

3 vek

Ročník XXV. ► November 2020 ► www.jds.sk

Poletujú lístky,
zdrapy z pestrých šiat -
drobné mince
z pokladničky času...
D.L.

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z ČINNOSTI JDS

NÁŠ ROZHOVOR

LITERÁRNA PRÍLOHA

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

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



*Vážené čitateľky,
vážení čitatelia!*

Je nám všetkým veľmi ľúto, že si nemôžeme významné jubileum našej JDS pripomínať v normálnych celospoločenských podmienkach. Epidémia doslova pretrhla naše snaženie.

Od začiatku sme s veľkou sebadisciplínou dodržiavali všetky karanténne opatrenia, čím sme významne prispeli k ochrane seba i svojho okolia. Chceme poďakovať seniorom, ktorí sa dobrovoľne boli otestovať a k svojej osobnej spokojnosti sa presvedčili, že sú zatiaľ mimo nebezpečenstva.

Tridsať rokov Jednota dokazovala, že má bohatú a rozmanitú činnosť. Našou prioritou bola ochrana práv seniorov v rôznych spoločensko-politických podmienkach. V našich základných kolektívoch bola dobrá nálada, spievalo sa, športovalo, recitovalo. Cez okresné i krajské kola sa tí najaktívnejší zúčastňovali celoslovenských podujatí. Bohaté boli aj družobné kontakty s Českom, Maďarskom i Poľskom.

JDS je dnes viac ako stotisícové občianske združenie s vybudovanou štruktúrou organizácií. S vďakou spomíname a ďakujeme jej aktívnym zakladateľom, hoci mnohí už nie sú medzi nami. Verím, že sa časom vrátíme do zabehaných koľají a nadviažeme na všetko, čo sme spoločne vybudovali. Pomaly nastupuje do našich radov nová seniorská krv a prichádza s novými predstavami aj výzvami. Budú mať na čo nadväzovať.

Úprimne a s veľkou úctou sa treba poďakovať starostkám, starostom, primátorkám, primátorom i županom za veľkú podporu, povzbudenie i konkrétnu pomoc, ktorú neustále pociťujeme. Vďaka patrí aj médiám, že sa venujú našim starostiam a povzbudzujú nás.

Televízna relácia Generácia, náš časopis Tretí vek i webová stránka JDS dokumentujú mnohé naše aktivity a vzájomne nás zbližujú.

Som veľmi hrdý nato, čo sme spolu počas môjho osemročného pôsobenia na čele našej Jednoty dosiahli a veľmi sa teším na lepšie časy. Želajme si v súčasnosti hlavne veľa zdravia, osobnej a rodinnej pohody a veľa radosti z vnúťat. Do ďalšej dekády JDS prajem veľa úspechov a spokojnosti.

Ing. Ján Lipiansky, predseda JDS

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. **Členovia:** Dobroslava Luknárová, Augustín Ukropec, Valéria Pokorná, Alojz Luknár.

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 3/2020



Vážené seniorky, seniori, milí priatelia,



dovoľte mi prihovoriť sa Vám niekoľkými úprimnými vetami. Október bol mesiacom úcty k starším, je mi ľúto, že sa mi nepodarilo sa s Vami stretnúť a zablahoželať Vám. Rada by som to urobila spätne. A prejavila Vám úctu počas celého roka. Avšak ja sa Vám chcem prihovoriť aj dnes, v období ovplyvnenom koronavírusom.

Som si vedomá, že v dnešných, vzhľadom na epidemiologickú situáciu, ťažkých časoch, ste Vy tou zraniteľnou skupinou. A to nielen zdravotne, ale i psychicky. Seniori ťažko znášajú nedostatok záujmu, aktivít a prípadnú izoláciu. Sama

mám staršiu mamičku, s ktorou sa, bohužiaľ, nevidám často. Bojím sa, aby som ju neohrozila. V poslednom čase ju aj s celou mojou rodinou chodíme zdravieť “cez okno”. Viem však, že moja mamička a vy všetci potrebujete láskavosť, nehu, lásku, milé slovo - všetko možnosti, ktoré sú dostupné, nenáročné, ale o to vzácnejšie. Pohladieť stareňku po vráskavej tvári, starčeka po zrobených rukách, nestojí žiadne peniaze, ale má nevyčísliteľnú citovú hodnotu. Sú to dary, ktoré sa z dnešnej spoločnosti akosi vytrácajú, hoci ich potrebujeme všetci - deti, dospelí i Vy – seniori. Prajem Vám, aby sa Vám ich dostávalo plným priehŕstím.

Tiež by som si veľmi priała, aby sme nepotrebovali veľa detských domovov, ani domovov pre seniorov. Naši rodičia a starí rodičia nie sú záťažou, ale zdrojom múdrosti, opory a častokrát aj nenahraditeľnými pomocníkmi. Mnohí z Vás dodnes pracujú v rôznych sférach spoločenského či hospodárskeho života a Vaše skú-

senosti sú pre nás nenahraditeľné. Pri starostlivosti o Vaše vnúčatá plníte častokrát práve Vy úlohu dôverníkov, chápujúcich ochrančov, pri riešení školských, či emocionálnych problémov.

Rada by som vyslovila ešte jeden názor - základy staroby sa kladú v mladosti. Mnohí z Vás si práve teraz môžete plniť svoje sny, venovať sa koníčkum, na ktoré ste predtým nemali čas, pretože ste

sa starali o svoje deti. Veľmi často spomínam na príhodu, ktorú mi rozprávala moja staršia priateľka. Na zastávke trolejbusu vystupovala pred ňou mamička s tromi malými deťmi. Posledný vystupoval asi päťročný chlapec, otočil sa a vystrel ruku,

aby mojej priateľke-seniorke pomohol vystúpiť. Nikto mu to nekázal...

Prajem Vám veľa vystretých rúk, záľub, pevné zdravie, splnených snov a veľa láskavých ľudí vo Vašom okolí.

S úctou

Vaša Veronika Remišová



KREATÍVNY KLUB LUNA, o. z.

v aktivitách pre seniorov



Klub LUNA „je miestom pravidelného stretávania sa aktívnych, kreatívnych ľudí všetkých vekových kategórií, ktorých baví tvoriť a mať radosť z výsledku“ – dá sa prečítať na oficiálnej webovej stránke tohto zaujímavého bratislavského klubu. Medzi jeho projekty už niekoľko rokov patrí aj súťaž:



„Cieľom tohto projektu je upriamiť pozornosť na tých, ktorí prispievajú k tomu, aby sa seniorom žilo lepšie, kvalitnejšie a prispievajú svojimi aktivitami k zmene postoja k seniorom.“ Jeho piaty ročník za spoločnej organizácie Klubu Luna Senior Friendly a Občianskeho združenia Bagar, vyvrcholil v závere Októbra – mesiaca úcty k starším, avšak pre pandémiu sa z tradičných priestorov Zichyho paláca v Bratislave presunul do on-line priestoru.

Kľúčovou súčasťou projektu bola opäť **súťaž o ocenenie Senior Friendly** pre všetkých, ktorí naj-

rôznejšími formami vychádzajú v ústrety a pomáhajú starším. Pandémia nijako neznížila počet prihlášok, naopak, práve tento čas vzájomnej solidarity priniesol rekordné množstvo aj kvalitu prihlásených. **Oso-**

bitne to bolo citeľné v kategórii samospráv, kde najvyššie ocenenie, **plaketu Senior Friendly** získali Banskobystrický, Prešovský a Trenčiansky kraj a mestá Nitra, Banská Bystrica a Prešov. Medzi veľkými spoločnosťami to sú obchodné reťazce Tesco Stores SR a LIDL Slovenská republika a spoločnosť Henkel Slovensko. Medzi malými a strednými firmami STAR production, napokon medzi neziskovými organizáciami Nadácia TA3, Slovenský skauting a Slovenská spoločnosť pre pohyb a zdravie. **Udeľené boli tiež čestné uznania**, medzi menšími a strednými firmami ho získala spoločnosť AMO – PLUS. A medzi neziskovými organizáciami občianske združenie VIVA



Odysea, Račiansky muzeálny spolok a občianske združenia – **folklórne súbory Seniorsklub Družba Trenčín a Dolina z Bratislavy**.

Súčasťou projektu bola tiež Konferencia na tému aktívneho starnutia a medzigeneračnej spolupráce i séria prednášok a prezentácií k otázkam zameraných pre seniorov. Tieto sa stihli uskutočniť, rovnako ako vyhodnotenie a ocenenie najlepších prác z fotografickej súťaže, vyhlásenej pre všetky generácie pod názvom „Krásne spolu“.

Projekt a súťaž Senior Friendly sa stali toho roku aj vyjadrením vďaky a uznania všetkým, ktorí v čase pandémie pomáhali a pomáhajú najzraniteľnejším – príslušníkom staršej generácie. Nás v redakcii časopisu Tretí vek veľmi potešilo vyhodnotenie v kategórii samospráv krajov a miest, lebo aj my dlhodobo a s uznaním vnímame ich aktívny prístup k seniorom, a teda aj k našim organizáciám JDS.

► - Red.-



Víťazka súťaže Krásne Spolu Eva Kováčová a Martin Slivka, obchodný a marketingový riaditeľ Wellnes hotela Patince odovzdáva hlavnú cenu.

Radi sa pridávame svojou vďakou a blahoželáním.

Vedeniu Kreatívneho klubu LUNA na čele s jeho riaditeľkou Líviou Matulovou Osvaldovou vyjadrujeme poďakovanie a obdiv za množstvo kreatívnych zmysluplných podujatí, ktoré pripravujú s cieľom utvárania a upevňovania priaznivých vzťahov medzi generáciami.



Každá pomoc je vítaná

Už po niekoľko rokov sa občania v rámci podujatia Európsky deň záchran života (spadal t.r. na 16.10.) mohli presvedčiť, že svojimi rukami môžu zachrániť ľudský život. Ak sa človek náhle ocitne v bezprostrednom ohrození života, aj v prípade, že záchranná zdravotná služba už je na ceste k miestu udalosti, o prežití rozhodujú v prípade v náhlej zástavy srdca práve prvé minúty. Vtedy je postihnutý úplne odkázaný na pomoc ľudí vo svojej blízkosti. A o to skôr, keď je poruke DEFIBLIRÁTOR...

A to bol motív nášho rozhodnutia o dobrovoľnom vstupnom na 14. ročník benefičného koncertu „Od srdca k srdcu“. 6.septembra 2020 uskutočnila totiž toto obľúbené tradičné podujatie aj v tomto kritickom období „koronavírusu“ Základná organizácia SZTP a Základná organizácia JDS v Oščadnici. Hlavným cieľom bolo získať dobrovoľné finančné prostriedky na zakúpenie DEFIBRILÁTORA

pre potreby občanov našej obce.

Predsavzatie sa nám podarilo i za účasti sponzorov +2% z daní, a tak sme mohli 16.októbra 2020 v rámci Európskeho dňa záchran života v spolupráci s obecným úradom v Oščadnici, Radoslavom Kohútom, zamestnancami obce aj starostom Ing. Mariánom Plevkom inštalovať tento dôležitý prístroj pri vchode do budovy KD.

Výťažky z predošlých 13 ročníkov benefičných koncertov sme vždy darovali rodinám zdravotne postihnutých detí, sirotám a sociálne odkázaným osobám. Tento 14. ročník sme darovali pre ochranu života občanom obce, lebo sa máme radi a chceme sa aj naďalej spolu stretávať. Veď život máme len jeden!

Ďakujem i členom našich ZO SZTP a ZO JDS v Oščadnici: T. Hamáčkovej, Š. Špalkovi, M. Lysíkovej, M. Glettovej, A. Kočí, M. Ondruškovej, M. Kozákovi, J. Grigovi, J. Štensovi a M. Bzdilíkovej a ď. za všestrannú pomoc a spoluprácu a to

nielen pri realizácii tohto podujatia.

V tomto konkrétnom prípade sa vraciam k základnému vyjadreniu: „Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna.“ A my sme práve spoločne urobili dôležitý krok.

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



Milé čitateľky, čitatelia!

mesiac, ktorý momentálne prežívame, nie je pre nás vonkoncom ľahký. Nie je ľahký pre celú našu spoločnosť, ba rozmery výnimočnej situácie sú omnoho, omnoho širšie. Neustále nás obklopujú údaje v číslach o aktuálnom stave pandémie vírusu COVID 19 a v nich vnímame aj samých seba, aj našich blízkych naokolo, aj príbuzných, nech sú od nás akokoľvek vzdialení, aj ďalších a ďalších ľudí...

Áno, sme na našej Zemi – spoločenské tvory. Ale sme súčasne – každý z nás – aj jediní – konkrétne ľudské bytosti s celým svojím fyziologickým aj psychickým prežívaním. Naša každodenná situácia nás práve teraz a oveľa viac presvedča o oboch týchto rovinách. Núti nás korigovať rokmi zaužívané zvyky a rešpektovať aktuálne spoločenské výzvy, hoci nie sú pre nás ani vítané, ani príjemné. Sú však z celospoločenského hľadiska nevyhnutné.

V knihe citátov združených pod názov Múdrosť našich dní som našla výrok: „Jadro ľudskosti vyrastá z desať tisícov obyčajných dobrých skutkov, ktoré vymedzujú naše dni“ (Stephen Jay Gould). Ak k nim priradíme trpezlivosť, úsmev a vľúdne slovo, sú to pre túto dobu prepotrebné benefity.

Príjemné čítanie, priatelia!

► Mgr. Dobroslava Luknárová



Zdravotnícke reformy Márie Terézie

20. októbra 1740 nastúpila Mária Terézia na trón po svojom otcovi Karolovi VI

Pri listovaní v kalendári významných výročí v roku 2020 oplátilo sa zastaviť pri 20. októbri a pripomenúť si 280. výročie dňa, keď na kráľovský trón Rakúsko – Uhorska po nečakanej smrti cisára Karola VI zasadla jeho dcéra Mária Terézia.

Napriek mnohým nepravým predpovediam aj úskaliam, ktorým musela čeliť počas svojho panovania, jej štyridsaťročná vláda v obrovskej ríši, do ktorej patrili Rakúsko, Čechy a Morava, Uhorsko, Chorvátsko, Slavónsko a ďalšie kniežatstvá a územia, znamenala v mnohých oblastiach doslova prevratný skok. S cieľom prosperity a rozvoja habsburskej monarchie sa zamerala na celý systém reforiem a mnohé aj úspešne aplikovala.

S menom tejto osvietenskej panovníčky sa najčastejšie spájajú reformy školstva, súdnictva, armády, pozemková a katastrálna reforma. Ale nás, v dobe, keď čelíme prísnyimi karanténymi opatreniami pandémie COVID 19, možno najviac oslovuje jej záujem o pozdvihnutie krajiny v oblasti zdravotníctva a kroky, ktoré aj uskutočnila.

V 18. storočí často trápili nielen krajiny Európy morové a cholery epidémie. Ľudia sa im nevedeli brániť, zomierali vo veľkých počtoch. Keďže sa choroby v Európe často šíрили z Osmanskej ríše, s ktorou mala habsburská monarchia dlhú hranicu, už otec Márie Terézie Karol VI prikázal na nej vybudovať vojenský kordón a karanténne stanice.

