabudnúť zna-mená strácať seba. Či roky pohody, či roky nepohody – pamäť je rieka plná živej vody...“

Milan Rúfus

Čas

Emília Bakajsová

... utekajúci, keď sa nám dostáva
šťastia, čas krutý, keď nás ovláda
stres, čas pomalý, keď sme plní
smútku. Náš spoločník pri každej
príležitosti. Zvlášť teraz, keď veľ-mi rýchlo dozrieva a núti nás sa po-berať...

Čas

Jas oku kradne.
Dlaň chladne
v skorom ráne.
Vtáky sťahovavé
kreslia si po oblohe.

Ty spíš a netušíš
strach, čo vo mne drieme -
že čas dozreje
a skosí, čo tu je.
Aj to, čo ešte nie je...

Pod horou strom

Dobroslava Luknárová

Zvláštnou hudbou sa mi privráva
Vždy v inom šate, v inom prestrojení
Zdraví ma. Príbeh podáva -
Lenže bez slov – nemý . . .
Je o slnečných bozkoch
v orosenej korune?
Alebo o valčíku,
keď letný vetrik zafúka?
Možno - o peniažkoch, z medi, zlata,
vraj si ich Jeseň v októbri zapýta...

Pod horou strom –
Láka ma, láka morzeovkou odkazov -
Prihovára sa mi rečou tajnou,
premenlivosťou svojich obrazov
A či len mojou snahou márnou
odkliať jeho dušu
a dať mu ľudskú tvár?
Stokrát sa pýtam: Prečo? Prečo? Prečo!
A stokrát si - neodpovedám.

Dialóg s vnučkou

Mária Petrová

Svet ženie sa vpred po novom,
vybledli bodky za slovom,
aj otázniky za vetou

*Babičko, proč? A co je to?
Stisk detskej rúčky odviaľ čas...*

*Přijedem, babi, čekej nás.
Mobil, mesenger, internet...
Zastavte čas, spomaľte svet.*

*Na podzim jdu již do školy,
mužeš se mne ptát cokoliv,
když přijdou smutky, trampoty,
napíšu báseň, jako ty.*

Ó, krehkosť šťastia v spomienkach,
tak rýchlo vyklíznete z rúk.

Čas zrýchlený film premieta
Babi, viš, líbí se mi jeden kluk..

Svet ženie sa vpred po novom,
vraj lásky je v ňom dnes málo,
škrtá si slovo za slovom
všetko, čo raz za to stálo.

*Babi, deda, nashledanou...
Žeby smútok v detskom hlase?*

Čas si poctivo ukradol
spoločné dni zlatovlasé.
Prebdené noci priezračné –
daň smútku za chvíľe šťastia...

Kým slza páliť nezačne,
na fotkách hľadáš objatia.

*Babi, je štěstí láska v nás?
A kdo jeho cesty rozmotá?*

To len spojil tvoj a môj čas
Na križovatkách života.

*A co bude potom s námi?
To dnes našťastie nevie nik...*

*Když jsi pryč, tak stíská se mi...
Vždy budem s tebou, anjelik.*



Jeseň

Eva Zajacová

Často ťa mám pred očami: trpezlivo obchádzaš košatú jabloň,
priam dýchajúcu do povalových okien. Stále bystrým zrakom
hľadáš najkrajšie jabĺčka. Zavše sa ohneš, tak ako sa jabloňové
konáre ohýbajú pod váhou plodov. Vek a ťarcha prežitých dní ti
nedovolí vzpriamiť sa ako prv. Bremeno staroby sa ti usadilo na
plecia a odmieta odísť, čo i len na chvíľu.

Hnedá zástera oťažieva. Až priveľa jabĺk je krásnych. Každoroč-
ná sladká vôňa dosiahla zrelosť. Neodolám a vbehnem za tebou.
Pred pár rokmi bol strom obrovský a kmeň neskutočne hrubý. Te-
raz ho hravo objímam. Štedro mi ponúkaš najkrajšie jabĺčko.

Keď sa obloha sfarbí dozlata, vediem ťa po úzkej hrboľatej uli-
ci lemovanej nahnevanými psami a prívetivými tvármi ich pá-
nov a paničiek. Křdeľ bielych husí už počuť zďaleka. Privlastni-
li si kúsok cesty, tesne pred násypom. Vítajú nás rozprestretými
krídlami a neutíchajúcim gagotom. Len nedávno naťahovali dlhé
krky s pomarančovými zobákmi a snažili sa ma uštipnúť. Dnes
stačí rozprestrieť ľudské krídla a trochu zadupať nohami. Letia
čo najďalej od nás.

Kráčame v ústrety železnému mostu. Spája brehy ponad našu je-
dinú väčšiu rieku. Pomaličky mŕňame žlté, zoschnuté brehy a rad
topoľov ohradzujúcich breh ako obrí strážcovia. Drobné listy
s každým závanom vetra jemne ševelia. Možno šepkajú aj o nás?
Ktovie?

Už toľkokrát sme sa tadiaľ prechádzali...

*(z eseje Babička, zborník LS „O Cenu Slovenského učeného tova-
rišstva, XVI. roč., Trnava, 2014)*

Povedať...

Jozef Daník

Povedať prosto
a nahlas:

život je krásny,
aj keď je taký, aký je.
Vyznať sa z plných pľúc
na cesty nehľadiac,
len slnko pohládzať a žiť.
Najkrajší čas,
čo pristál na planéte Zem
a dýcha s nami.

Ja to viem.