Jeho dcéra z pozície panovníčky pokračovala v týchto opatreniach rôznymi prostriedkami. Začal sa zavádzať celý systém sanitácie: uzatváranie hraníc, kordóny a tiež karantény, trvajúce 40 až 60 dní. Karantény podliehali nielen ľudia, ale aj dovezený tovar, ktorý sa musel dezinfikovať. Snaha bojovať s aktuálnymi epidémiami stála za postup-

ným vznikom verejného zdravotníctva, ktorého princípy a postupy boli zhrnuté do koncepcie „Všeobecného zdravotníckeho nariadenia“, platného v celom Uhorsku.

Uvedomenie si nebezpečenstva z rýchleho šírenia nákazy spúšťalo snahy hľadať jej zdroje, čo malo odraz v mnohých činnostiach na úrovni miest. Napríklad: čistenie komunikácií mesta, vysušanie hradných priekop, premiestňovanie jatiek aj ďalších tzv. „živých“ prevádzok, ktoré by mohli byť zdrojom nákazy, za hranice miest a obcí. Zmeny sa prejavili aj v systéme pochovávania, resp. situovania cintorínov až za mestskými hradbami.

V období vlády Márie Terézie prišla popri cholere a more ďalšia pohroma - Viedeň zasiahla epidémia čiernych kiahní. Veľká nákazlivosť a úmrtnosť, ktorým sa nevyhla ani samotná cisárska rodina, podnietili panovníčku podporovať výskum svojho osobného lekára a poradcu Gerharda van Swieten, priekopníka očkovania. Tým, že mu dala dôveru a v roku 1767 dokonca nariadila očkovanie proti chorobám, naštartovala éru tohto najúčinniejšieho prostriedku tej doby. Doslova založila tradíciu a rozvoj medicíny v tejto oblasti.

Po celú dobu svojej vlády Mária Terézia formou osvety a hlavne praktických krokov podporovala rozvoj starostlivosti o zdravie obyvateľov svojej ríše, ale aj starostlivosť o pacientov. Zriadila tzv. zdravotné komisie, aby chránili obyvateľstvo pred nákazlivými chorobami. Bojovali proti šíreniu moru, ale aj kontrolovali zdravotnícke zariadenia, šíрили zdravotnícku osvetu. Napríklad radili obyvateľom, aby si radšej stavali murované domy ako drevené.

Od lekárov vyžadovala univerzitné vzdelanie, preto zriaďovala lekárske fakulty na dôkladnejšiu prípravu chirurgov, lekárov, pôrodných asisten-



tiel a iných zdravotníkov. Súčasne príkazmi a nariadeniami brojila proti šarlatánstvu tzv. liečiteľov.

Podľa jej nariadenia z 26. 10. 1752 musel byť v každej stolici monarchie štátom určený lekár, nazývaný fyzikus, poskytujúci starostlivosť pre všetkých bez ohľadu na pôvod. Vo vtedajšom Prešporku ním bol lekár, chemik a balneológ Ján Justus Toroš. Je o ňom známe, že práve on vypracoval prvý Uhorský sadzobník liečiv (vydaný v roku 1745), kde boli inštrukcie pre chirurgov, lekárov, zdravotnícky personál, ale aj nariadenie, že od chudobných sa nesmeli za medicínske úkony brať vysoké poplatky.

Osvietenský a novátorský prístup Márie Terézie sa prejavil aj vo vzťahu k problému, pretrvávajúcim stáročia, a to bolo prísne trestanie mimomanželského tehotenstva. Najskôr zmierňovala postihy a neskôr úplne zavrhol



tieto tresty. Naopak, nariadila vytvoriť miesta, kde mohla matka beztrešne odložiť novonarodené dieťa a štát sa musel oňho postarať. Okrem toho zriadila stálu hygienickú službu a stanovila minimálny počet lekárov na istý počet obyvateľov.

Výpočet novátorských a na tú dobu aj odvážnych rozhodnutí Márie Terézie, a to nielen v oblasti zdravotníctva, vypovedá o vysokej vzdelanostnej úrovni jej poradcov ako aj o rozvahe, predvídavom inštinkte i rozhodnej vôli jej samotnej presadiť dovtedy nevídané postupy. Vzhľadom na storočie a celkovú úroveň vedy a kultúry v ňom nemohla zlepšiť zdravie obyvateľstva ako celku. Ale tak ako v ostatných, aj v zdravotníckej oblasti sa jej podarilo položiť základy systému starostlivosti štátu o jeho obyvateľov, hodné obdivu aj nasledovania.

Z dostupnej literatúry pripravila
PhDr. Lujza Kittlerová

Celoživotné vzdelávanie seniorov – učíme sa celý život

Pri Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave v roku 2012 vznikla Fakulta sociálnych vied a vtedy začalo aj vyučovanie Univerzity 3. veku, kde účastníci, ktorí majú minimálne maturitné vysvedčenie, mohli začať študovať v trojročnom štúdiu. Garantka tohto štúdia doc. PhDr. Oľga Bočáková, PhD. - predsedníčka Akademického senátu FSV UCM v Trnave - navštívila predsedu JDS Trnava Ing. Igora Fabiána a dohodli sa na spoločnom programe v rámci celoživotného vzdelávania seniorov.

V akademických ročníkoch 2012/2015 malo toto vzdelávanie 20 účastníkov. Po jeho ukončení boli účastníci na pôde akademie slávnostne promovaní. V ďalších rokoch 2015/2018 už bolo 34 študentov. Program výuky bol zameraný na edukáciu, ale aj na jej praktickú stránku. Zaujímavé boli aj prednášky, zamerané na jednotlivé kraje v SR, kde sme mohli vnímať krásy našej vlasti, ale aj plnohodnotne na vysokej odbornej úrovni pochopiť prednášané témy z tejto oblasti. Vždy sme sa tešili na stretnutia a odnášali si cenné poznatky z rôznych oblastí: zdravotníctva, sociálnej oblasti, psychológie, sociológie, ekonómie, cestovného ruchu a pod.

Nakoľko začali mať záujem o štúdium aj ďalší účastníci, ktorí ale nemali maturitu, tak bol v akad. r. 2018/2019 otvorený aj prvý ročník „akadémie strieborného veku“, kde sa prihlásilo 49 účastníkov. V rokoch 2019/2020 boli otvorené už dva ročníky tejto ASV, a to prvý a druhý. V prvom ročníku študovalo 41 poslucháčov a v druhom 40 poslucháčov.

Nakoľko nás v tomto roku navštívil nečakaný a nikým nepoznaný vírus COVID 19, bolo v letnom období vyučovanie prerušené a dokončenie tohto štúdia sa uskutočnilo až v mesiaci september a október 2020.

12. 10. 2020 bolo slávnostné ukončenie Akadémie strieborného veku v aule FSV UCM v Trnave. Počas ôsmich rokov štúdia sa uskutočnili rôzne zaujímavé prednášky aj spoločné zájazdy po našej krásnej Slovenskej republike. Navštívili sme spoločne Košice, Prešov, Poprad, Žakovce, Trenčiansky kraj, Nitru, Bojnice, Lednické Rovne a Viedeň. Na rok 2020 bola naplánovaná prehliadka Prahy, ale žiaľ, karanténa pre COVID 19 nám plán prekazila. Boli sme len na návšteve novovytvoreného zariadenia Medolandia v Dolnej Krupej.

Dôležité je, aby sme si my, seniori, našli činnosť, ktorá nás naplňa. Celoživotné vzdelávanie je jednou z nich. Pri ňom nie je núdza o zaujímavé stretnutia, fundovaní profesori nás, seniorov, poinformujú o dianí vo svete aj o činnostiach, ktoré nám v našom veku spríjemnia život. Nadobudnuté vedomosti a poznatky sa dajú ešte využívať v bežnom živote, a tak nám umožňujú plnohodnotnejšie prežívať svoj seniorský vek. Pocit prospešnej sebarealizácie skrášľuje spomienky a tie nás obohacujú do konca života. Život je dar, ktorý sme prijali od svojich rodičov a nikdy nie je neskoro žiť ho naplno.

► Ing. Jurkasová Mária, členka JDS Trnava,
koordinátorka ASV pri UCM za MsO JDS Trnava





Je potrebné vydržať...

To, že žijeme v ťažkom období nie je prioritou tohto príspevku. Využívame tento zdroj informácií na to, aby sme poďakovali všetkým seniorom za všetky aktivity, ktoré v tomto náročnom roku vykonávajú.

V prvom rade ďakujeme všetkým členom JDS okresu Skalica, že nezrušili svoje členstvo v našej organizácii. Tento náročný rok nemôže byť dôvodom zrušenia členstva, skôr by mal byť motiváciou sa zomknúť a spoločne zaktivizovať pre zachovanie pokoja, zdravia a spoločenského zotrvania. I keď boli prevažne zrušené všetky športové a kultúrne spoločenské podujatia organizované či už základnými organizáciami a následne vyššími zložkami JDS, až na celoslovenskú úroveň - naši seniori sa snažili v mestách a obciach zabezpečovať čiastočné aktivity JDS. Mnohé naše členky šijú rúška a pomáhajú zabezpečovať základné životné potreby seniorom, ktorí sú na túto pomoc odkázaní. Pokiaľ to dovoľovali možnosti, naši členovia navštevovali seniorov v sociálnych zariadeniach, domácnostiach či nemocniciach. Zabezpečovali stretávanie sa rôznych záujmových skupín. V letnom období organizovali zá-

jazdy a výlety po Slovensku, športové aktivity a spoločenské posedenia najmä v prírode - za čo všetkým patrí úprimné poďakovanie.

Predsedníctvo OO JDS Skalica okrem riadnych plánovaných zasadnutí i v tomto náročnom roku uskutočnilo výjazdové zasadanie v Kopčanoch s exkurziou do historického objektu „Žrebčín“. Vydarilo sa zasadanie v priestoroch zámku Holíč s exkurziou do Bylinkovej záhrady aj zatiaľ posledné septembrové zasadanie na Letisku v Holíči s motiváciou oboznamovania sa s činnosťami iných záujmových organizácií v tomto meste.

Naša OO JDS podľa možností karanténnych opatrení proti Covidu -19 zabezpečuje až do odvolania relaxačno-liečebné pobyty na základe pridelených poukazov.

Tešíme sa, že v novembri budeme môcť zablahoželať našej najstaršej členke, ktorá sa dožije 100 rokov a je členkou našej organizácie od prvo počiatkov. Je nám ale ľúto, že sme nemohli odovzdať zaslúžené schválené vyznamenania 23 našim členom a trom organizáciám JDS v okrese, ktoré majú v tomto roku jubilejné výročia svojho vzniku. Tieto vyznamenania sa pravidelne odovzdávajú pri príležitosti aktivít „Október - mesiac úcty k starším“. Určite v mesiaci október všetkých seniorov mesta

Holíč potešil povzbudzujúci Ďakovný list primátora mesta Holíč, v ktorom sa okrem iného píše:

„Ukázalo sa, že mesto je skutočne pevný dom, v ktorom spoločne žijú tri generácie. Navzájom sa potrebujeme. Rozum a skúsenosť najstarších sa spája so silou strednej generácie a očakávaním našich najmladších.“

Touto cestou blahoželáme predsedníčke MsO JDS Holíč p. Viere Mikulášikovej, ktorá na návrh OO JDS bola 28. sept. 2020 v Trnave ocenená „Cenou Trnavského samosprávneho kraja“ pri príležitosti jej životného jubilea.

Bolo by toho veľa, s čím by sme sa chceli zdôveriť. Vieme, že sedenie doma pri televízii nie je to pravé, čo seniori potrebujú. Všetci si želáme, aby táto ťažká doba rýchle pominula a mohli sme sa znova venovať aktivitám, ktoré naplňajú - ako sa hovorí - jeseň života seniorov.

► **Elena Honzová**
tajomníčka OO JDS okresu Skalica

Zo života

Rok 2020 naša organizácia naštartovala sľubne. Hneď v januári sa členovia výboru stretli na prvom zasadnutí. Predsedníčka ZO popriala všetkým veľa zdravia a síl do ďalšej spolupráce. Naplánovali sme hodnotiacu členskú schôdzu, ktorá sa uskutočnila 25.2.2020 v Dome kultúry v Solčanoch. Vtedy sme ešte ani netušili, že nová pandémia COVID-19 zmení takmer všetky naše bohaté plány na rok 2020.

V júli sa podarilo zorganizovať v Topoľčanoch **Slovenský deň kroja**. Pozvané boli aj naše krojované súbory zo Solčian - Lišňanka a Lidovec. Spevácka skupina Lišňanka sa zúčastnila aj prvého ročníka v Banskej Bystrici za účasti aj nášho p. starostu (viď. foto)

Kroj je symbolom našej kultúry a máme ho v Solčanoch vo veľkej



Spevácke súbory seniorov zaplnili MsDK v Senici

V tejto zložitej dobe, epidémii COVID-19, za prísnych hygienických opatrení sa podarilo OO JDS v Senici pripraviť krásne sobotňajšie popoludnie: **5. ročník Okresnej prehliadky speváckych súborov seniorov**. Vystúpilo na nej 9 súborov z okresu: domáci súbor SENIORKA, spevácky súbor SPIEVANKY z Borského Mikuláša, folklórna spevácka skupina SMRDÁČANÉ zo Smrdák, spevácka skupina JDS z Prietrže, spevácka skupina Záhoráci-Smolínčané zo Smolinského, folklórna skupina SENIOR zo Šaštína Stráži, spevácka skupina PETRANÉ z Plaveckého Petra, spevácka skupina JABLONÍČANKA z Jablonice, ženská spevácka skupina KUKLOVJANKA z Kuklova. Hostom prehliadky bol mužský spevácky zbor ECHO z Holíča.

Prehliadku otvorila predsedníčka OO JDS p. Mária Jamrišková a o. i. odovzdala prítomným súborom po-

zdrav od primátora mesta Senica p. M. Džačovského. Privítala prítomných hostí: predsedníčku KRK JDS v Trnave p. E. Honzovú, čestnú predsedníčku OO JDS v Senici p. B. Hradskú, predsedníčku MsO JDS v Senici p. M. Slezákovú, zástupcu riaditeľa MsDK p. M. Grimma, vedúcu organizácií Tretieho sektora p. L. Zichov. Privítala aj všetkých starostov obcí a predsedov ZO JDS, ktorí prišli podporiť svoje spevácke súbory a všetkých divákov, ktorí prišli prežiť krásny kultúrny zážitok. Moderátorom prehliadky bol p. Peter Husár.

Po vystúpení všetkých súborov prevzali ich vedúci diplomy a vecné odmeny a záverom celého veľmi pôsobivého programu bola spoločne zaspievaná pieseň Holubienka.

Záverečné slovo opäť patrilo predsedníčke OO JDS - poďakovala všetkým súborom za ich skvelé vystúpenia a divákovi za vytvorenie úžasnej atmosféry. Poprialala všetkým pevné zdravie, pohodu a spokojnosť v rodinách.

► **Mária Jamrišková**
predsedníčka OO JDS Senica

ZO-JDS v Solčanoch

úcte. Naša obec má svojich sedem divov, kde prvé miesto zastupuje kroj. Výšivka na našom kroji je osobitná a vzácna. Kroj sme zapožičali aj do Bardejova na fašiangový ples Rusínov, kde získal prvé miesto.