Zo zbierky Vyznanie



Dôchodcovia z okresu Svidník v Bardejove a okolí



OO JDS Svidník zorganizovala 24. augusta 2022 pre aktívnych členov základných organizácií výlet do Bardejova a jeho okolia.

Štyridsaťpäť seniorov navštívilo najprv **kostol sv. Františka z Assisi v Hervartove**. Je to drevený rímskokatolícky (v minulosti aj evanjelický) kostol z červeného smreka z konca 15. stor. Ide o najstarší a najzachovalejší drevený kostol na Slovensku. Od r.1968 je kostol a jeho múr národnou kultúrnou pamiatkou SR. Od r.2008 je zapísaný v zozname Svetového kultúrneho dedičstva UNESCO spolu s ďalšími 7 kostolmi v kategórii Drevené chrámy v slovenskej časti Karpatského oblúka.

Po zaujímavej prehliadke s výkladom sme pokračovali v ceste do „predjarmočného“ Bardejova. Tu sme najprv navštívili **židovské suburbium**. Je v Bardejove najvýznamnejšou lokalitou židovského kultúrneho dedičstva Bardejova. Od

r 2000 je spolu s historickým jadrom Bardejova zapísané do Zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

Komplex židovských rituálnych stavieb pozostáva zo Starej synagógy, domu zhromaždenia (bet hamidraš), rituálneho kúpeľa (mikve), expanznej veže a kotolne. V minulosti stál pri areáli aj rituálny bitúnok. Najstaršou stavbou areálu je **Stará synagóga**, pochádzajúca z r.1836. Ide o unikátny typ deväťklenbovej synagógy, aký sa v súčasnosti na Slovensku nachádza už len v Stupave. Veľmi pútavou formou nás suburbium sprevádzal Pavol Hudák, za čo mu úprimne ďakujeme. Nasledovala návšteva **Baziliky sv. Egídia**. V kostole nás sprevádzala pracovníčka KIC Bardejov. Z jej výkladu sme sa dozvedeli, že tento skvost gotickej architektúry, siahajúci až do 14. storočia, patrí k najväčším slovenským kostolom. I jeho veža atakuje v slovenskom

rebríčku najvyšších kostolných veží popredné priečky. Kostol sa pýši prevzácnym stredovekým interiérom, ukrývajúcim unikátny súbor 11 gotických oltárov z 15. - 16. stor. a množstvo ďalších klenotov vrátane plastiky z dielne Majstra Pavla z Levoče. Chrám sv. Egídia bol pre svoju výnimočnú hodnotu v r. 2001 ako v poradí siedmy slovenský kostol povýšený pápežom Jánom Pavlom II na baziliku. Bazilika je ústrednou dominantou krásneho historického námestia Bardejova, ktoré si účastníci výletu mohli počas obedňajšej prestávky individuálne prehliadnúť.

Po obede sme pokračovali v odychovej časti výletu do **Bardejovských kúpeľov**, kde sme sa mohli poprechádzať po kúpeľnej promenade, dať si kávu, koláčik či zmrzlinu, kúpiť kúpeľné obľátky alebo sa napiť z troch voľne prístupných minerálnych prameňov.

Telesne unavení, no duševne posilnení a spokojní s vydarenou akciou sme sa v podvečer vrátili domov.

OO JDS Svidník ďakuje týmto vedeniu Prešovského samosprávneho kraja za príspevok na čiastočnú úhradu nákladov na tento vydarený výlet prostredníctvom Podduklianskej knižnice vo Svidníku.

► **Anton Berežňák**
predseda OO JDS Svidník

Okresné športové hry seniorov vo Svidníku

17. júna 2022 usporiadala OO JDS Svidník svoje V. okresné ŠH. Na ich materiálno-technickom zabezpečení sa podieľali Mestský úrad a Technické služby Svidník poskytnutím priestorov futbalového štadióna a parkovacích plôch pred amfiteátrom. Jedna súťažná disciplína – hod na kôš bola absolvovaná v priestoroch minigolfu. OŠH otvorili primátorka mesta Svidník Marcela Ivančová a prednosta OÚ Svidník

Michal Ilkanin. Súťaže sa zúčastnilo šesť päťčlenných družstiev: ZO JDS Giraltovce, Kuková, Kráčúnovce, Stropkov, Svidník a Vyšná Olšava. Za veľmi pekného počasia a výborne pripravených súťažných stanovíšť sa súťažilo v hode granátom na cieľ aj do diaľky, v kope na bránku (muži cez prekážku), v hode krúžkom na tyč a v hode loptou na basketbalový kôš. Po súťažnom dopoludní dobre padlo občerstvenie

a výborný guláš (pripravený Miroslavom Brudňákom) na ihrisku minigolfu. Záverečné vyhodnotenie OŠH bolo spojené s odovzďávaním diplomov, pohárov i vecných cien. Víťazným družstvom sa môže chváliť ZO JDS Stropkov. Druhé miesto patrí družstvu ZO JDS Svidník. Bronzovú priečku obsadila ZO JDS Giraltovce.

V súťaži jednotlivcov – ženy - na prvých troch miestach sa umiest-



nili: Oľga Buráková, Mária Paľová a Marta Štefancová. V súťaži mužov: Ján Čurila, Ján Vojček a Jozef Pančák.

Dňa 15. júla 2022 na Krajských ŠH v Bardejove zastupovalo našu OO JDS víťazné družstvo ZO JDS Stropkov.