V našej ZO JDS býva už každo-

ročne zvykom pozvať na stretnutie našich členov- jubilantov, kde si ich životné výročie pripomenieme a oslávime. Tento rok sa nám to podarilo zorganizovať už po 20. krát a bolo to bohužiaľ posledné podujatie, ktoré sme mohli v dôsledku

pandémie zorganizovať. Všetkých členov ZO mrzí, že tento rok prišli o mnoho krásnych podujatí, ale všetci veríme, že sa situácia zlepší a v budúcom roku 2021 sa opäťovne spoločne stretneme tak, ako sme boli zvyknutí.

► **Albína Adamcová**
predsedníčka ZO - JDS Solčany



Krajské ŠH v KO JDS Prešov

Krajské športové hry sa konali 12. 9. 2020 v peknej zemplínskej obci Zamutov. Ich hlavným organizátorom bola OO JDS Vranov nad Topľou pod vedením predsedníčky Ing. Kataríny Sabolčákovvej.

Organizátori privítali 7 okresných športových tímov a tiež športovcov z miestnej ZO JDS Zamutov a tiež hostí: poslancov VÚC i miestnej samosprávy, primátora mesta Vranov a starostov okolitých obcí, zástupcov médií a kultúrnych inštitúcií.

Po nástupe a defilé športovcov seniorov pred čestnou tribúnou zaznel odkaz Pierra Coubertina z Ódy na šport. Zemplínske piesne zazneli v podaní mužskej speváckej skupiny folklórneho súboru Zamutovčan. Krajské ŠH slávnostne otvorila Mgr.

Anna Petričová, predsedníčka KO JDS. Po sľube zástupcov športovcov a rozhodcov 80 športovcov postupne súťažilo na piatich stanovištiach v týchto disciplínach: hod granátom na cieľ, kop loptou do bránky, hod loptou do smetného koša, Bollo-bal, beh s fit loptou okolo prekážok a severská chôdza s paličkami.

Povzbudzovanie, športový zápal aj humor boli po celý čas sprievodcami v súťažiach. Domáci organizátori nič nenechali na náhodu pri zabezpečení dobrého priebehu súťaže. Všetko prebiehalo, ako malo.

Ako sa hovorí: „Matematika nepustí“, po zrátaní bodov za jednotlivé súťažné disciplíny na stupne víťazov vystúpili športovci, zastupujúci okresy Prešov, Bardejov a Sabinov.

Športovci – seniori z okresu Prešov sa stali víťazmi KŠH JDS a získali aj putovný pohár za 153 získaných bodov.

V súťaži jednotlivcov zvíťazili: p. Val'ková z OO JDS Prešov a p. Bľanda z OO JDS Bardejov. Avšak spokojnosť z KŠH bolo vidieť na všetkých tvárach – športovcov, hostí aj organizátorov. Veď to bolo opäť jedno z veľmi vydarených podujatí tohto kraja. Veľké poďakovanie od seniorov za pomoc pri usporiadaní tohto pekného športového dňa patrí: starostovi obce Zamutov S. Dubovi, členom ZO JDS v Zamutove a tiež zainteresovaným učiteľom a žiakom miestnej základnej školy.

► **PaedDr. Milan Korkobec**
podpredseda KO JDS Prešov



Športom za zdravím –

**„Ak máš šancu
jedno percento,
zvyšných
99 percent
musí byť viera.“**

Neymar da Silva Santos Junior

S touto hlbokou myšlienkou princa svetového futbalu Neymara, ktorý ju vyslovil, keď Barcelona v roku 2017 prehrala v prvom zápase osemfinále Ligy majstrov proti PSG 0:4 a Barcu a vtedy ich takmer každý odpísal, nastúpili športovci z MsO JDS v Nových Zámkoch na Olympiádu seniorov a OŠH v rámci projektu „Športom za zdravím“ v prekrásnom športovom areáli Strednej

odbornej školy stavebnej v Nových Zámkoch 22. septembra 2020. Ako to dopadlo s touto vyslovenou myšlienkou? Blaugranas vyhrali v magickej odvete 6:1 a postúpili ďalej. Dokázali, že sa netreba vzdávať.

Toto si osvojili aj seniori, ktorí sa rozhodli športovať, bojovať a vyhrávať. Podmienky v súčasnej dobe na realizáciu športu a kultúry nie sú priaznivé, ale za dodržania všetkých

Seniori strávili príjemný deň pri petangu



Tretí september bol významným dňom pre seniorov, ktorí sa stretli na futbalovom štadióne v Lužiankach. ZO JDS totiž zorganizovala už siedmy ročník turnaja seniorov v petangu.

O tento turnaj je už tradične veľký záujem, lebo petang je výborným relaxom pre seniorov, keďže nie je na rekreačnej úrovni namáhavý. Ponúka priestor na spoločné stretnutie, rozhovory a aktívny odpočinok.

Na spoločné zápolenie sa tešilo 50 senioriek a seniorov ZO JDS: Hájske, Trnovec nad Váhom, Malé Zálužie, Mojmírovce, Lehota, Zbehy, Šaľa, Ivanka pri Nitre, Jarok a z hostiteľskej ZO JDS Lužianky. Podujatie sa konalo s finančnou podporou NSK, pod záštitou starostu obce Jozefa Bojdu a predsedu Nitrianskeho samosprávneho kraja Milana Belicu.

Prítomných privítala predsedníčka KO JDS A. Oľapková. Zvlášť srdečne privítala vzácných hostí predsedu NSK M. Belicu, podpredsedu NSK I. Édera, prednostku OÚ E. Hajdamárovú, predsedu OO JDS I. Lídaya, tajomníčku OO JDS A. Fišerovú a za OÚ I. Habiňáka.

Slová uznania a úcty k seniorom boli často vyslovené v príhovore predsedu NSK, ktorý turnaj slávnostne otvoril. Seniorom sa prihovorili aj ostatní hostia.

Športové zápolenie prebiehalo v priateľskom duchu a správne sa vystupňovalo s pribúdajúcimi odohratými zápasmi. Seniori, ktorí sa umiestnili na prvých troch miestach, boli ocenení pohármi a medailami. Odovzdala ich prednostka OÚ E. Hajdamárová a poďakovala všetkým súťažiacim za ich húževnatosť a dodržiavanie pravidiel „FAY-PLAY“.

Muži: 1.m.: Stanislav Šatura, ZO JDS Lužianky, 2.m.: Jozef Nemček, ZO JDS Šaľa, 3.m.: Gabriel Papp, ZO JDS Trnovec nad Váhom.

Ženy: 1.m.: Magdaléna Lipaiová, ZO JDS Šaľa, 2.m.: Emília Dulíková, Trnovec nad Váhom, 3.m.: Júlia Hippová, ZO JDS Močenok.

Ocenení boli aj najstarší pretekári: Oľga Kinclová, ZO JDS Lehota a Jozef Pinter, ZO JDS Ivanka pri Nitre.

Veľká vďaka patrí aj našim sponzorom M. Líškovi, Fit Stravovanie Líška a M. Kikovi, ktorí nám každý rok poskytnú občerstvenie a pitný režim. Súťažiaci si pochutali na párkoch, dobrej štrúdle a od E. Vargovej na chutných pagáčoch aj na výborných koláčikoch, ktoré napiekli členky výboru ZO JDS. Na záver sme si všetci pochutali na dobrom guláši, ktorý nám každoročne varí Zbislav Oľapka s jeho zodpovednými pomocníkmi Ľ. Ballayom, A. Stanovou, V. Berecom a Z. Mikom.

Časou vína sme si pripili na úspešné ukončenie športového zápolenia so želaním, aby sme sa zdraví stretli aj na 8. ročníku tohto turnaja. Nikomu sa nechcelo odísť, ešte dlho spolu viedli priateľské rozhovory a utužovali priateľstvá.

► **Milan Cabánek, ZO JDS Lužianky**



o jednom perfektnom projekte

hygienických opatrení a s finančnou podporou VÚC Nitrianskeho samosprávneho kraja a Olympijského klubu okresu Nové Zámky, pod záštitou primátora mesta Nové Zámky a poslanca NSK Otokara Kleina, ktorý osobne otvoril podujatie a povzbudil seniorov, sa tento športový projekt uskutočnil.

Seniorom prialo výborné počasie, bojový duch nechýbal a tešili

sa nielen z dosiahnutých osobných výkonov, ale aj z cien. S potešením a hrdosťou si prevzali víťazné trofeje, ktoré im budú pripomínať, že ak majú vieru vo víťazstvo, nesklame ich, hoci v tomto prípade nebolo ani tak dôležité zvíťaziť ako zúčastniť sa. Profesionalita organizátorov a rozhodcov z Atletického klubu Nové Zámky sa ako vždy osvedčila. Zamestnanci školy, na čele s jej

riaditeľkou, Katarínou Törökovou, prispeli k výbornej atmosfére športového zápolenia. A čo je najdôležitejšie, perfektný kolektív seniorov z OO JDS aj MsO JDS Nové Zámky, strávil jeden fantastický deň. Bol nielen šancou, ale hlavne ubezpečením, že každý jeden môže byť aj v seniorskom veku úspešný.

► **Mária Malperová**
predsedníčka MsO JDS Nové Zámky

Stará škola – seniori na

OO JDS vo Veľkom Krtíši bola založená v r. 1993. V tom roku vznikli aj tri ZO - vo Veľkom Krtíši, Žihľave a vo Vinici. Tým sme prispeli aj k založeniu KO JDS Banská Bystrica. V roku 1999 som bola zvolená za predsedníčku OO JDS a som ňou dodnes, a tak som najdlhšie slúžiacou predsedníčkou OO JDS v našom kraji.



V roku 2020 slávime jubileum - 30. výročie založenia JDS a som na to veľmi hrdá. Nemôžeme toto výročie, žiaľ, oslavovať, ako sme plánovali, lebo prežívame ťažké obdobie pandemickej krízy a musíme sa podriaďovať tvrdým opatreniam na ochranu nášho zdravia. No i napriek tomu sa nám v okrese podarilo uskutočniť väčšinu výročných členských schôdzí v ZO. Pripomenuli sme si aj 30. výročie založenia JDS a navrhli sme zakladajúcich členov ZO na vyznamenania 1., 2., 3., stupňa alebo na Ďakovné listy. Sú to zakladatelia: in memoriam pp. Emília Vredíková, Ing. Ján Jankových a Anežka Černochovej a dodnes stále aktívni: Mgr. Marta Balážová, Alexander Cservócs, Anna Farkašová, Ing. Jozef Fukáč, Ing. Emil Šiška, Mária Faybíková, Mgr. Mária Gomoryová, Margita Gajdošíková.

Seniori z našej OO JDS sa pravidelne zúčastňovali na všetkých krajských, regionálnych i celoslovenských podujatiach. Naši reprezentanti v športových disciplínach sú: Valika Kmeťová, Ján Kmeť, Jozef Balog, Vlado Kropáč, Anna Turanová - vždy prispievali k vý-

borným umiestneniam KO JDS Banská Bystrica. Pravidelne sme sa zúčastňovali Krajskej a regionálnej prehliadky speváckych skupín seniorov a raz sme boli nominovaní aj na Celoslovenskú prehliadku do Prešova. Reprezentoval nás spevácky zbor „Nádej“ z Veľkého Krtíša. Nechýbali sme ani na Krajských prehliadkach v prednese poézie, prózy a vo vlastnej literárnej tvorbe, dvakrát sme sa zúčastnili aj celoslovenskej prehliadky. Máme vynikajúce recitátorky a autorky príbehov, o čom svedčí aj pocta

pre našu členku p. Evu Šoóšovú pri príležitosti Mesiaca úcty k starším na Celoslovenskom stretnutí seniorov dňa 28.11.2019 v Nitre. Na tomto slávnostnom zhromaždení prevzala za KO JDS Banská Bystrica za svoje celoživotné dielo v oblasti slovesnej literárnej a dramatickej tvorby, prekladateľstva a ďalších kultúrnych aktivít z rúk ministra PSVaR SR J. Richtera Ďakovný list.

Naša OO JDS bola v roku 2019 poverená KO JDS organizáciou Krajskej prehliadky v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby seniorov. Podujatie sa uskutočnilo 29. apríla 2019 na Hrade Modrý Kameň v Múzeu bábkarských kultúr a hračiek. Bolo to v roku 200. výročia nar. A. H. Škultétyho, národného buditeľa, štúrova, ev. kňaza a riaditeľa Prvého ev. slovenského gymnázia v Revúcej, zberateľa ľud. slovesnosti, ktorý sa narodil 07.08.1819 na ev. fare vo Veľkom Krtíši. Krajská prehliadka zanechala v účastníkoch hlboké umelecké zážitky aj vďaka sprievodným podujatiam – prehliadke múzea a tiež monodráme „Večná Eva“ o tragickom osude Eržiky Fráterovej, manželky Imricha Madácha, autora drámy Tragédia človeka, v podaní členky amatérského Divadelného súboru Štefana Kvietika, Mgr. Lenky Stankovej z Veľkého



javisku aj na ihrisku

Krtíša. Autorkou hry je už spomínaná p. E. Šoóšová. Na dvoch Celoslovenských prehliadkach v prednese poézie, prózy a vlastnej literárnej tvorby nás reprezentovali p. Mária Faybíková, Irena Kováčová a Eva Šoóšová.

Každoročne organizujeme v našom okrese športové a kultúrne podujatia vo všetkých ZO. Známe sú kultúrne a spoločenské stretnutia v rámci Mesiaca úcty k starším v ZO Hrušov, Želovce, Žihľava, Stredné Plachtince. V Stredných Plachtinciach sa schádzajú v Klube Júliusa Pántika, kde majú na paneloch inštalované fotografie a spomienkové predmety na známych hercov: Júliusa Pántika, Milana Kňažka, nar. v Horných Plachtinciach a Štefana Kvietika, nar. v Dolných Plachtinciach. Okrem iného majú stálu expozíciu krásnych výšiviek, obrusov, krojov a krojovaných bábik v rázovitom plachtinskom kroji (jedinečný výskytom - len v Plachtinciach a Príbelciach).

ZO JDS Hrušov každý rok od založenia organizácie pripravuje bohatý kultúrny program a spolu s obcou posedenie nielen pre svojich členov, ale aj všetkých občanov dediny a pozvaných hostí zo všetkých ZO v okrese pod názvom Stretnutie troch generácií.

Aj naša OO JDS v spolupráci s MsO a Klubom dôchodcov za podpory mesta Veľký Krtíš organizuje pravidelne „Stretnutie generácií“ aj za účasti speváckych skupín a jednotlivcov z okresu aj susedných okresov: Bzovíka, Lučenca, Sebechlieb. Každé 3 roky v spolupráci s KO JDS sa vo Veľkom Krtíši schádzajú spevácke skupiny z OO JDS Krupina, Zvolen a V. Krtíš na Regionálnej prehliadke speváckych skupín seniorov.

Nezabudnuteľné sú každoročné stretnutia športu chtivých seniorov na Okresnej športovej olympiáde v športových priestoroch veľkokrtíšskeho gymnázia. Vyše 100 účastníkov s vervou bojuje o čo najlepšie umiestnenie v 3 kategóriách a 8 disciplínach. Odmenou sú diplomy, medaily a chutný obed po skončení súťaží. Toto podujatie pravidelne otvára primátor mesta Ing. Dalibor Surkoš aj ho finančne podporuje.

Každoročne, od vyhlásenia, si spomíname 11.11. o 11. hod. na Deň padlých - Medzinárodný deň vojnových veteránov. Skláňame sa s úctou pri pomníkoch, hrobách, krížoch a pomníkoch, aby sme v tichej spomienke vyjadrili svoje poďakovanie, že dnes môžeme žiť v pokoji a mieri.

OO JDS vyvíja veľa energie aj o starostlivosť o telesné a duševné zdravie svojich členov: patria sem RLP v kúpeľoch so štátnou dotáciou, zdravotné prednášky, základy práce s počítačom, prednášky o ochrane a bezpečnosti, zdravej



regionálnymi médiami. Podávame projekty na BBSK.

Aj v tomto roku, ako to situácia dovoľovala, sa seniori schádzali v kluboch, v prírode na turistike, zbierali liečivé byliny, čistili obecné parky a pod. Mnohí využili RLP a oddychovali v kúpeľoch, navštevovali počas leta prírodné liečivé kúpaliská v Rapovciach, Dolnej Strehovej a v Egri.

Moji seniori, dovoľím si ich tak familiárne nazvať, sú radi členmi JDS. Vo svojich ZO sa zúčastňujú na organizovaní rôznych podujatí a činností, spolupracujú s inými spoločenskými organizáciami v obci, navštevujú imobilných vrstovníkov, sú nápomocní obciam pri organizovaní Dňa obce: pečú, varia, obsluhujú, súťažia vo varení rôznych jedál. Veľmi často sú nepostrádateľní. A ide im to na úžitok, lebo cítia, že sú ešte potrební a to im skvalitňuje ich každodenný život. Aj

ja to tak cítim, a preto som rada, že môžem svoje skúsenosti, vedomosti a životný optimizmus darovať v prospech mojich vrstovníkov, členov JDS.

► **Mgr. Mária Hroncová**
predsedníčka OO JDS Veľký Krtíš



výžive, prvej pomoci a pod. Sledujeme sociálnu starostlivosť o seniorov v obciach i v okresnom meste, spolupracujeme s klubmi dôchodcov, dennými stacionármi, školami, kultúrnymi inštitúciami, políciou, obecnými úradmi a ich poslancami,

„ŽIJEME VEĽMI ŤAŽKÉ ČASY“

Rozhovor s MARTINOM BORGULOM

poslancom Národnej rady Slovenskej republiky za hnutie SME RODINA

Redakcia: Pán poslanec, vás mnoho našich členov v Bratislave a hlavne v Starom Meste pozná už dlhé roky vďaka aktivitám, ktoré ste pre Bratislavčanov a špeciálne pre nás, seniorov, organizovali ešte ako mestský poslanec. Ako vnímate toto obdobie vášho politického života?

► **MB:** Musím povedať, že na to veľmi rád spomínam. Tí, čo ma poznajú, vedia, že som nikdy nebol typom politika, ktorý len sedí na zastupiteľstvách a dvíha ruku pri hlasovaniach. V komunálnej politike som pôsobil viac ako desať rokov a za ten čas som sa snažil byť aktívny a pre svoje mesto a mestskú časť naozaj niečo reálne urobiť. A tak som každoročne organizoval upratovacie akcie, zametanie chodníkov v Starom Meste, pristavoval som do ulíc bezplatne veľkorozmerné kontajnery, aby si ľudia mohli upratať svoje okolie, vysádzali sme s kolegami zeleň. Pre deti som v lete pripravoval v Medickej záhrade bábkové predstavenia, každý november halloweenský karneval v maskách, náučné prehliadky Spoznaj Staré Mesto, atď...

Úplne najradšej si spomínam na svoju prácu pre seniorov a na stretnutia v ich centrách. Nechcem, aby to vyznelo pateticky, ale v mojom uplynulom pracovnom živote boli tie stretnutia vzácnym časom. Vtedy som sa na chvíľu zastavil, nemusel som nič riadiť a rozhodovať, len som počúval. S toľkou múdrosťou, nadhľadom a skutočným záujmom o veci verejné ako tam, som sa nikde inde nestretol. Mnohí mi ďakovali za to, čo pre nich robím – organizovali sme pre seniorov s mojím tímom poznávacie zájazdy, výlety loďou, koncerty, divadelné predstavenia... Ale to ja som v duchu vždy ďakoval im. Pretože som cítil, že viac dostávam, ako dávam. A to aj vtedy, keď som si niekedy vypočul na politikov „svoje!“ a neraz bol „poriadne vypucovaný aj môj žalúdok“☹. Dnes na to všetko s láskou spomínam...

Redakcia: Dnes ste už poslancom Národnej rady. V čom vidíte najväčší rozdiel medzi komunálnou a „veľkou“ politikou?

► **MB:** Viete, ako komunálny politik som sa riadil princípom, že môj záujem nemôže končiť na prahu môjho bytu. Vysvetlím: Chcel som, aby som mal pekne a čisto nielen doma, ale aj pred domom a v celej mestskej časti. Povedal som si, že kvety, ktoré skrášľujú moju obývačku, by mali byť aj v parkoch a na námestiach, aby bola Bratislava krajším mestom. Takto som pristupoval k práci ako komunálny politik. A verím, že sa mi aj veľa preporiadok, čistotu a skrášlenie Starého mesta podarilo urobiť.

Som presvedčený, že potrebujeme aktívnych politikov. V samosprávach aj v parlamente. Takých, čo sa nehrajú len na svojom „piesočku“. Dá sa veľa užitočného urobiť pre naše obce, mestá, celý náš štát, ale aj pre prírodu. Takže odpoveď na vašu otázku je, že vo veľkej politike môžete toho urobiť viac a na celoštátnej úrovni. Len potrebujeme politikov, ktorí budú aktívni a budú pozerieť v prvom rade na ľudí, pre blaho celej našej spoločnosti.

Redakcia: Boli ste iniciátorom Memoranda o porozumení a vzájomnej spolupráci, ktoré s JDS podpísal predseda NR SR a líder strany SME RODINA pán Boris Kollár. Vy

ste sa stali splnomocnencom pre túto spoluprácu. V čom vidíte jej hlavné poslanie?

► **MB:** V podpore organizácie JDS, aby mohla aj naďalej svojim členom prinášať kultúrne, športové a ďalšie aktivity ako doteraz. A tiež v ochrane seniorov ako jednej z najzraniteľnejších skupín. Možno sa teraz na mňa zosype kritika... Možno majú mnohí pocit, že na seniorov sa „kašle“. Nechcem, aby to vyznelo neskromne, ale práve pričinením Sme Rodina a Borisa Kollára zostali v platnosti vlaky zadarmo, bola odstránená nespravodlivosť na ženách ročníkov 1957 – 63, ktorým sa doteraz do dôchodkového veku nezarátávali vychované deti, už onedlho budú zrušené doplatky za lieky. Na „spadnutie“ je aj zákon, ktorý desaťtisíce ľudí oslobodí od nehorázných poplatkov exekútorov pri exekúciách. Konzultujú sa návrhy na začlenenie JDS, ako najpočetnejšieho občianskeho združenia, do systému štátneho rozpočtu. Od budúceho roka chceme stavať nájomné byty s dostupnými cenami pre všetkých.

Robíme, čo môžeme, zároveň si však musíme uvedomiť, že žijeme najťažšiu dobu, akú sme tu od 2. svetovej vojny mali. S „korona“ krízou nikto nepočítal a nik nemá návod, ako ju vyriešiť. Touto cestou by som chcel aj vašich členov a všetkých seniorov poprosiť o pochopenie aj trpezlivosť. Žiaľ, ani Me-





morandum sa nám práve kvôli korone nepodarilo viac rozvíjať, hoci by sme chceli. V oklieštenej podobe sa podarilo finančne podporiť ťažiskové podujatia JDS, ak sa ich podarí po zmiernení karanténnych opatrení realizovať.

Pandémiu korony nezvládajú aj iné krajiny. Krajiny, vyspelejšie ako Slovensko a s lepším zdravotným systémom, majú ešte väčšie problémy ako my. V tejto ťažkej situácii sme teraz všetci spoločne - mladí aj starší.

Redakcia: Iste vám nie sú neznáme reakcie seniorov na súčasné rozhodnutia vládnej koalície k benefitom, ktoré boli pre seniorov schválené ešte v predošlom zložení poslaneckého zboru NR SR. Aký je váš názor na túto páľčivú problematiku?

► **MB:** Predpokladám, že máte na mysli 13. dôchodky. Áno, boli odsúhlasené vo februári 2020 v nejakej výške. Vtedajšia koalícia tvrdila, že v štátnom rozpočte sa s realizáciou tohto zámeru ráta. No onedlho prišla pandémia korony, ktorá postavila na hlavu celý náš život vrátane ekonomiky.

Nie je žiadnym tajomstvom, že som bol predtým radovým členom Smeru a často som si musel od seniorov vypočúť aj nástojčivú kritiku, prečo sa problémy v sociálnej sfére i zdravotníctve neriešia akútne... Priznávam, bývalo mi trápne, smutno, lebo som to nedokázal vysvetliť. Poslanci Sme rodina, hoci boli v minulom voleb-

nom období v opozícii, drvivú väčšinu návrhov, smerujúcich k zlepšeniu života seniorov vždy podporili.

Teší ma, že na 13. dôchodky vo forme sociálnej dávky pôjde tento rok dvojnásobok (307,5 mil.) toho, čo ste ako vianočný príspevok dostali minulý rok (152,5 mil.). Takmer každý dôchodca si v decembri nájde v peňaženke viac ako kedykoľvek v minulosti. Dôchodca s priemerným dôchodkom 477 € dostal minulý rok vianočný príspevok 78,48 €. Teraz dostane 205,62 €, čo je dva a pol krát viac. A zároveň, čo by som chcel zdôrazniť, si peniaze navyše nájdu aj siroty a invalidi, spolu 164 000 ľudí, ktorých predchádzajúca vláda v tejto fáze neriešila. Tento rok dostanú najvyšší príspevok v sume 300 €.

Redakcia: Problematika finančného zabezpečenia jednotlivých

vrstiev obyvateľstva je v súčasnosti veľmi aktuálna a zložitá, aj keď chápeme, že finančné možnosti štátu sú iste iné, ako by boli v „normálnych“ časoch?

► **MB:** Presne tak. Dnes sa „topí“ v problémoch takmer každý – mladí prichádzajú o prácu, znižujú sa im mzdy, mnohí nebudú schopní splácať hypotéky, pôžičky... V tejto zložitej dobe, ktorú dnes žijeme, sa podarilo vydolovať viac peňazí práve pre seniorov, invalidných dôchodcov, siroty a pre pracujúcich za minimálnu mzdu (zvýšenie minimálnej mzdy).

Opäť nechcem, aby to vyznelo ako samochvála nášho hnutia, ale vzhľadom na „biznisové“ nastavenie našich koalíčných partnerov (hlavne SAS) je to predovšetkým zásluha Sme Rodina a menovite Borisa Kollára, že sa za seniorov programovo zasadzujeme.

Redakcia: Na záver, pán poslanec, čo je podľa vás v tejto ťažkej situácii pre každého z nás to najpodstatnejšie? Čo by ste si priali vy osobne a čo želáte nám, seniorom?

► **MB:** Najpodstatnejšie je chrániť seba a svojich blízkych. Byť zodpovedným voči sebe aj svojmu okoliu. Želám si, aby sme napriek všetkému zostali ľudskí a solidárni. Zlosť, agresivita, nenávisť nepomôžu nikomu a ničomu. Vaším čitateľom a všetkým seniorom želám pevné nervy, nadhľad aj v týchto časoch a veľa lásky od ich blízkych. Nadovšetko však - veľa, veľa zdravia!

Redakcia: Pán poslanec, ďakujeme za rozhovor.



V KRAJINE SLOVA...

November – mesiac zakabonený do pláštá z hmly

„Dušičkový čas“ povieme my, starší, a možno sa mnohí mladší ľudia začudujú takému prívlastku. Lenže kto pamätá desiatky jesení, ten má vysvetlenie. A k nemu veľa osobných spomienok.

Tohtoročný november nezapadne do ich koloritu. Má svoju vlastnú tvár. A my, čo ho práve prežívame, nové poznanie, skúsenosti, ktoré vyburcovala drsná prítomnosť epidémie.

Sme oveľa viac iba sami so sebou – v kruhu svojich myšlienok, zadumaní, konfrontácií so životnými pravdami, ku ktorým sme sa cestou životom prepracovali. A tak vyberáme z mozaiky poznania niektoré kamienky a vkladáme nové možno aj za cenu, že vnášajú do dobre známeho a zladeného obrazu vybočenie, nový neznámy prvok...

Modlitba otca

Neznámy autor

Zastav sa, zrnko času,
postoj, nepadaj!
Daj vychutnať pohár jediný,
zastav sa pred križovatkou vekov,
pred vekom, ktorý venčia šediny.

Dostal som ťažkých chvíľ
plné hrste.
Dúfal som stvoriť zemský raj,
stvoril som slnko, mesiac,
svoje hviezdy,
dnes prosím, postoj – nepadaj.

Veľakrát prosil som Ťa ustatý,
ponáhľaj sa, zrýchli kolo času,
dnes Ťa však prosím:
Postoj – nepadaj...
Dovoľ mi dopiť mladosti čašu.

Zo sna sa budím, pozerám späť.
Šťastia som prežil veľa vraj,
pot oči zastiera – nevidím -
a preto prosím, postoj – nepadaj.

Okno, okienko

Vojtech Majling

Vybrané z Národného kalendára MS/ 2010

Tíško a skromne pozerá do sveta okienko starej drevenice. Svedok zašlých čias. Vietor, dážď, slnko i sneh vryli do neho stopy dotykov. Obyčajné drevené okienko. Koľko príbehov by vedelo vyrozprávať! O švárnej deve, ktorá, keď sa začalo zmrákať, túžobne očakávala svojho milého. Ale vedelo by rozprávať aj to, ako veselo tu bývalo počas priadok či páračiek. Vedelo by dlho rozprávať aj o tom, ako počas dlhých zimných večerov spievala a rozprávala rozprávky svojim vnúčatám stará mať.

Vedelo by rozprávať o tom aj o tom ako sa v domci rodil nový život. Ako kútna, krásne vyšívaná plachta delila rodičku od ostatných. Prvý detský plač aj smiech. Ale istotne by vedelo vyrozprávať aj príbehy o tom, ako sa tu pod krížom visiacim na stene modlili žena a muž či pod svätým obrazom odriekali modlitby a prosby...

Určite by vedelo rozpamätať aj nato, ako bývalo v izbietke, keď sa rozžiaril vianočný stromček a rodina spoločne zasadala k štedrovečernému stolu. Ako pod ním spievali koledy a odriekali vinše. Zaspomínalo by aj na to, ako pred ním vyrástol cez noc vyzdobený máj.