Ďakujeme Mestskému úradu, Technickým službám mesta Svidník aj Prešovskému samosprávnemu kraju, ktorý prostredníctvom Podduklianskej knižnice vo Svidníku finančne prispel na realizáciu športových hier. Naše poďakovanie patrí aj sponzorom Michalovi Ifkainovi a Jánovi Hirčkovovi za financovanie guľáša a prenájmu mini-golfu a Alene Novákovej, okresnej predsedníčke strany HLAS za vecné ceny pre víťazov. Všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na organizovaní a zdarnom priebehu hier úprimne ďakujeme.

► **Anton Berežňák**
predseda OO JDS Svidník

Kružlovskí seniori na výlete

Naši seniori po dvoch rokoch obmedzenia z dôvodu covidu sa zúčastnili začiatkom leta jednodňového zájazdu, ktorý pre nich pripravil výbor ZO JDS. V stredu 29.06.2022 v ranných hodinách sme nastúpili do autobusu na výlet spoznať krásne mesto Levoču a jej okolie. Aj sme si pred príchodom do Levoče schuti zaspievali pesničku „A okolo Levoči, tam še voda toči...“

V Levoči nás čakali dve lektorky, ktoré nám v dvoch skupinách podrobne vysvetlili históriu Levoče

od prvej písomnej zmienky o meste z r.1249. Takmer celé mesto je dodnes obklopené stredovekými hradbami. Námestie Majstra Pavla lemujú vyše šesťdesiat gotických a renesančných meštianskych domov, prevažne zo 14. a 15. storočia. V jeho strede sa nachádzajú ústredné dominanty, a to renesančná radnica, evanjelický kostol, zvonica a Bazilika minor sv. Jakuba s unikátnou zbierkou neskorogotických renesančných a barokových oltárov. Od 27. 06. 2009 je mesto Levoča

a Dielo Majstra Pavla zaradené do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO.

Po prehliadke mesta a naozaj výbornom výklade lektoriek naša cesta smerovala na Mariánsku horu. Mariánska hora v Levoči je jednou z najstarších a najznámejších pútnických miest Slovenska. Mali sme možnosť nadchnúť sa krásou tohto diela, ale mali sme aj možnosť zúčastniť sa svätej omše, nakoľko bol sviatok Petra a Pavla.

Fyzicky a duševne posilnení sme sa vrátili naspäť do Levoče, kde sme sa občerstvili dobrým obedom.

Keď sme sa rozlúčili s Levočou, naša cesta smerovala do Kežmaruku. V dvoch skupinách sme absolvovali prehliadku Kežmarského hradu, kde sme zdolali takmer 250 schodov bez problémov. Pohľad na mesto z výšky, ale aj jeho hoci krátke poznávanie počas prechádzky po historickom centre zanechali v nás veľmi dobrý dojem.

Náš výlet sme ukončili vo večerných hodinách s pocitom spokojnosti z dobre prežitého dňa.

► **Text: Anna Šimcová**
predsedníčka ZO JDS



Seniori z Liptovského Mikuláša opäť športovali

OO JDS Liptovský Mikuláš pripravila po troch rokoch prestávky v poradí už jedenáste okresné ŠH seniorov. Posledné sa konali v roku 2019. Takže v stredu 29. júna 105 športovcov z 21 ZO JDS využilo tohtoročné priaznivé podmienky a stretlo sa na športoviskách ZŠ M. R. Martákovej v L. Mikuláši. V úvode ich pozdravil predseda Olympijského klubu Liptova a riaditeľ centra voľného času v L. Mikuláši Dr. Roman Králik so želaním, že budúce ŠH sa môžu uskutočniť na novom atletickom štadióne na Nábřeží Dr. Aurela Stodolu.

Seniori súťažili v 3 vekových kategóriách a zmerali si svoje sily v behoch, hodoch do diaľky granátom a váľkom, hodoch granátom na cieľ, vo vrhu guľou, stolnom tenise, streľbe, petangu aj v šachu. Napriek mimoriadne teplému počasiu všetci sa vypli k svojim najlepším výkonom. Táto akcia znovu potvrdila, že seniori sa radi stretávajú na spoločných akciách.

Medaily prvým trom najlepším



odovzdával predseda OO JDS a novozvolený predseda Ústredia JDS Dr. Michal Kotian. V celkovom hodnotení ZO boli najúspešnejší reprezentanti ZO L. Mikuláš 3, pred druhou ZO L. Mikuláš 1 a treťou ZO Gôtovany. Najlepším ZO a jednotlivcom venoval poháre Slovenský olympijský a športový výbor. Výber najlepších 13 pretekárov bude reprezentovať okres L. Mikuláš 20. júla na krajských ŠH v Dolnom Kubíne.

Za úspech podujatia patrí poďakovanie všetkým zúčastneným a všetkým organizátorom a pomocníkom na jednotlivých stanovištiach. Mimoriadne poďakovanie patrí ZŠ M. R. Martákovej na Nábřeží 4. apríla, Olympijskému klubu Liptova a mikulášskemu Centru voľného času.

Okresné športové hry boli jednou z viacerých aktivít, ktoré OO JDS už pripravila pre svojich členov.

► **Viera Bubelínyová**

III. ročník športovej olympiády seniorov okresu Prievidza



V júni sa už 3-krát konala Olympiáda seniorov OO JDS Prievidza. Do športových hier sa zapojilo 13 ZO JDS nášho okresu s celkovým počtom súťažiacich 66, z toho bolo 32 mužov a 34 žien. Súťažili v šiestich športových disciplínach. Pravidlá, rozhodcov a štartovné listiny v spolupráci s Olympijským klubom Prievidza pripravili pp. Beáta Marušová a Rudolf Slíž, priestory a organizačnú pomoc nám poskytl CVC spolu so ZO JDS Sever Prievidza a tiež predseda s členmi výboru OO JDS.