A možno cez toto okienko hľadela matka, žena, ktorá márne čakala na návrat syna či muža z vojny. Čakala a často sa aj nedočkala... Ostala sama. A možno naň uprel posledný pohľad muž, otec, keď odchádzal do sveta za prácou. A vedelo by povedať aj to, koľko bolo v dome žiaľu, keď sa otec nevrátil. Doma zostala žena vdova a malé siroty.

Drevené okno, okienko bolo oknom nádejí. Bolo miestom, ktorým sa do izby vkrádali slnečné lúče. Pod ním sedávali starkí a spomínali na svoju mladosť. A dnes? Hľadá na nás okienko so svojimi vlastnými spomienkami...

Môj príbeh

Dostal sa mi do rúk časopis Scho-
dy (IX. Roč., 16. č./ 2018, str. 22-23)
študentov U3V pri Ústave celoživot-
ného vzdelávania Žilinskej univerzi-
ty a našla som v ňom veľa zaujima-
vých príspevkov. Toto je jeden z nich.
Jeho autorom je Ján Drevenák:

„Mám dospelú 26-ročnú dcéru a už päť rokov je preč z domu. Príde raz – dvakrát do roka na návštevu. Po skončení 5-ročného štúdia na hotelovej akadémii a 3-ročného vysokoškolského štúdia kulturológie zakotvila v Grécku. Keďže už počas štúdia tam chodila na letnú prax, odišla za miestnym chlapcom a dodnes spolu žijú. V súčasnosti,

vzhľadom na situáciu v Grécku, sú spolu v Holandsku. Prvé roky sme bojovali o ňu, aby sa vrátila, no neúspešne. Boli sme za ňou aj v Grécku, nepomohlo to.

A tak sa od istého času držím rady jednej starej čínskej rozprávky: Záhradník zostarol, nezvládal už povinnosti. Túžil ale aj v starobe sa venovať aspoň svojej kvetinovej

Áno, žiť čas

Jozef Darmo

Zo zbierky Čas s Tebou

Áno, žiť čas,
čo značí život večný.
Dúškom dychu
zberať vôňu života.
Žať nádej,
čo lán má nekonečný.
Piť z čaše, kde láskou perli
slova čírota.

V živote všetko
prebolí.
Ak človek za sebou
ohliadnuť sa môže
na deti, vnukov,
čo bez nás by tu
neboli.
A teda za život
vďaka ti, vďaka,
Bože...

Mimochodom

Milan Rúfus

Zo zbierky Čas plachých otázok

Nemyslím, že som lepší než tí druhí,
keď nahmatávam triezvym slovom
svet.
Hľa, stvrdol v čase mäkký slovosled,
ktorým si chlapci maľovali dúhy.

Muž cíti hlbinou.
Snáď preto jeho slová
hľadajú pravdu, starú ako Níl.

A vydotýkané
všetkým, čo človek žil,
už nezbožňujú hviezdu zvanú Nova.

Nemyslím, že som lepší.
Možno iný. Však pútnik tej istej
človečej domoviny.

Len slovo nestačí

Dana Janebová

Uviazne kdesi v bezvetrí
i keď sa každý deň zrodí v myslí
Láska je energia a núti k činom
Preto je svet plný krás
Netreba rátať čas
Vždy príde len to, čo prísť má
I keď sú dlane prázdne,
zaplníš ich objatím
a preložíš skalú, čo ti bráni ísť vpred
Úsmevom nešetí,
je v ňom studňa
naplnená citom i pokorou
a vyžarovať chce do všetkých strán
Len zloby sa stráň,
nech zapadne prachom dňa

V tebe nech opäť rozhorí sa
večná svieca mieru, pokoja!

V zajatí súčasných dní

Dobroslava Luknárová

Zamotaní vo vlastnej úzkosti
hľadáme pevný bod naokolo –
Čudný ľad pod nohami
prehýba sa aj praská
klžu sa po ňom slová,
slová, slová -
a pod ľadom
ako v sklenenej rakve
spí Snehulienka – NÁDEJ
Zrazu je v móde maska
Len oči a rinúce sa slová
podávajú ti pomocnú ruku
a ťahajú z ľadu beznádeje
do bezpečia
zdravého rozumu a viery:

Raz každá bieda skončí !
Len kedy to bude? KEDY?

Pozvi k sebe TRPEZLIVOSŤ
Načúvaj jej tiché rady
a vylad' myseľ
na akord všedného dňa
Tam práca čaká ako vždy
Nestráca sa jej zmysel,
ani obyčajná krása -
veď predsa ŽIJEŠ!

Tak sa neumáraj,
NESTRÁCAJ SA !
Niečo rob
pre dnešný
aj zajtraší deň!

Nieкто chodí
a nevie, že má srdce
Ani na ktorej strane

A iný to vie
Chodí pomalšie
Horšie dýcha
a chce ho zovrieť do dlane

Aby mu nevybuchlo
ako granát
Kamil Peteraj

... aby tlklo pekne pomaly
Srdce naše -
neúnavný stroj času

Súkromný seizmograf citov
- úprimný, láskavý...
D. L.

záhradke, ktorú si dva roky pripravoval. Keď už na jar mala záhrada rozkvitnúť, namiesto kvetov ju zaplavila púpava. Rástla úplne všade, husto vytvárala žltý koberec. Radil sa záhradník s miestnymi záhradkármi, aj vo vzdialených záhradníctvach, dodržiaval rady, ale každý rok jeho záhradku opäť zaplavila púpava.

Nešťastný z neúspechu pobral sa do cisárskeho mesta a navštívil dvorného záhradníka. Ten mu zopakoval už známe rady, ale náš záhradník len krútil hlavou, že to všetko už skúsil, a nepomohlo. Hodyný spolu sedeli bezradne v záhradnom altánku, popíjajúc čaj. Len ticho sedeli a hľadeli pred seba. A tu zrazu dvorný záhrad-

ník vykrikol: „Veď počúvaj, starý, skús mať rád tú púpavu. Nenič ju, má krásne žlté kvety, skús si ju obľúbiť. Nebojuj s ňou, vidíš, že aj tak nevyhrávaš.“

A tak som dopadol aj ja. Už nebojujem, lebo viem, že to nezmením. Zvykám si, ale je to ťažké.“

Zostavila Mgr. D. Luknárová

Dovolenka seniorov ZO JDS Nová Dubnica na Orave

Na Orave dobre na Orave zdravo - spieva sa v ľudovej piesni a našich 51 seniorov si išlo overiť, či je to tak. Neistá, no túžobne očakávaná dovolenka sa nakoniec stávala skutočnosťou

v stredu 2. septembra. Ráno o 8:00 sme nastúpili do autobusu, ktorý pre nás prišiel až z Oravy a priviezol nás do penziónu Slaná voda pod Babou horou.

Penzión sa nachádza na hranici Slovenska a Poľska. Tu sme strávili štyri krásne dni. Počasie sme mali vynikajúce, priam na jednotku.

Len čo sme sa išli poprechádzať po okolí, nevedeli sme sa vynadiť na krásnu prírodu a scenériu s pasúcimi sa ovečkami a kravkami. Neďaleko penziónu sme natrafili na podvalový chodník rašeliniska Slaná voda. *Rašeliniská vraj patria k najohrozenejším ekosystémom nielen na Slovensku, ale aj vo svete. Rašelinisko je druh ekosystému na natrvalo zamokrených stanovištiach, kde sa v podmienkach obmedzeného prístupu kyslíka hromadia odumreté organické zvyšky v rôznom stupni rozkladu, čím vzniká rašelina.*

Druhý deň sme navštívili Hviezdoslavovu hájovňu. Je to kultúrne dedičstvo Babej hory. Tu P. O. Hviezdoslav prežil všetky svoje tvorivé roky na Orave a hájovňa pod Babou horou bola častým miestom oddychu počas jeho výletov do prírody. V krásnej oravskej prírode nachádzal inšpiráciu pre svoje diela, napr. aj pre Hájnikovu ženu. Cestou do hájovne si prišli na svoje seniori, ktorí majú záľubu v hľadaní húb a čučoriedok.



Ďalší deň sme sa išli pozrieť loďou po Oravskej priehrade. Veľký zážitok sme mali, keď sme navštívili sochu Ježiša Krista RIO DE KLIN v neďalekej obci Klin. Prostredie kde sa socha nachádza, je krásne. Socha má výšku 9,5m.

Neďaleko nášho penziónu sa nachádza minerálny prameň Slaná voda. Z neho vyviera alkalická voda jódo-brómová s obsahom soli 50g na liter. Obsah jódu je približne 135mg na kg. „Solanka“ patrí k najhodnotnejším jódo-vým liečivým vodám známym na území Slovenska aj Európy. V minulosti tu boli aj kúpele. V obci je vybudované INHALATÓRIUM na Slanú vodu.

Veľmi zaujímavé bolo Múzeum kávy, ktoré sa nachádza v malej dedinke Krušetnica. Tam nás privítala nielen krás-

na príroda, ale aj okúzľujúca vôňa kávy, šíriaca sa z unikátneho Múzea kávy ORAVAKAFE. *To v sebe ukrýva svetový unikát - najväčšiu mozaiku z kávových zŕn na svete. Steny v priestoroch Oravakafe sú oblepené neuveriteľným počtom kávových zŕn. Sú ich vraj 4 milióny a 250 dobrovoľníkov v priebehu štyroch rokov nalezlo 400 kg týchto zŕn.*

Veľký zážitok sme mali aj z plavby na plti po rieke Orava. V penziónu sa nám o zábavu s piesňami a tancom postarali muzikanti z obce Rabča, pri ktorých sme sa mohli dosýta vyšantiť.

Na záver by som chcela poďakovať mojej podpredsedníčke Antónii Ďudárovej, ktorá má veľkú zásluhu na tom, že bola naša dovolenka vynikajúca! V mene všetkých účastníkov jej srdečne ďakujeme.

► **Mgr. Alžbeta Kopačková**
predsedníčka ZO JDS v Novej Dubnici



Spevácky súbor Malinka z Malaciek reprezentoval Bratislavský kraj



V tejto nepriaznivej dobe pre seniorov je dobre si zaspomínať. A jednou spomienkou je aj vydarená akcia **21.ročník Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov, ktorá sa konala v Rožňave 23. septembra.** Zúčastnilo sa na nej 8 súborov z rôznych kútov Slovenska a my sme mali tú česť, že náš spevácky súbor Malinka mohol reprezentovať Bratislavský kraj. Tým reprezentoval aj kultúru Záhoria piesňami v typickom záhoráckom nárečí. Museli sme dodržať stanovený počet členov súboru, čo bolo vzhľadom na šíriace sa

nebezpečenstvo nákazy pochopiteľné, preto do Rožňavy ich odcestovalo len desať.

Za umeleckého vedenia Mgr. Oľgy Ballayovej a za doprovodu harmonikára Pavla Sýkoru zaspievali známe aj neznáme piesne, clivé i žartovné. Nechýbala ani najznámejšia pieseň zo Záhoria Išeu Macek do Maluacek, ale aj Mjeula sem frajiru, Ten Závodský mlyn, Kebych biua a Ej ráno, ráno. Určite nesklamali, predviedli veľmi pekný výkon, čo vzápätí potvrdzoval potlesk prítomného publika.

Musíme oceniť veľmi dobrú organizáciu a priateľskú atmosféru celej prehliadky. Mali sme možnosť spoznať veľa zanietených ľudí, seniorov z Rožňavy a okolia, ktorí dokázali vytvoriť podmienky pre všetkých zúčastnených za dodržania všetkých hygienických požiadaviek. Ďakujeme a prajeme ešte veľa takýchto úspešných akcií.

Účasť zástupcov Ústredia JDS, Košického samosprávneho kraja, OÚ v Rožňave aj mestskej samosprávy svedčí o tom, že sa zaujímajú o seniorov, o ich potreby a vytvárajú pre nich podmienky pre aktívne trávenie voľného času.

V Rožňave sme strávili príjemné dva dni. Okrem účasti na prehliadke sme si prezreli Jaskyňu Domicu, Ochtinskú aragonitovú jaskyňu, Betliar, Mauzóleum Andrassyovcov, Hrhovský vodopád a samozrejme aj mesto Rožňava.

Domov sme sa vracali v dobrej nálade, plní pozitívnej energie, spokojní, že sa krásne slovenské ľudové piesne netratia do zabudnutia aj prostredníctvom takýchto seniorských akcií. Ďakujeme Ústrediu, KO JDS Bratislava, že sme sa mohli takej skvelej akcie zúčastniť.

► **Ružena Mrázová**
predsedníčka OO JDS Malacky
a **Daniela Bukovská**
predsedníčka ZO JDS Malacky

Festival piesní a tanca v Kežmarku

Už niekoľko rokov OO JDS v Poprade na čele s predsedom Jánom Surmíkom a ZO JDS Kežmarok s p. Nemečkovou organizujú peknú akciu pod názvom „Festival piesní a tancov“. Tohto podujatia sa okrem členov JDS z okresu Poprad a Kežmarok zúčastňujú na základe pozvania aj tanečné či spevácke skupiny zo Starej Ľubovne, Bardejova a každoročne sa ich počet rozširuje. V roku 2019 to bolo 12 súborov. Akcia sa koná pod záštitou a s pomocou primátora mesta Kežmarok p. Jána Ferenčáka.

Program festivalu okrem mladšej schopnej dievčiny Beaty Oravcovej, redaktorky televízie Kežma-

rok fantasticky dopĺňa vhodným a výstižným humorom členka JDS z Popradu p. Anička Gordiaková. Program býva výborne zostavený, a tak prítomné obecnstvo prežije hlboký a krásny umelecký zážitok, o čom svedčí aj búrlivý potlesk.

No najmä poďakovanie tých, ktorí sú na tomto podujatí prítomní. Sú to predovšetkým pozvaní hostia, predstavitelia mesta, okresu, rôznych spoločenských organizácií, ktorí doslova obdivujú aktivity seniorov v rámci JDS. Sme presvedčení, že po zdolaní pandémie budeme môcť v tejto tradícii pokračovať a už teraz sa na to úprimne tešíme.

► **J. Surmík, predseda OO JDS Poprad**



My – OO JDS Rimavská Sobota

„Oj vršky moje, pestúňky doliny!
Jak by ste boli tie švárne dievčiny
v ihre na kráľku v dvoch radoch zakliate:
A ponad vami ten Sinec polnočný
so svojím menším bratom Maginhradom
– jak dva v povestiach víťazi báječní
stoja na stráži nad svojím pokladom.
Dolina pekná, Ty krásy králena,
Ty v duši mojej večne oslávená
slnieš – jak obraz v oltári čarovný
v svetlách tisícich nebeskej kráľovny.
Vidím Ťa, vidím: nádherne si odiate
do lúk atlasu, purpuru i zlata;
vo vienku Tvojom, čo Ti čielko vije,
dedinôk bielych skvejú sa ľalie.
A tá Rimava. Strieborná Rimava,
stužkou kol pásu Tvojho sa pretkáva,
Dolina milá, krásna si ako víla ...“



Takto vníma a ospevuje básnik územie historického Gemera a Malohontu. Takto ho vnímame aj my, čo tu žijeme v radoostiach a prípadných strastiach tretieho veku.

OO JDS Rimavská Sobota, pozostáva z 13 základných organizácií z okresov Rimavská Sobota a Poltár. ZO JDS - Hrnčiarska Ves a Hrnčiarske Zalužany patria do okresu Poltár a ďalších 11 je z okresu Rimavská Sobota. OO JDS bola založená po prvom celoslovenskom sneme, na ktorom sa zúčastnil prvý predseda Ján Bosý z Hnúšte. Základ OO JDS v čase jej založenia tvorili ZO v Hnúšti a Hrnčiarskych Zalužanoch (v tom čase Hrnčiarske Zalužany patrili ešte do okresu Rim. Sobota). Neskôr sa k nim pripájali novozaložené miestne organizácie.

O činnosti jednotlivých ZO JDS sa vzájomne informujú na zasadnutiach rady OO JDS predsedovia a tiež účastníci, prizvaní alebo ohlásení členovia ZO. Význam zasadnutí Predsedníctva a Rady vidíme v odovzdávaní poznatkov a skúseností priamo v diskusii a v správach o činnos-

ti jednotlivých ZO JDS, aby oni lepšie spoznali problematiku v iných častiach okresu. Škoda, že súčasná doba silne ovplyvňovaná pandemiou „COVID 19“ nám v značnej miere obmedzuje osobné kontakty. Myslím, že uvedené aktivity stretávania sa a odovzdávanie skúseností zo sociálnej práce sú pre spoločnosť v našom veku potrebné a prínosné. Prísne korigované prehliadky súborov piesní a tancov, alebo športových hier prinášajú nervozitu a strach z novej nákazy. Táto situácia, uzatvorených skupín a ich oddeľovania, negatívne ovplyvňuje úroveň prístupu k chápaniu potrieb sociálnej skupiny 3. veku z pohľadu dnešnej spoločnosti.

Naša činnosť sa v predchádzajúcom období zameriavala na to, aby sme podchytili čo najviac osamelých dôchodcov, ktorí trpia samotou, aby neupadali do nostalgie a cítili spoluúčasť svojho okolia pri zdravotných problémoch a vedeli tak príjemnejšie prežívať všedné i významné dni. Pri súčasnom uzatváraní sa domácností, obmedzovaní pohybu jednotlivcov a skupín v širšom okolí to nie je možné. Nie každý z našich členov má telefón alebo internet a keď ho aj má, tak prevádzka týchto komunikačných prostriedkov nie je lacná.

Plne sa hlásim k pocitom básnika vo vyznaní k Doline rimavskej a verím, že naše pocity nebudú trvale ohrozovať útoky na život a zdravie zo strany vírusov. Základná otázka je: „Čo pomáha proti Koronavírusu? – Zdravý rozum a dobrá imunita.“ K tomu by nám mohlo napomáhať:

I. Boj proti vírusu tam, kde je to najúčinnějšíe a to sú spoločné priestory vlastného domu, hlavne kľučky na dverách a výtah.

II. Robiť všetko pre posilnenie vlastného zdravia. Normálne špor-

V súčasnosti tvoria OO JDS:

- ZO JDS Rimavská Sobota, predsedníčka Jolana Kalianková
- ZO JDS Hrnčiarske Zalužany, predsedníčka Margita Pilčíková
- ZO JDS Hnúšťa, predsedníčka Mária Zdechovanová
- ZO JDS Hrachovo, predsedníčka Valéria Liptáková
- ZO JDS Gemerský Jablonec, predsedníčka Marta Agócssová
- ZO JDS Jesenské, predsedníčka Margita Feledyová
- ZO JDS Hrnčiarska Ves, predsedníčka Karolína Krajčová
- ZO JDS Širkovce, predsedníčka Irena Kőböllová
- ZO JDS Klenovec, predsedníčka Ľubomíra Antalová
- ZO JDS Rimavské Brezovo, predsedníčka Elena Stahová
- ZO JDS Hnúšťa – Likier, predsedníčka Jolana Trnavská
- ZO JDS Stará Bašta, predsedníčka Alžbeta Tóthová
- ZO JDS Číž, predsedníčka Elena Oroszová

Jedna kniha osudu sa práve uzavrela...

Padá, padá farebné lístie

Odchádza s ním jeseň z nášho kraja

Aj vtáčia pieseň ranná, štebotavá stíchla. Mlčko je

V tom tichu jesennom čujeme clivý tón –

Vieme - lúčiť sa nám treba -

Dotíкло jedno statočné srdce

Jedna kniha osudu sa práve uzavrela...

Stále sa nám natíska otázka, že sa uzavrela príliš skoro. Ved' ešte v polovici septembra sme sa mali možnosť so Štefanom stretnúť a upresňovať plány, ktoré sa týkali nielen činnosti Ústrednej revíznej komisie, ale celkovej činnosti JDS. Vede- li sme o jeho dlhodobějších zdravotných problémoch, ale boli sme zvyknutí nato, že sa z nich vždy koľko mohol, toľko vy- manil a opäť sa zapojil do bežného života s plným nasadením. S optimizmom a empatiou.

Ing. Štefan Eller (2. 9. 1950 – 29. 10. 2020)

Bral svoj život od mladých ro- kov naplno. V produktívnom veku sa venoval svojej odbornosti - poľ- nohospodárstvu a rozvoju vidieka. Pracoval ako ekonóm, predseda JRD, istý čas pôsobil na Minister- stve poľnohospodárstva v Bratisla- ve. Po r. 1989 podnikal v oblasti sta- veníctva.

Po odchode do dôchodku sa pri- hlásil za člena JDS. V meste Bar- dejov bol zvolený za predsedu III. ZO JDS. Časom sa stal aj podpred- sedom OO JDS v Bardejove, kde sa mimoriadne zaslúžil o nárast člen- skej základne. Podieľal sa na orga- nizovaní mnohých podujatí v mes- te, okrese i v kraji, ba aj pri poria- daní celoslovenských podujatí - ŠH seniorov aj výstavy ručných prác „Zlaté ruky“. Ako člen P KO JDS v Prešove a predseda ÚRK JDS v Bratislave prejavil veľmi dobré organizačné schopnosti a korekt- ný prístup k ľuďom i nevyhnutnej



členskej administratíve. Mal jasné plány smerom k odbornej príprave pokladníkov i členov RK, aby hos- podárenie v JDS na všetkých jej úrovniach bolo prehľadné a v súla- de so stanovami Jednoty.

Žiaľ, najprv realizáciu týchto plá- nov utlmili karanténne opatrenia, a v súčasnom období bude musieť predsedníctvo JDS hľadať za Ing. Štefana Ellera adekvátnu náhradu.

Milý náš Štefan, je nám nesmier- ne ťažko prijať myšlienku, že už sa nebudeme môcť s Tebou stretnúť, porozprávať sa, požartovať, ale aj spoločne riešiť vážne úlohy, ktoré stoja pred našou Jednotou. Sme Ti hlboko vďační za Tvoju prácu v pro- spech JDS na jej rôznych organizač- ných stupňoch, ale sme Ti vďační aj za úprimné otvorené kamarátstvo. Nemali sme možnosť pre karantén- ne opatrenia Ti to verejne povedať pri príležitosti Tvojej nedávnej 70- ky. Žiaľ, osud rozhodol proti našim plánom.

Vieme, ako si mal rád svoju rodinu – manželku Zuzku aj tri Vaše deti, vnúčence. Spolu s nimi žialime, ale súčasne si s veľkou úctou a vďakou pripomíname Tvoj statočný naplno prežitý život. V našich spomien- kach, ale aj v mnohých aktivitách JDS budeš aj naďalej s nami.

Češť Tvojej pamiatke!

**Členovia a funkcionári KO JDS Prešov
Členovia a funkcionári OO JDS Bardejov
Ústredie JDS a redakcia časopisu 3. vek**

tovať vonku na čerstvom vzduchu, čím ďalej od ostatných. Prechádz- ky lesom, cyklistika, beh v príro- de. Vyhýbať sa blízkeho stretnutiu s ostatnými športujúcimi.

III. Doma vetrať, vetrať a vetrať, hlavne za pekného počasia! Pustiť si do bytu čerstvý vzduch a slnko! Keď je tu koronavírus, neznamená to, že ostatné choroby si dali pre- stávku. Práve naopak, všetky ostat- né plagi využijú príležitosť a za- útočia pri každej príležitosti, ktorú dostanú. Ale potrebujete mať istotu, zatiaľ sú odporúčané len rady ako vyhrať nad oslabeným vírusom.

► **Mgr. Jozef Rajzinger, PhD.**

predseda OO JDS Rimavská Sobota



Zaujímate sa o **NOVÝ dôchodkový vek** a formu jeho prípadnej kompenzácie?

Matkám, ktoré sa narodili v rokoch 1957 až 1965, štát od januára 2021 zníži dôchodkový vek o pol roka za každé vychované dieťa. Dôchodkový vek sa im zníži najviac o 18 mesiacov, ak vychovali tri a viac detí. Rovnako to bude platiť aj pre znižovanie dôchodkového veku mužov, kde výchova dieťaťa nebola zohľadnená matke.

Novela zákona o sociálnom poistení rozdeľuje tieto ženy do troch skupín.

Prvá skupina sú ženy, ktoré dôchodkový vek dovŕšia po 31. decembri 2020. **Tieto nemajú nárok na nijakú kompenzáciu**, nakoľko od 1. januára 2021 sa im dôchodok prizná s aplikovaním nového dôchodkového veku.

Druhá skupina sú ženy, ktoré by dôchodkový vek podľa právnej úpravy, účinnej do 31. decembra 2020, dovŕšili po 31. decembri 2020, avšak podľa novej právnej úpravy, účinnej od 1. januára 2021, by dôchodkový vek dovŕšili pred 1. januárom 2021, a ich dôchodkový vek je 1. január 2021. Dôchodok sa im prizná odo dňa, ktorý si poistenka zvolí, spolu s **kompenzáciou** (teda náhradou za ušlý dôchodok) prislúchajúcou **podľa dátumu priznania**:

a) **od 1. januára 2021** – tieto ženy dostanú jednorazový doplatok za obdobie odo dňa dovŕšenia fiktívneho dôchodkového veku do dovŕšenia dôchodkového veku do 31. decembra 2020.

b) **od 2. januára 2021 a neskôr** – tieto ženy nedostanú jednorazový doplatok, ale im bude starobný dôchodok zvýšený za obdobie dôchodkového poistenia, ako keby pracovali po dovŕšení dôchodkového veku bez poberania dôchodku. Čiže zvýšenie sa prejaví v mesačnej sume dôchodku.

Do tejto skupiny žien patria aj ženy, ktoré dôchodkový vek podľa právnej úpravy účinnej do 31. decembra 2020 dovŕšili pred 1. januárom 2021 a podľa novej právnej úpravy účinnej od 1. januára 2021 by dôchodkový vek dovŕšili ešte pred dôchodkovým vekom (teda ako v skupine 3), ale o starobný dôchodok pred 1. januárom 2021 nepožiadali.

Tretia skupina sú ženy, ktoré pred 1. januárom 2021 mali priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok. Týmto ženám patrí **kompenzácia vzhľadom na nižší dôchodkový vek** podľa právnej úpravy účinnej od 1. januára 2021. Poberateľkám starobného dôchodku bude vyplatený jednorazový doplatok. A poberateľkám predčasného starobného dôchodku bude suma dôchodku zvýšená o 0,5 % percentuálne nezníženej sumy predčasného starobného dôchodku za každých začatých 30 dní obdobia rozdielu dôchodkového veku podľa právnej úpravy účinnej do 31. decembra 2020 a právnej úpravy účinnej od 1. januára 2021.

Kedy Sociálna poisťovňa druhej a tretej skupine vyplatí doplatky?

Druhej skupine žien bude kompenzácia vyplatená pri priznaní starobného dôchodku. U tretej skupiny

žien má Sociálna poisťovňa zákonnú povinnosť rozhodnúť o kompenzácii do 31. 12. 2022. Snahou Sociálnej poisťovne však bude vyplatiť príslušnú kompenzáciu v skoršom termíne.

O vyplatenie kompenzácie nie je potrebné žiadať, Sociálna poisťovňa rozhodne z úradnej povinnosti.

Príklady:

1. Pani Jana, ktorá vychovala tri deti, mala 60 rokov v júni 2020.

Dôchodkový vek podľa súčasných predpisov dosiahne v apríli 2022 (61 rokov a 10 mesiacov). Podľa novej úpravy je jej dôchodkový vek december 2021 (61 rokov a 6 mesiacov). Od 1. 1. 2021 jej bude patriť kompenzácia vzhľadom na nižší dôchodkový vek.

2. Mária sa narodila 16. 11. 1957 a má jedno dieťa. V tomto roku už mala priznaný starobný dôchodok.

Dôchodkový vek podľa súčasných predpisov je 16. 5. 2020 (62 rokov a 6 mesiacov). Podľa novej úpravy je však jej dôchodkový vek 16. 11. 2019 (62 rokov) – má nárok na kompenzáciu. Keďže jej už bol priznaný dôchodok, od 1. 1. 2021 má nárok na jednorazový doplatok, ktorý jej Sociálna poisťovňa vyplatí bez žiadosti.

Viac informácií nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne **www.socpoist.sk** alebo v Informačno-poradenskom centre na bezplatných telefónnych číslach 0800 123 123 (ak ste pracovali iba na Slovensku) alebo 0800 500 599 (ak ste pracovali aj v zahraničí). Na webe nájdete aj kalkulačku na orientačný výpočet dôchodkového veku.



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Divorastúce bobuľky plné vitamínov



Šípky – možno ste si pozbierali ich zásobu na celú zimu a možno nielen na čaj?

Tieto divisorastúce plody nepestujeme v záhradách ani skleníkoch, rastú vo voľnej prírode – vystavené nepriazni počasia. Musia bojovať o každý centimeter pôdy a o každý hrejivý lúč slnka s inými divisorastúcimi rastlinami. Preto potrebujú byť silné a musia mať bohatú zásobu prirodzených ochranných látok. A práve pre tieto predpoklady nosia v sebe vysoký obsah vitamínov, živín a liečivých substancií. Plody a semienka šípok sú tak mimoriadne prospešné aj pre ľudský organizmus:

- ♥ pôsobia preventívne proti infekciám a nachladnutiu
- ♥ posilňujú cievy, pomáhajú pri ochoreniach žíl
- ♥ pomáhajú pri krvácanosti ďasien a paradentóze
- ♥ zlepšujú okysličovanie buniek
- ♥ blahodarne pôsobia na nervovú sústavu a podporujú schopnosť koncentrácie
- ♥ stimulujú libido a potenciu

Pamätáte si z detstva na nepríjemné pálenie, ktoré vyvolávajú na jazyku chlpaté semienka šípok?

Obsahujú totiž triesloviny, ktoré vyvolávajú tráviace ťažkosti. Preto ich pri príprave lekvárov a štiav dôkladne odstraňujeme, ale sušené, obdobne ako celé usušené šípky pri príprave čaju vôbec neprekážajú. Okrem rakytinika rešetliakovitého neobsahujú nijaké iné plody viac vitamínu C ako šípky. Obsahujú však aj ďalší dôležitý antioxidant – vitamín E a nachádza sa v nich aj vitamín B1, rastlinná ochranná látka rutín, vápnik a železo a ď.