Otvorenie hier nám v úvode krás-

ne spestrili mažoretky z CVČ. Počasie nám prialo, súťaže boli pripravené, súťažiaci mali chuť víťaziť, no brali všetko s humorom. Na koho sa šťastie usmialo viac, dostal aj medailu s diplomom. Najviac prvých miest a tým aj celkovým víťazom, odmeneným pohármi, sa stala ZO Ráztočno, ktorá nazbierala 52 bodov, druhá bola ZO Nitra s 25 bod-

mi a tretie miesto zaujala ZO Rudnianska Lehota s 23 bodmi. Gratulujeme všetkým medailistom, ale aj víťazným družstvám, potešil nás športový zápal všetkých účastníkov. Záujem seniorov o rekreačno-športové zapojenie narastá, a preto sa už tešíme na budúci ročník.

Na záver veľké ďakujem patrí p. Beáte Marušovej a členom výboru

P OO JDS Prievidza, ktorí pomáhali, tiež všetkým organizátorom, nemenovaným ale aj menovaným sponzorom (ALF pekárň Soňa Draškovičová). Vďaka všetkým, čo sa o zdarný priebeh hier pričinili.

► Text a foto: Ing. Eva Špeťková Bucákov, členka výboru P OO JDS PD

14. ročník mestskej športovej olympiády seniorov v Michalovciach

Športovú olympiádu zorganizovali MsO JDS Michalovce pod záštitou mesta a s materiálnou podporou Olympijského klubu Michalovce pod vedením p. Jozefa Uchaľa.

pretože túto hru môžu hrať seniori v každom veku, v peknom prostredí mestského parku.

Ďalší deň sa uskutočnil turnaj v stolnom tenise mužov vo dvoch

ciach na Hrádku. Za zvukov hymny olympijskú pochodňu priniesli členovia MsO JDS Michalovce Ľašová Helena a Czeto, odovzdali ju predsedovi OK Michalovce p. Uchaľovi.

Po odznení hymny mesta Michalovce a po príhovoroch nasledoval sľub rozhodcov, ktorý predniesla za rozhodcovskú komisiu Nemcová Emília a sľub športovcov Grešliková Mária.

Športové disciplíny prebiehali podľa pripraveného rozpisu, súťažilo sa v 9 disciplínach mužov a žien. Seniori si popri súťažiach mohli prezrieť aj novopostavenú florbalovú halu a v oddychovej zóne sa občerstviť, porozprávať, vymeniť si skúsenosti.

Víťazi jednotlivých športových disciplín boli vyhlasovaní p. J. Uchaľom priebežne a odmenení medailou i diplomom.

Zúčastnené denné centrá seniorov a MsO JDS Michalovce získali poháre.

Podakovanie patrí všetkým, ktorí sa aktívne podieľali na zorganizovaní 14. ročníka našej Mestskej športovej olympiády seniorov, hlavne ZŠ J. T. Moussona za prepožičanie športového areálu, mestu Michalovce, OK Michalovce za materiálnu pomoc ako aj výboru MsO JDS Michalovce za celú organizáciu tohto pekného športového podujatia.

► Peterčíková Anna



V dňoch 27. – 29.6.2022 a 6.7.2022 sa uskutočnil 14. ročník mestskej športovej olympiády, ktorej sa zúčastnilo 8 denných centier seniorov a MsO JDS Michalovce. Športovú disciplínu petang hralo 7 dvojíc v mixe. Petang prebiehal na mestskom petangovom ihrisku. Víťazom sa stala dvojica v zložení Juhás Ján a Trčka Radovan, na 2. mieste sa umiestnili manželka Emília a Lucián Nemcovci a tretí skončili manželka Mária a Gejza Vajdovci. Petang chytil seniorov za srdce,

kategóriách nad 60 rokov a nad 70 rokov. V prvej kategórii zvíťazil Vaško Ján, v druhej Šoš Mikuláš.

Strelba zo vzduchovej pušky mužov a žien sa konala 29.6.2022 v priestoroch SMM na Partizánskej ulici. Prvé miesto si vystrielal Franc Imrich a u žien Grešliková Mária. V stolnom tenise žien zvíťazila Peterčíková Anna, 2. miesto patrilo Ľašovej Helene a na 3. priečke sa umiestnila Muchová Emília.

Atletické disciplíny sa konali v areáli ZŠ J.T. Moussona v Michalov-

Čo stimuluje a čo škodí krvnému obehu



Masťná strava vytvára usadeniny na vnútorných stenách tepien, ktoré zapríčiňujú nedostatočné prekrvenie. Príslaná strava viaže vodu, zväčšuje objem krvi a nadmerne zvyšuje napätie v cievach. Oba faktory vedú k zvýšeniu krvného tlaku. Aj nikotín zužuje cievy a zhoršuje príznaky obehových ťažkostí.

- bolesti hlavy, únava, nechutenstvo
- črevné problémy, problémy s obličkami a močením
- srdcové ťažkosti, angína pectoris, závraty
- necitlivé alebo studené nohy a ruky

Kde hľadať príčiny?

Sú veľmi rozmanité: infekcie, strata krvi, alergie, stres. Poruchy krvného obehu môže vyvolať aj nadmerné užívanie alkoholu, organické ochorenia, poruchy spánku, nadváha, nedostatok pohybu, mentálne vplyvy ako konflikty, psychické problémy, neurózy a stresové faktory.