Ak ste pooberali šípky ešte do príchodu prvých mrazov – vtedy totiž obsahujú najviac vitamínov – možno ste sa pustili aj do rôznych foriem ich spracovávaní? Napr.:

Šípkový sirup

Potrebuje: 1 kg šípok, 1,5 kg kryšt. cukru a 2 l vody.

Postup: Umyté a rozdrvené šípky zaliať vodou a nechať vrieť 10 min. Rozvarené šípky precediť cez gázu. Tekutinu osladiť a zahrievať na miernom ohni, kým sa cukor neroztopí. Hotový sirup naliať do fľaš a ochovávať na chladnom a tmavom mieste.

Šípkový lekvár

Potrebuje: 1 kg šípok, 0,5 kg cukru + 1 bal. želírovacieho prípravku

Postup: Umyté a očistené šípky zaliať vodou a variť do zmäknutia. Rozmixovať a prepaširovať. Šípkovú kašu nakoniec povariť s cukrom a želírovacím prípravkom a ešte teplý lekvár plniť do pohárov na zaváranie.

Šípková omáčka

3 polievkové lyžice šípkového lekváru povariť s 1,5 dl bieleho vína. Dochutiť kúskom celej škoricce, klinčekmi a citrónovou šťavou. Na záver možno zjemniť kúskom masla.

Šípkový nektár

Nazbierané šípky dôkladne umyť a nechať presušiť na sitku. Vložiť do pohára na zaváranie a zaliať kvalitným alkoholom (napr. vodkou). Odložiť na chladné a tmavé miesto. V priebehu zimného obdobia konzumovať po lyžičkách ako prevenciu voči prechladnutiu a chrípke.

Šípkový čaj

Umyté šípky vysušte pri teplote 60 stupňov Celzia. Horúcou vodou zalejte celé alebo rozdrvené šípky a nechajte vylúhovať 5 až 10 minút. Čaj možno lúhovať aj v studenej vode – zachováte tak v ňom viac vitamínu C, ale takéto lúhovanie trvá pol až celý deň.

Zmiešaním jedného dielu sušených šípok – aj so zrnčkami a jedného dielu lipového kvetu možno získať vynikajúco účinný čaj na posilnenie imunitného systému. Teda stačí zaliať dve čajové lyžičky šípkovo-lipovej zmesi ¼ litrom studenej vody a povariť 5 minút. Ak pridáme do čaju za lyžičku medu, je to ešte lepšie!

Divé ruže - divá krása voňavá rada sa nám skoro z jari privráva.

A v jeseni?

Zrelé šípky pozbieraj, pokým sniežik nepokryje celý kraj!

Vraj je v čaji veľká pravda ukrytá - kto ju nezná,

nech sa staršej popýta!

Spracované podľa publikácie „Ovocie a zelenina ako liek“, Fortuna Print, BA 2005

- Red. -

Zo života ZO - JDS v Dolnej Tižine

Sme najmladšia organizácia v okrese Žilina. Vznikli sme 16.4.2015 a chystali sme sa oslávť 5. výročie nášho vzniku, ale všetko padlo pre Covid-19. Všetci naši členovia sa zapájajú do činnosti, či po stránke kultúrnej, spoločenskej, športovej. Spolupracujeme s OÚ v obci, farským úradom, s jednotlivými zložkami, najmä so skautmi, MŠ, dobrovoľnými hasičmi, s OO-JDS-Žilina. Máme účastníkov v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov na MsÚ Žilina, jeden člen reprezentoval OO JDS Žilina v Liptovskom Mikuláši a v Malom Čepčine na okresných ŠH, čistíme obec, umývame Dom smútku, zúčastňujeme sa hodových slávností, na Svätého Michala kultúrnym programom aj ponukou domácich výrobkov. Za päť rokov sme toho urobili veľa, ale osobitnú pozornosť si zasluži naša ženská spevácka skupina, ktorá vznikla (na môj podnet) v septembri 2015. Som na ňu veľmi hrdá. Skupinu tvorí 11 speváčok - členiek našej ZO JDS. Dvanástou členkou



je vedúca Mgr. Milada Dávidíková, riad. MŠ, na heligónke spev doprevádza Kristína Dávidíková. Repertoár tvoria piesne z obce Dolná Tižina, no melódie si nesú terchovský nápev a ráznosť. Jednotlivé piesne majú svoj obsah aj poslanie - trávničky, žartovné, ľúbostné, i charakteristické nárečie - tižinské - kde sa namiesto „L“ dáva „V“: mava, bova, robeva.

Vystupujeme v typických krojoch nášho regiónu na rôznych podujatiach: v obci, kostole, na hodoch, vianočných trhoch, a pod. Mimo obce sme dosiahli viaceré úspechy, napr.:

- ▶ 3. miesto na regionálnej prehliadke folklóru dospelých „Hudci, milí hudci“, Súľov-Hradná, 8. mája 2016

- ▶ 1. miesto na krajskej prehliadke seniorských speváckych a tanečných súborov Žilinského kraja v Kysuckom Novom Meste, 16.6.2016
- ▶ Účasť na 17. Celoslovenskej prehliadke spev. Súborov seniorov v Žiari nad Hronom 21.9.2016 - reprezentovali sme Žilinský samosprávny kraj.
- ▶ Vystúpenie na 10. stretnutí pri hranici „Východná 2017“, 19.8.2017
- ▶ Vystúpenie na 11. roč. festivalu seniorov „Priatelia v Žiline“, 3.10.2018
- ▶ Vystúpenie na krajskej prehliadke speváckych a tanečných súborov v Martine dňa 14.6.2019
- ▶ Od OO-JDS - Žilina dostala spevácka skupina Ďakovný list 13.10.2016 a mne, ako predsedníčke ZO JDS v našej obci bol udeľený Ďakovný list od OO JDS Žilina 19.3.2018.

▶ **Eva Ondrová**
predsedníčka JDS v Dolnej Tižine

Z činností ZO v OO JDS v Gelnici

OO JDS v Gelnici má vo svojej pôsobnosti sedem ZO JDS. Činnosť týchto organizácií riadia skúsení dlhoroční, ale aj začínajúci predsedovia. Predsedom najväčšej ZO JDS v Gelnici je M. Bálint, ZO JDS v Prakovciach usmerňuje J. Blaškovan, ZO JDS Margecany vedie A. Pitoňáková, ZO JDS v Jaklovciach pracuje pod vedením M. Tancárovej, ZO JDS v Mníšku nad Hnilcom má za predsedníčku M. Majkútovú, najmenšiu ZO JDS v Mária Hute vedie M. Nemčíková a siedma, najmladšia ZO JDS Kojšov, pracuje pod vedením V. Thurovej. Za ostatný rok došlo ku kooptácii predsedu OO JDS.

Bolo potrebné, aby sa začínajúca okresná predsedníčka oboznámila s členskou základňou jednotlivých základných organizácií. Vhodnou príležitosťou boli uskutočnené hod-

notiace výročné členské schôdze, ktoré sa uskutočnili v mesiacoch január, február a marec 2020. Schôdze prebiehali aj za prítomnosti predsedu KO JDS Košice J. Matúšku, starostov jednotlivých obcí a primátora mesta Gelnica. Schôdze boli veľmi zodpovedne a organizačne pripravené. Správy o činnosti ZO JDS za rok 2019 zaujali svojím rozsahom i obsahom. Počas celého roka predsedovia a výbory ZO JDS uskutočnili pestrofarebnú mozaiku aktivít v širokom zábere poznania a zaujímavosti. Zrealizovali sa akcie aj na regionálnej úrovni aj v zahraničí. V aktivitách dominovali spoločenské a kultúrne akcie, športovo - turistické výlety, prehliadky historických, kultúrnych a prírodných pamiatok. Akcie sa uskutočňovali podľa plánu a s prihladením na ročné obdobie, fyzickú a mentálnu

kondíciu účastníkov a v súlade s ich záujmami.

Za povšimnutie stojí kolorit prebiehajúcich schôdz. V Gelnici vystúpila spevácka skupina „Gelníčanka“ a nechýbalo ani básnické slovo V. Vitkovskej. V Prakovciach sa prejavila spevom najmladšia generácia, ktorá prišla pozdraviť seniorov. Vypočuli sme si muziku v prevedení cimbalovej skupiny. Boli vystavené ručné práce členov ZO. Pripravenú mali aj tombolu a pekné ceny pre výhercov V Margecanoch otvorili schôdzu seniorky - členky speváckej skupiny „Borievka“.

Vypočuli sme si aj príhovory hostí: J. Matúško poinformoval o činnosti KO JDS, predsedníčka OO JDS o uskutočnených okresných akciách. Okresné prehliadky: Prednes poézie, prózy a vlastnej tvorby a Okresné športové hry organizo-

Výjazdové zasadnutie KO JDS Košice

V predvečer „Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov“ v Rožňave sa 22. sept. 2020 uskutočnilo rozšírené zasadnutie predsedníctva KO JDS Košice v priestoroch kultúrneho domu v Betliari, v miestnosti ZO JDS Betliar. Zúčastnili sa na ňom vzácní hostia: podpredsedovia ústredia JDS V. Pokorná a A. Luknár, člen P JDS a predseda KO JDS Žilina M. Kotian. Účasť prijali aj šéfredaktorka časopisu Tretí vek D. Luknárová, starosta obce Betliar p. Zatroch, prednosta OÚ Rožňava p. Anna, riaditeľ Amons kúpeľov Piešťany p. Schumichrast.

Prítomných privítal starosta obce p. Zatroch. Oboznámil nás s históriou a súčasnosťou obce a pridol pozvanie na prehliadku kaštieľa Betliar.

Veľmi prínosná bola výmena skúseností s podpredsedami Ú JDS, namotivovali nás na ďalšie naše smerovanie a dobrovoľnú prácu v prospech seniorov. Bola to veľmi podnetná výmena skúseností, za čo im patrí poďakovanie.

V ďalšej časti predsedníctva p. Matúško, predseda KO JDS Košice, viedol pracovné rokovanie, ktorého hlavnou témou bolo doladenie priprav na CSPSSS, ale riešili sa aj ďalšie úlohy a témy. Rokovanie končilo uznesením, rozdaním úloh a konštatovaním, že k lepšej spolupráci a dosiahnutiu dobrých výsledkov je veľmi



prínosné podobné zasadnutie. O rok si ho zopakujeme.

Po prehliadke kaštieľa Betliar nás predseda ZO JDS Betliar p. Petergáč spolu so svojím výborom pozval na opekačku a príjemné posedenie v areáli kaštieľa Betliar, v jeho chatovej oblasti.

Veríme, že sa nám podarí aj o rok zorganizovať podujatie s obdobnou výmenou skúseností, do čoho chceme pritiahnúť aj ostatné kraje.

Veľké ďakujem patrí hosťom za ich pomoc pri zdarenom priebehu prehliadky.

► **Mgr. Ladislav Fábian, podpredseda KO JDS Košice**

vala ZO JDS Prakovce, Zlaté ruky organizovala ZO JDS Margecany. Prihovorili sa aj starostovia obcí a primátor mesta. Vyslovili spokojnosť s úzkou a veľmi dobrou spoluprácou s predsedami i funkcionármi ZO JDS pri tvorbe spoločných projektov s finančnou podporou. Veľkému záujmu sa tešili kroniky ZO, graficky veľmi pekne vedené

a zápisy v nich chronologicky usporiadané, doplnené fotografiami. Schôdze sa niesli v príjemnej atmosfére s občerstvením.

Moje prvé stretnutie so seniormi bolo emotívne. Bolo vidieť, že predsedovia ZO sú v správnom čase na správnom mieste. Nadšenie, elán ich sprevádzal stále, po celý rok. Za túto dobrovoľnú a nezištnú prácu

patrí všetkým predsedom a výborom ZO veľké a srdečné „ĎAKUJEM“. Poďakovanie patrí aj členom ZO, pretože bez nich by JDS nebola.

Nie náhodou, ale za záslužnú a obetavú prácu boli OO JDS v Gelnici navrhnuté na ocenenie dve nominantky: kandidátkou na vyznamenanie 1. stupňa je M. Mrázová, dlhoročná funkcionárka a kronikárka ZO JDS Prakovce. Vyznamenanie 2. stupňa má tiež svoju kandidátku - je ňou A. Pitoňáková ZO JDS Margecany.

OO JDS v Gelnici schválila návrh na vyznamenanie 1. stupňa M. Zajacovi, ZO JDS Gelnica za dlhoročnú prácu, dobrovoľnícku činnosť, pomoc a spoluprácu v prospech organizácie a súčasne mu radí blahoželáme k peknému životnému jubileu.

Želám OO JDS v Gelnici veľa motivačných impulzov a spokojnosť seniorov, jej členov.

► **PaedDr. Magdaléna Nemčíková**
predsedníčka OO JDS Gelnica





Tri podujatia v ZO JDS Prakovce

Členovia ZO JDS Prakovce sa 24. 6. 2020 zúčastnili (v počte 30) zaujímavého podujatia vo svojom najbližšom okolí - navštívili Banické múzeum v Gelnici, Štôľňu Jozef na Turzove a urobili si opekačku v lone prírody. Aby sme si pripomenuli minulosť nášho rodného kraja, s obdivom sme si prezreli múzeum i novo zrekonštruovanú Štôľňu Jozef. Zhodli sme sa počas prehliadky na tom, že sa oplatí uchovávať stopy dávnejšej histórie aj slávy nášho kraja pre mladšie generácie. A oplatí sa aj nám, starším, všeličo o blízkom prostredí si občas spoločne pripomínať. Po vzdelávacej časti našej exkurzie sme si v príjemnej pohode opiekli špekáčky, posedeli, porozprávali sa aj si zaspievali. Prečo aj nie, keď nám konečne prialo aj počasie!

30. 6. 2020 výbor ZO JDS Prakovce zorganizoval príjemné stretnutie

so zakladajúcimi členmi ZO JDS ako peknú pripomienku jej 20. výročia. Spolu s výborom sa ho zúčastnili ešte žijúci zakladajúci členovia: Ján Matúško, Gertrúda Šimková a Emília Ferencová. Prítomných pozdravil a privítal súčasný predseda Bc. Jaroslav Blaškovan. Po prednesenej básni 20 rokov bohatej činnosti organizácie zrekapitulovala podpredsedníčka p. Magdaléna Mrázová. Vyzdvihla prínos aj zosnulých zakladajúcich členov: Fridricha Sviteka, Karola Hnáta, Ondreja Tomascha, Bartolomeja Majlátha, Gabriely Almašiovej, Gizely Huthovej, Jarmily Eližerovej a Márie Kollárikovej.

Väčšia skupina členov našej ZO JDS sa na pozvanie okresného predsedu hnutia Sme rodina p. M. Pisku zúčastnila 9.7. 2020 návštevy NR SR. Po prijatí jej pracovníkmi sme si prezreli priestory Národnej

rady a mali sme aj možnosť z balkóna sledovať rokovanie poslancov. V kinosále sa uskutočnila beseda s predsedom parlamentu B. Kollárom, ministrom sociálnych vecí a rodiny M. Krajniakom a poslancami J. Lukáčom a P. Pčolinským. Naši seniori kládli otázky z oblasti dôchodkov, stavu železničnej dopravy v našom regióne aj poplatkov za lieky. Po besede sa uskutočnilo aj osobné stretnutie predsedu KO JDS, ZO JDS a okresného predsedu Sme rodina s predsedom parlamentu B. Kollárom.