Citlivosť na prejavy počasia

Osoby s nízkym krvným tlakom (hypotonici) často citlivo reagujú na zmeny počasia. Tlakové receptory v cievach totiž vnímajú výkyvy tlaku vzduchu a ohlasujú napr. blížiaci sa dážď. Cievny sa rozširujú, tlak krvi klesá, človek cíti únavu, skleslosť, nervozitu.

Terapia?

Musí byť zameraná na posilnenie srdcovo-cievneho systému: pohyb na čerstvom vzduchu (prechádzky, cyklistika, plávanie, lyžovanie ...) dostatok spánku a zdravá výživa. Pri poruchách krvného obehu sa treba vyhnúť káve, nikotínu aj alkoholu. Studené ruky či nohy zahrejeme pohybom, ktorý rozprúdi krv, účinné sú aj ranné striedavé sprchy a Kneippové kúry.

Liečivé účinky ovocia a zeleniny:

Minerál draslík má vo všeobecnosti upokojujúci, utišujúci a liečivý účinok na väčšinu obehových porúch. Pri látkovej premene je „protihračom“ sodíka (v kuchynskej soli) a zabezpečuje vyrovnanie krvného tlaku v organizme. Draslík obsahuje predovšetkým avokádo, špenát, brokolica, banány, zemiaky, zeler, kapusta, zelená zelenina, strukoviny a špargľa.

Vitamín C je najúčinnnejším liekom na obehové ťažkosti vyvolané oslabenými cievnyimi stenami. Vitamín C sa nachádza v kyslom ovocí, akým je kivi, bobuľové ovocie a hrozno, zo zeleniny sa nachádza napr. v keli kučeravom, rajčiakoch či špenáte.

Kel kučeravý

Jeden z najlacnejších a najrozšírenejších druhov zeleniny, avšak je mimoriadnym, lebo obsahuje ne-

zvyčajne vysoké percento nutričných látok. **Jedna porcia kelu obsahuje odporúčanú dennú dávku vitamínu C na posilnenia imunity. Má toľko vápnika ako dva poháre mlieka, ale na druhej strane má málo kalórií, bielkovín i sacharidov. Obsahuje veľkú dávku vitamínu A, ktorá zabezpečuje vitalitu, optimizmus a dynamiku ľudského organizmu, všetky vitamíny skupiny B a azda najviac vitamínu E zo všetkých druhov zeleniny. Kel teda dokázateľne spomaľuje proces starnutia a omladzuje organizmus.**

Čím človeku prospieva?

- detoxikuje črevá a odstraňuje zápchu
- rýchlo regeneruje sliznicu čriev
- posilňuje všetky sliznice v organizme
- zastavuje procesy starnutia v organizme
- znižuje hladinu cholesterolu a koncentráciu tukov v tele.

Najjednoduchší recept s kelom pre zdravie?

Kel očistíme, umyjeme a pokrájame. Podusíme na oleji, prilejeme osolenú vodu a dusíme ešte asi 40 minút, kým sa voda nevyparí. Dochutíme soľou a citrónovou šťavou, primiešame kyslú smotanu.

- Spracované podľa publikácie: **K. Oberbeil, MUDr. Ch. Lentzová: Ovocie a zelenina ako liek**

Milé členky a členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku,



vďaka spolupráci s Union poisťovňou sa nám podarilo pre všetkých členov Jednoty dôchodcov na Slovensku a ich rodinných príslušníkov dohodnúť zaujímavé výhody, ktoré vám ušetria peniaze. **Prinášame vám výhody a benefity VIP Programu.**

Union patrí k najlepším poisťovňam a už druhý rok jej v celoslovenskom prieskume vyjadrili klienti najvyššiu spokojnosť. A práve preto sme presvedčení, že výhody VIP programu a novinka, ktorú prinášame s našou Union poisťovňou, je to práve pre vašu komunitu.

VIP PROGRAM SO ZĽAVAMI NA POISTENIE AŽ DO VÝŠKY 40 % A ĎALŠIMI ZDRAVOTNÝMI BENEFITMI

Osobitne dôchodcovia zažívajú dnes kvôli zdražovaniu skutočne ťažké časy. Vďaka spolupráci s Union poisťovňou sme našli spôsob, ako tejto časti obyvateľstva SR situáciu aspoň čiastočne uľahčiť. A to najmä prostredníctvom zliav na poistení.

Milé seniorky, seniori, Union poisťovňa poskytuje unikátny VIP program, do ktorého sa môže zapojiť každý z vás a vašich rodinných príslušníkov a získať výrazné zľavy a ďalšie benefity.

Ak sa zaregistrujete do VIP programu Union poisťovne, ušetríte na poistení bytu, domu a domácností, havarijnom či povinnom zmluvnom poistení auta alebo na cestov-

nom poistení. Maximálne zľavy sú vo výške 40%. Stačí sa zaregistrovať na www.vipunion.sk, zadať špeciálny kód 11-EEK-482-1, vytvoriť si heslo a môžete nakupovať so zľavami. Je to úplne jednoduché (prípadne môžete požiadať vaše deti alebo príbuzných, aby vám s registráciou pomohli).

Pripravili sme pre vás jednoduchý postup:

1. otvoríte si okno (prehliadač) na internete a sem napíšete www.vipunion.sk
2. v pravej časti obrazovky zadajte váš email (súkromný alebo pracovný)
3. pre registráciu napíšete pridelený kód 11-EEK-482-1 a stlačte pokračovať
4. vyzve vás, aby ste si zvolili vaše heslo do portálu vipunion.sk - a ste tam
5. nakupujete v časti „Nákup“

bezplatnú dentálnu hygienu, vrátane odstránenia zubných povlakov a ďalšie benefity uvedené na www.vipunion.sk

NAVIAC IBA PRE VÁS JE „SENIORSKÁ KARTA UNION“, KTORÁ POMÁHA ZÁCHRANÁROM

Pripravujeme ju pre vás spoločne s Union poisťovňou a Komorou zdravotníckych záchranárov. Do Seniorskej karty si vpíšete všetky vaše údaje o zdravotnom stave a ďalšie dôležité informácie. Záchranári tak budú mať informácie v prípade úrazu alebo náhleho zhoršenia zdravotného stavu okamžite k dispozícii a **dokážu vám poskytnúť pomoc rýchlejšie a presnejšie**. Navyše, vďaka Seniorskej karte nehrozí, že by vám napr. podali liek, ktorý by vám mohol spôsobiť zdravotné problémy (kvôli dávko-



Poisťovňa

Tieto zľavy môžu využívať aj všetci vaši príbuzní, čiže deti či vnúčatá s rodinami.

Ďalšie benefity získavate ako členovia VIP programu. Napr. zdarma využitie benefitov **Škola chrbta** (8x do roka masáže a cvičenie na posilnenie chrbta), **vyšetrenie kožných znamienok digitálnym dermatoskopom** aj **očné vyšetrenia** (ostrosť zraku, vnútroočný tlak, meranie hrúbky rohovky, vyšetrenie očného pozadia a kontrola stavu dúhovky). Zároveň môžete využiť príspevok 70€ na vyšetrenie potravinovej intolerancia a taktiež

vaniu alebo vzájomnému vylúčeniu užívania).

Seniorská karta sa v spolupráci s JDS bude distribuovať už v krátkom čase. Jediné, čo je preto potrebné urobiť, je zaregistrovať sa postupom, uvedeným vyššie na www.vipunion.sk

NIE STE V TOM SAMI

Ak by ste mali akékoľvek otázky, je vám k dispozícii zástupca Union poisťovne, Ing. Martin Halás: martin.halas@union.sk, +421 917 957 055. Rád vám pomôže so všetkým, čo budete potrebovať.



Seniори z Hronských Kľačian putovali

Po dvojročnej prestávke zapríčinenou pandemickými opatreniami sme konečne mohli začať realizovať naše plány. Popredné miesto mal v nich pekný výlet a tu sú z neho naše zážitky:

Našou prvou zastávkou bola Rajecká Lesná – Srdce Európy, v nej slovenský Betlehem a Bazilika narodenia Panny Márie.

Rajecká Lesná je starobylá mariánska obec, jej obyvatelia od vzniku obce v 13. storočí až po súčasnosť zostali verní Kristovi a Sedembolestnej Panne Márii, Patrónke Slovenska.

Slovenský Betlehem bol otvorený a požehnaný 26.11.1995 diecéznym biskupom J. EM. Jánom Chryzostomom kardinálom Korcom. Majster Pekar z Rajeckých Teplíc pracoval na diele 15 rokov. Základný kameň Baziliky narodenia Panny Márie v Rajeckej Lesnej bol položený v máji roku 1864. Jednoloďový neogotický chrám je postavený na pôdoryse obráteného kríža. Hlavné rameno je dlhé 28 metrov, priečne rameno je široké 20 metrov. Chrám je zasvätený narodeniu Panny Márie. Na hlavnom oltári, ktorý má tri výklenky, stojí v prostrednom socha Panny Márie, ktorú vyhotovil neznámy rezbár okolo roku 1498 a je vysoká 145 cm. V bočných výklenkoch sú sochy anjelov a v bočných ramenách kostola je napravo oltár sv. Jozefa a naľavo oltár sv. Anny. Na strope chrámu sú maľby, ktoré znázorňujú tajomstvá posvätného ruženca. Hranolová veža má ihlanovú strechu, vo veži sú štyri zvony a zvonkohra. Slávnostné vyhlásenie

tohto pútnického chrámu za Baziliku Minor sa uskutočnilo 7. septembra 2002.

Po návšteve Betlehema a Baziliky sme si mohli zakúpiť rôzne upomienkové predmety.

Naše kroky ďalej viedli do obce Drienová (lokalita Ďurčiná v Žilinskom kraji), kde sa nachádza bioklimatický park, ktorý spravuje Občianske združenie Ekoenergia.

Bioklimatický park Drienová vznikol v r. 2014 za účelom obnovy zdevastovanej poľnohospodárskej krajiny – takmer nulová biodiverzita, unavená pôda a vyschnutá krajina. Dnes už smelo môžu povedať, že život sa pomaly vracia.

Kľačianski dôchodcovia sem prišli **na pozvanie Ladislava Žideka**, ktorý je dlhoročným priateľom nášho „emeritného“ starostu Marka Ivanického a bol to jeho nápad – spoločné posedenie s rajeckými dôchodcami v tomto parku.

Po milom privítaní v krásnej prírode a zvitání sa s priateľom Markom sa všetkým prítomným za nás prihovorila Marienka Fabianová – dlhoročná členka výboru ZO JDS. Našu obec sme prezentovali prútenými košíkmi naplnenými domácimi koláčmi a prikrytými tkanými uterákmi našich starých mám. Na fľašiach domácej pálenky bola visačka krojovanej bábyky z nášho regiónu s logom JDS – ZO JDS Hronské Kľačany.

Po prípitku sme si už spoločne mohli pochutnať na vynikajúcom guláši z diviny a čerstvo upečenom chlebe zo špaldovej múky vlastnej rajekolesnej produkcie.