Touto cestou sa chceme poďakovať p. M. Piskovi z hnutia Sme rodina za zorganizovanie celej tejto návštevy. Odniesli sme si z nej príjemné zážitky a užitočné poznatky o fungovaní nášho parlamentu.

► **Bc. Jaroslav Blaškovan**
predseda ZO JDS Prakovce



Neprestať byť nadšencami



Súčasná doba je zlá o to horšie, že akosi nepraje nám seniorom. Ako mladší sme si mysleli, že až na dôchodku si tak - v dobrom odpočinku, budeme sa venovať sami sebe, svojim záľubám, vnúčatám, rôznym aktivitám a pod. Dnes v stave ohrozenia nášho života vírusom COVID 19, strácaním sociálnych istôt a ekonomickej dostatočnosti sa musíme zamyslieť a vytvárať si ďalšiu životnú filozofiu, aby sme neprestali byť nadšencami pre život. Ak nimi prestaneme byť, zostaneme už len zatrpknutými starými mužmi a ženami.

To my však, seniori z MSS Pekná dolinka z Vlachova, nechceme! Preto k nášmu životu patrí spev. Radi spievame pri rôznych príležitostiach nielen pre našu ZO JDS a nielen v našej obci. Tak sme spievali na Turíce v kostole v Dobšinej a nedávno sme našim spevom otvárali Celoslovenskú prehliadku speváckych skupín JDS v Rožňave.

K našim obľúbeným aktivitám však patrí aj turistika – a nie hocijaká. Trúfneme si aj na náročnejšie túry. Preto sme sa 22. 10. 2020 vybrali na turistický výstup na vrchy BABINA -1278 m a STROMÍŠ – 1182 m. Pozoruhodné je to, že na vrchu STROMÍŠ sme boli presne 22. 10. 2019 (čiže po roku) a 22. 7. 2020 sme boli na Stromíši aj s manželkami.

Pri všetkých našich výstupoch na hory sme mali ideálne počasie. A verte alebo nie, no vo vybudovanej turistickej útulni sme si aj zaspievali pesničky, ako sa na mužskú spevácku skupinu patrí. Bolo nám dobre a filozoficky sme aj konštatovali, že tento typ turistiky je pre nás, seniorov, veľmi prospešný nielen pre zdravie, ale aj kvôli medziľudským vzťahom. Tie by totiž mali byť aj v pokročilom veku plné slnka, zmierenia a odpustenia. My, MSS Pekná dolinka, sa tešíme, že 22.10.2021 sa na turistickej útulni opäť stretneme a v dobrom zdraví aj veselej nálade. Chceme byť aj v seniorskom veku nadšencami pre život!

► JUDr. Ján Klobušník

Z činnosti ZO JDS v Mária Hute

Výbor ZO JDS v Mária Hute zorganizoval v auguste pre svojich členov a širokú verejnosť prednášku spojenú s prezentáciou publikácie „ŽAKAROVSKÁ OZUBNICOVÁ ŽELEZNICA.“ Autor a zostavovateľ literatúry faktu Ján Petřík priblížil účastníkom históriu prvej ozubnicovej železnice na území dnešného Slovenska a druhej na území bývalého Uhorska.

Začiatok ozubnicovej trate bol v stanici Mária Huta a jej koniec bol v stanici Žakarovce. Besedy sa zúčastnil aj starosta zo Žakaroviec Ing. Štefan Tulipán, ktorý oboznámil prítomných s aktivitami oživovania histórie baníctva v Žakarovciach a budovania banského náučného chodníka.

Uskutočnila sa aj exkurzia do vysunutej expozície Banického múzea v Gelnici. Banické múzeum v Gelnici sústreďuje banícke a hutnícke archívne fondy Hnileckej doliny. Účastníci exkurzie mali možnosť so sprievodným slovom sprievodcu nazrieť do útrob štôlne Jozef v Turzove. Týchto aktivít sa zúčastnili aj deti z Detského domova v Mária Hute.

Obyvatelia v osade Mária Huta si s nostalgiou zaspomínali na svojich predkov, otcov a manželov, ktorí sa živili prácou v bani. Nebolo rodiny bez baníka, ale ani baníka bez rodiny. Ich prítomnosť si každoročne pripomíname v septembri pri príležitosti Dňa baníkov. Ďakujeme!

► Magdaléna Nemčíková, predsedníčka ZO JDS Mária Huta

Z Klubu „Poistóváci a sympatizanti“ teda Bratislava - Staré Mesto

Rok 2020 sme odštartovali veľkolepo, a to fašiangovou zábavou v ikonickej budove Istropolisu. Teda v jeho reštauračnej časti, ktorá bola známa dobrým jedlom a milým personálom. Aj vďaka Žofke, pani vedúcej, to tam obdivuhodne fungovalo a mnohí sem radi chodievali v čase obeda na „menúčko“. My sme si priestory rezervovali na popoludnie 20. januára. A k nim aj dídžeja, aby sme si zašantili pri obľúbených skladbách z našej mladosti aj tých súčasných. Na parkete to žilo, aj keď chlapcov bolo, klasicky, ako šafránu. Nechýbala ani bohatá tombola, do ktorej prispel každý účastník i sponzori ako napr. Allianz-SP.

Vo februári sme sa zúčastnili na Fašiangovej zábave v noblesnom hoteli Carlton, tanečnom podujatí

so živou hudbou, ktoré pre potešenie seniorov pravidelne organizuje Miestny úrad MČ Bratislava-Staré Mesto. Pozvanie poslankyne Marty Uličnej sme prijali na osvedčenú zábavu rovnako so živou hudbou do KD Gaštanová a náš „tanečný maratón“ sme zavŕšili na Babskej zábave spojenej s pochovávaním basy v NKD v Rači.

Vo februári a v marci sme sa zišli na pravidelnom mesačnom stretnutí v DC na Karadžičovej 1. Na marcovom sme bilancovali rok 2019 a načrtli si ambiciózny plán na tento rok. Z toho sme však onedlho museli urobiť „škrtací“ kalendár, lebo od 9. marca činnosť v DC ustala. Hrozba „korony“ a obmedzenia s tým súvisiace nás zastavili a prinútili zmeniť náš život ako nikdy doteraz.



Čo sme dovtedy predsa len stihli? V Primaciálnom paláci sme si s hrdosťou pozreli výstavu Ateliér neprofesionálnych výtvarníkov. Svoje diela tam totiž vystavovali aj naše členky Evka Lauková a Ria Dérerová. Do jednej z najkrajších súkromných galérií - Zoya Gallery v Erdödyho paláci na Ventúrskej 1 zavítali niektoré naše členky na výstavu maľieb Martina Gerbóca s názvom Svet bezo mňa. Do Múzea Krásnych umení v Budapešti sme sa vydali vďaka Nelke na výstavu holandských majstrov Rubensa a Van Dycka.

Ako dobrovoľníčky sa zúčastňujeme na milom projekte Čítankovo, čo znamená, že raz týždenne čítame detičkám z materských škôlok napr. pred popoludňajším spánkom. Úžasne to dobije človeka pozitívnou energiou.

Niektoré sme boli členkami volebných komisií vo voľbách do NR SR. Neopakovateľný zážitok, ale náročný maratón.

Po mesiacoch tvrdej karantény sme si urobili prvé stretnutie pod holým nebom na Hviezdoslavovom námestí až 12. júna a prvé prechádzku v prírode 24. júna na Biely kríž.

Tzv. „testovací“ rekreačný pobyt niektorí z nás absolvovali v hoteli Krym v Trenčianskych Tepliciach od 15. do 20. júna. Mnohí si pochvaľu-



4. ZO JDS



jú pobyty v piešťanskom hoteli Park, pre veľký záujem sa uskutočnili dva turnusy – v máji a septembri.

Na prvý vynikajúco zorganizovaný „pokoronový piknik“ pozvala starostka MČ Bratislava-Staré mesto Z. Aufrichtová predsedov a zástupcov klubov i jednotlivých ZO JDS z BA – Staré Mesto 7. júla na Partizánsku lúku ako poďakovanie za ich činnosť v prospech seniorov. Potešilo nás, že na tejto lúke aj v Petržalke sme objavili aj „country tanečky“.

V Zoya Gallery nás výstavou svojich magických diel, ktoré nás naozaj očarili, sprevádzal autor - svetobežník Igi Brezo. Predtým sme si na Bratislavskom hrade pozreli výstavu Poklad Inkov. Všetky spomínané akcie boli však viac-menej individuálne - kto mal odvahu, zorganizoval a odvážni sa zúčastnili. Lebo...

Veľmi smutná správa nám prišla 1. júla. Vo veku 88 rokov nás navždy opustil náš kamarát Ferko Kravjar. Kam prišiel, tam prinášal dobrú náladu a v našom klube mal významnú úlohu – bol profesionálnym gratulantom oslávenkyniam na stretnutiach. Už teraz nám veľmi chýba.

A čo sme nestihli? Škoda sa tým trápiť. Hlavne, že sme zdraví a nech zdraví aj naďalej ostaneme, a nech sa všetko čo najskôr vráti do normálu!

► Anna Holubanská

Svidnícki heligonkáři



Vznikli v roku 2016 pri ZO JDS vo Svidníku z iniciatívy člena tejto organizácie Prom. etn. Ivana Čižmára a Ing. Dušana Skonca. V skupine hrajú a spievajú iba členovia ZO JDS Svidník na vlastné hudobné nástroje. V roku 2019 na základe projektu Fondu na podporu umenia získali časť oblečenia: košeľe, lajblíky a 2 heligónky, ktorých výrobcom bol Miroslav Adame z Dezeric pri Topoľčanoch.

Repertoár Svidníckych heligonkárov tvoria ľudové piesne rusínske, lemkovské, ukrajinské, slovenské, české, ruské a poľské, interpretované v autentickom prejave. K posledným veľmi úspešným vystúpeniam patrili: účasť na 65. roč. Slávnosti v programe Remeslá, vystúpenia

na Lemkovskej Vatre v obci Ždyňa, (Poľsko), Svidnícki heligonkára hrali na „WESELU LEMKOWSKEM“ - Svadbe v Zyndranovej, vedecká konferencia. Účinkovali v programe TV Markíza Objavme Slovensko, red. M. Fronko z B. Bystrice - vysielané 23.09.2020. Súťažili vo folklórno-etnografickom programe Varenie pirohov, Svidník, Skanzen, kde účinkovali: Poľana z Jarabiny, LH Strunka z Košíc, Svidnícki heligonkáři.

Svidnícki heligonkáři však mali omnoho viac zaujímavých aktivít až na súčasný rok 2020, keď obavy všetkých nás, organizátorov jednotlivých podujatí i účinkujúcich, z epidémie KORONA VÍRUSU poznamenávajú počet podujatí aj účasť na nich.

СВІДНИЦЬКІ ГЕЛІГОНКАРЕ * * * SVIDNÍCKI HELIGONKARE СПИСОК ЧЛЕНІВ * * * ZO ZNAMČLENOV

1. Ян Адамечко (1960), Свідник - Ján Adamečko (1960), Svidník
2. Іван Чижмар (1936), Свідник - Ivan Čižmár (1936), Svidník
3. Осиф Феценко (1952), Свідник - Jozef Fecenko (1952), Svidník
4. Михал Германовський (1942), Свідник - Michal Hermanovský, (1942), Svidník
5. Ян Гладоник (1948), Свідник - Ján Hladoník (1948), Svidník
6. Осиф Диль (1939), Свідник - Jozef Dyl' (1959), Svidník
7. Яро Штудлик (1955), Свідник - Jaroslav Študlik (1955), Svidník
8. Андрій Вархола (1948), Свідник - Andrej Varchola (1948), Svidník
9. Душан Сконц (1975), Ладомірова - Dušan Skonc (1975), Ladomírová

► I.Čižmár – spoluzakladateľ hudobnej skupiny

► Dr. Anton Berežňák, predseda OO JDS Svidník



Zlaté ruky 2013 – 2019

Sedem úspešných ročníkov, z nich prvé tri v Bratislave, potom štvrté v Bardejove a ďalšie tri v Trenčíne – prehliadka mnohých výtvarných aj remeselných techník a hlavne fantázie, šikovnosti, trpezlivosti – majstrovstva mnohých z nás. Doslova pastva pre oči aj inšpirácia. Aká škoda, že sa zatiaľ nemohol usporiadať 8. ročník tohto nášho celoslovenského podujatia.

Ale tvoriť krásu sa dá – je na ňu práve teraz ešte viac času.

Veď jedného dňa – určite príde vhodný čas – budeme môcť „Zlaté ruky“ zorganizovať opäť.

► - Red.-



UPOZORNENIE

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

Účasťou na týchto podujatiach udeľuje fyzická osoba súhlas s vyhotovovaním fotografií a iného

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

Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka Cicera: (pokračovanie v tajníčke)

Pomôcky: ANOLI, ISIS, LAT, ICTUS, DOLO, LEIM	vnútri	1	přípravok na čistenie okien	Autor: J. V.	nemenné hviezdy	zn. protak- tínia	orgán zraku	počíta	Pravda	kričali	uvarilo na povrchu	osobné zámeno	vlastní
spodok nádoby				slieď					izba, po anglicky opar				
nikto				2 sídlo v Etiópii									
odjedá						mláďa záchvat, po anglicky						3 pomôcka, po francúzsky	
Pomôcky: AARAN, EJO, SILT, NIAN, PRUDEN	tropický jašter konflikt						biblická hora hebrejské muž. meno						
slov. mesto								dôkaz o nevine prilep					
dôverný pozdrav			soľ kyseliny octovej zabezpečuj					Ilýr, po česky sklad, po anglicky					
opoj alkoholom				informačný systém dámsky klobúčik					žrd na voze okovali				
nesplnená úloha					premet vo vzduchu planéta						Universal Time (skr.) odoslať, po česky		
Pomôcky: EURAS, STO- RE, TIRET, ROOM, EJO	práve vtedy nenáročná obilnina					neskypri kopaním lepido, po nemecky							nadišiel
používal zámeno oni							st. španielsky futbalista zvíra schobotom						
predložka			starogrécky boh vojny istotne					ženské meno sužuj					
Organizácia spojených národov (skr.)				usadená hornina povraz					egypt. bo- hyňa oblohy ženské meno				
odsekol					masa slanej vody					lotyšské platidlo EČV Rimav- skej Soboty			
Pravda	postava v čínskom novom roku git					poľadovica dopravoval							
tlačíš							maliarska technika karháme						
odborník v metodike													
miesto, po espe- rantsky					horské jazerá smrť								
EČV Levoče			zbor, po česky Slov. národ. archív (skr.)										
Pravda	značka volt- sekundy	krajec chleba dlhohrajúca platňa											
ochrana proti vlnobitiu													
spanilo													

Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia

Tajníčka: Nijaká pevnosť nie je taká pevná, aby ju peniaze nedobýli.



*Cesty, chodníky
- v přírode
aj medzi nami,
čas poznaním,
dobrou vôľou
odmeraný...*