Posilnení dobrým obedom sme sa vybrali na obhliadku bioklimatického parku.

Čo návštevníkom ponúka? *Nájdete tu: gazdovský dvor a v ňom sliepky, husi, kačice, mačky, kamerunské ovce, kozy, kone, lamy, poníky, ovocný sad starých odrôd, viničovú škôlku – banku odolným odrôd, bylinkovú záhradu, jazero s rybami, apidom, hrádzky a malé retenčné nádrže, veľkú retenčnú nádrž a mokrade, zvonicu Ladislav – snečné hodiny, Božie muky Bl. Titusa Zemana, pamätník Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej, Božie muky Bl. Zdenky Schelingovej aj pustovňu Antona Srholca.*

Pán Lacko Židek nás týmto všetkým sprevádzal. Jeho výklad bol pútavý a oduševnený, pretože to všetko robí s veľkým elánom, ale hlavne ako sám priznal „s božím požehnaním a milosťami“.

Múdrosť z minulosti sa vracajú do regálov zdravých predajní, a tak sme si mohli nakúpiť: *originálne a ručne robené špaldové perníky, špaldové a pohánkové vankúše, špaldovú a ražnú múku, bylinkové sirupy a čaje, jablčné mušty s rôznymi príchutami, špaldovú kávu, med.*

Samozrejme všetko je to „BIO“.

Po prehliadke sme si ešte posedeli pri dobrom vínku, pálenke, koláčikoch ich aj tých našich a k nim sa dobre hodila zdravá špaldová káva. Nechýbali ani pekné „čilejárske“ pesničky za doprovodu nášho harmonikára Jožka Števíka. Ako na oplátku sme pozvali rajeckých dôchodcov k nám, na Čajkovské vinobranie.

A čo dodať na záver?

Hlavne veľmi pekne poďakovanie p. Lackovi Židekovi za toto milé stretnutie seniorov. Budeme naň všetci určite ešte dlho a v dobrom spomínať.

Poďakovanie patrí aj starostom Hronských Kľačian – „emeritnému“ M. Ivanickému za výborný nápad a terajšiemu Jozefovi Chudému, ktorý nám sponzorsky zabezpečil autobusovú dopravu.

► **ZO JDS Hronské Kľačany**

► **Foto: Marta Chmelová**

Okresné športové hry OO JDS Myjava



Dňa 10. 6. 2022 sme uskutočnili Okresné športové hry v krásnom prostredí Starej Myjavy. Konali sa pod patronátom jej starostu. Hry prišli podporiť všetci starostovia obcí zúčastnených ZO JDS, prednosta OÚ aj ďalší podporovatelia a fanúšikovia.

Zúčastnilo sa všetkých dvanásť základných organizácií JDS – spolu 250 seniorov, ktorí súťažili v piatich disciplínach. Na úvod tridsať detí z MŠ a ZŠ Stará Myjava zacyčili pri hudbe a seniory sa k nim s radosťou pridali.

V dopoludňajších hodinách prebiehali súťaže. Vyhodnotenia sa zhostili organizátorky hier - predsedníčka OO JDS Mgr. Jarmila Majtánová, Betka Mockovčiaková a Milka Málková. Víťazi dostali perníkovú medailu, pohár s logom JDS a diplomy.

Po chutnom obede sa o dobrú náladu postarali Myjavské heligónky. Pri pekných pesničkách si seniory zaspievali aj zatancovali.

Všetkým, ktorí sa podieľali na náročnej príprave i priebehu podujatia, ĎAKUJEME!

► Viera Michalcová



10. ročník športových hier v Oščadnici

V penzióne Gájuz-Family v Oščadnici sa uskutočnil v nedeľu 19. júna 2022 s finančnou podporou obce aj Žilinského samosprávneho



kraja už 10. jubilejný ročník Športových hier osôb so zdravotným postihnutím a seniorov. Zúčastnilo sa ho 105 členov ZO JDS a ZO SZTP.

Nádherné počasie, radosť členov, úsmev na tvárach účastníkov a popritom ľubozvučné piesne heligonkárov Jožka Šimeka so synmi zo ZO SZTP Makov - čo viac si môžeme priať?! Len ešte heslo „Športom ku zdraviu“...

Ženy a muži súťažili v disciplínach: hod granátom na cieľ, kop loptou na bránku, hod basketbalovou loptou na kôš, hod na plechovky.

Výsledky: Muži: Kop do bránky 1. Ján Polaček, 2. Michal Lipták, 3. Štefan Jurčag(DK), hod granátom na cieľ: 1. Štefan Jendrišák, 2. Jozef Šulgan, 3. Pavol Kozak, hod šipkami: 1. Ján Kubuš, 2. Stanislav

Florek /DK/, 3. Ján Kucharčík, hod loptičkou do basketbalového koša: 1. Ján Zagraban, 2. Jozef Kučák, 3. Stanislav Kucharčík, kolky: 1. Štefan Holani, 2. Milan Ilčík /DK/, 3. Rudolf Kucharčík.

Ženy: hod granátom na cieľ: 1. Mária Turianská, 2. Klementína Gramerová, 3. Jolanka Labaková, kolky: 1. Mária Gletová, 2. Vilma Kubánková, 3. Anna Dejová, kop loptou do bránky: 1. Viera Feková, 2. Lýdia Budošová, 3. Ľudmila Horváthová, hod šipkami: 1. Gabriela Floreková, 2. Irina Kuznecová, 3. Anna Šulganová, hod loptičkou do basketbalového koša: 1. Magda Šulgánová, 2. Mária Blahovcová, 3. Anna Droščáková.

Športových hier sa zúčastnili i naši priatelia zo základných organizácií SZTP: z Dolného Kubína s predsedníčkou Gabrielou Florekovou, zo Zborova nad Kysucou s predsedníčkou Annou Droščákovou, z Čadce s predsedníčkou Helenkou Kultánovou a z Krásna nad Kysucou s predsedníčkou Margitou Ďurišovou. Samozrejme nechýbali i naši dôchodcovia - priatelia z družobného Domova dôchodcov Biely orgován s riaditeľkou Mgr. Vierkou Melicherovou z Oščadnice.

Ceny víťazom od sponzorov odovzdali predseda OV SZTP Jo-

zef Křivánek, predsedníčka OO JDS v Čadci Mgr. Margita Ďurišová, podpredsedníčka ZO SZTP v Oščadnici Terézia Hamacková a členovia výboru ZO SZTP v Oščadnici.

Po odovzdaní cien, medailí a diplomov pokračovala pri dobrom gulaši a občerstvení voľná zábava až do večera. Vyhrávali chlapi heligonkári Jožka Šimeka z Makova.

Podakovanie z celého srdca patrí všetkým sponzorom – priateľom, ktorým nie je ľahostajný život zdravotne postihnutých v Oščadnici. Ale aj všetkým účastníkom s dobrým srdiečkom. **A čo si prajeme na záver?** Prežívajme ďalšie dni v šťastí a želajme si, aby sme



sa v dobrom zdraví stretávali aj na ďalších podujatiach našich organizácií a tým si vzájomne pomáhali a podporovali sa.

► **Jozef Křivánek, predseda ZO JDS a ZO SZTP v Oščadnici.**

Upozornenie

Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku, OZ, si Vás dovoľuje upozorniť, že zo spoločenských, kultúrnych, športových, turistických a iných 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.



Výška tatranských štítov

nie je nemenná. Príčinou zmien môžu byť geologické faktory, ale aj presnosť meraní. Prvýkrát výšku tatranských štítov zmerali viedenský vojenský kartograf v r. 1769 – 1770, v r. 1793 anglický vedec Robert Townson. Tento vystúpil na Lomnický štít a pomocou barometra určil jeho výšku na 2 634 m. Bol presvedčený, že je to najvyšší vrch Tatier. Avšak posledné merania pomocou laserového skenovania potvrdili, že sa mýlil, nakoľko práve tie určili za najvyšší končiar Tatier Gerlachovský štít s výškou 2 654,4 m. Zaujímavé je, že už 10. aug. 1837 vystúpil na Lomnický štít Ľudovít Greiner a odtiaľ si overoval výšku Gerlachu. Určil, že je najvyšší.



Ľudovít Greiner

(*1796, Lichtentanne, Nemecko – † 28. október 1882, Jelšava) bol popredným lesným hospodárom na Slovensku, tvorcom Greinerovho výškomeru na meranie stromov, spresnil výšky tatranských štítov, prvý zistil, že Gerlachovský štít je najvyšší z tatranských vrchov.



Ústava SR má 30 rokov

Slovenská národná rada 17. júla 1992, ešte v čase fungovania ČSFR prijala Deklaráciu o zvrchovanosti SR. Mnohé rokovania, ktoré v tom čase viedli čelní predstavitelia českej a slovenskej politickej reprezentácie, rozhodovali o ďalšom usporiadaní zväzku medzi Čechmi a Slovákmi. 26. aug. 1992 vo vile Tugendhat v Brne český premiér Václav Klaus a slovenský premiér Vladimír Mečiar definitívne rozhodli o zániku ČSFR od 1. jan. 1993.

A tak 1. sept. 1992 poslanci SNR schválili Ústavu SR vo verejnom hlasovaní po 22.00 hod.

Novú ústavu v Rytierskej sieni Bratislavského hradu slávnostne podpísali 3. sept. 1992 predseda SNR Ivan Gašparovič a predseda vlády SR Vladimír Mečiar. Od r. 1994 sa 1. september pripomína ako štátny sviatok – Deň ústavy SR.



Spojené voľby do orgánov územnej samosprávy 2022

Voľby do orgánov samosprávy obcí a voľby do orgánov samosprávnych krajov sú určené na **sobotu 29. októbra 2022** a konajú sa od **07.00 h do 20.00 h**. Na uskutočnenie volieb bolo vytvorených 51 okrskov.

Každý volič vo svojom volebnom okrsku obdrží po kontrole OP **jednu prázdnu modrú obálku s dvoma lístkami** označenými modrými pruhmi – jeden pre voľbu poslancov a druhý pre voľbu predsedu samosprávneho kraja. Volí sa krúžkovaním čísla zvoleného kandidáta a v prípade poslancov sa smie krúžkovať len toľko kandidátov na poslancov, koľko je ich udaných na hlasovacom lístku.

Každý volič obdrží **aj bielu obálku s dvomi bielymi hlasovacími lístkami** – jeden na voľbu starostu a primátora, druhý pre obecných a mestských poslancov. Pre krúžkovanie vybraných kandidátov platia rovnaké pravidlá ako pri modrých lístkoch.

Zalepené obálky s hlasovacími lístkami sa potom vkladajú do dvoch rôznych urién. Svoje hlasovanie potvrdí volič aj dvojnásobným podpisom, teda za každú obálku raz.

**Vážení seniori, využite svoje volebné právo!
CHOĎTE VOLIŤ!**



XII. SNEM JDS 22. – 23. JÚN 2022 BRATISLAVA

