

3 vek

Ročník XXIV. ► November 2019 ► www.jds.sk

*„... a hora ho víta – strateného syna,
na nič sa nepýta, tichom ho objíma...*

Janko Král'

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z ČINNOSTI JDS

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 adresu:

redakcia3vek@gmail.com,
resp. lipianskyvl@gmail.com.
Ďakujeme.

► redakcia



Vážené členky a členovia JDS, priatelia seniori!

V priebehu októbra sa uskutočnilo aj na pozvanie samospráv množstvo srdečných stretnutí. Môžeme im priliehať dať prívlastok – medzigeneračné, lebo často na nich vystupovali deti aj žiaci umeleckých škôl, prihovárať sa nám poslanci, starostovia obcí, primátori miest v omnoho mladšom veku ako je ten náš. Bolo príjemné pre nás počúvať slová uznania a vďaky.

Uskutočnilo sa aj veľa stretnutí v rámci JDS, vrátane dvoch celoslovenských podujatí v Trenčíne a Topolčiankach, kde sme si, tak povediac v našom kruhu pohovorili, pospomínali aj postážovali na problémy, ktoré nás ťažia.

Ale my nie sme naučení rezignovať a len čakať na pomoc a ústretovosť. Radi vychádzame riešeniam v ústrety. Napr. dobrovoľníckou činnosťou, športovými, kultúrnymi aj vzdelávacími aktivitami. Využívame možnosť cestovania zdarma a spoznávame krásy Slovenska, čerpáme možnosti rekreačno-liečebných pobytov. Veľa času a energie radi venujeme vnúčatám, ale svojou prácou a skúsenosťami aj našej spoločnosti, ak o to stojí.

Lenže sú problémy, kde len môžeme upozorňovať a vyžadovať razantné riešenia od kompetentných štátnych orgánov. Preto sa stretávame s čelnými predstaviteľmi rozhodujúcich rezertov, apelujeme na poslancov v NR SR, aby sa zaoberali dôležitými krokmi v zdravotníctve aj v oblasti sociálnej starostlivosti v SR. Očakávame zlepšenie liekovej politiky, hlavne ochranného limitu na doplatok za lieky, skrátenie čakacích lehôt na ošetrovanie a zvýšenie jeho dostupnosti najmä v oblasti stomatológie. Jednou z našich priorít ostáva naďalej 13. dôchodok.

S potešením sme prijali zvýšenie aj rozšírenie základne príjemcov vianočného príspevku, ale na druhej strane s obavami sledujeme zvyšovanie povinných poplatkov za odber energií, zvyšovanie cien potravín a liekov. Za nepostačujúcu považujeme dostupnosť zdravotníckych aj sociálnych služieb. S nevôľou sledujeme rôzne kauzy, ktoré znehodnocujú úroveň politicko-spoločenského diania na Slovensku. Napriek pomenovaným skutočnostiam, **vážení priatelia**, máme stále v rukách najdôležitejšiu životnú devízu – trpezlivosť a chuť hľadať možné riešenia, a hlavne obrovskú úctu k životu.

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: Ultra Print Digital, s.r.o. **Tlač:** Ultra Print, s.r.o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava. **IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 5/2019



Novembrové zamyslenie



November – mesiac plný tradičných zvykov, dní, sviatkov, ale aj čoraz bohatší na nové. Spomínate, ako sme si v detstve chodili púšťať šarkanov? Ako nás starý otec plašil svetlonosom z tekvice? Ako sa v humnách šúpavala kukurica a zväzovala do viazaničiek? Ako sa štopali husi aj ako vábne rozváňali po mestských námestiach pečené gaštany? K novembru patrila krst mladého vína aj martinské a katarínske zábavy... Ozaj, gaštany – aké pekné figúrky sme z nich vedeli zhotoviť!

Súčasný november? Je v ňom veľa ponúk – kultúrnych, spoločenských športových aj kulinárskych. O tých, ktoré si pripravujete v seniorskom kruhu či pre širšie spoločenstvo občanov, nám radi píšete. Vďaka za každý Váš článok, vážení priatelia!

Verím, že v tých najnovších zarezonuje aj významné – hoci ešte stále mladé výročie – NOVEMBER 1989. Otvoril obdobie dôležitých spoločenských i politických zmien, v procese ktorých sa zrodilo aj naše občianske združenie – JDS. Bola to doba, ktorú sme prežívali naplno a stala sa základom našej súčasnosti. Nepodelíte sa s nami o svoje spomienky na ňu aj súčasné poznanie?

Milé čitateľky, čitatelia, prichádzame k Vám s našim novembrovým číslom. Nájdite si v ňom niečo pre seba.

Dobroslava Luknárová

Desiatková sústava – ľahké počítanie vďaka našim prstom. Možno preto sa tak tuho zakorenilo v pamäti ľudstva, v jeho zvykoch.

Náš vek radí a či zo zvyku? počítame na desaťročia a ako pribúdajú človeku či inštitúcii, istému spoločenstvu, tak si ich s čoraz väčšou úctou alebo pompou pripomínáme. Pripomíname aj spoločenské, verejné, politické výročia – niektoré s rastúcou slávou či vďakou, iné ako memento. Kým sa život človeka vyvíja v pomyselnom oblúku od zrodu cez vzlet a zrelosť až k odchodu, život v spoločenských rozmeroch ľudstva má omnoho zložitejšiu krivku svojej existencie na našej Zemi – sinusoidu? , špirálu? Či chaotické zauzľovanie protichodných smerov a vzopnutí??? – vďačná téma pre spoločenskovedný výskum. Avšak v obraznom ponímaní obrovitánska, čoraz väčšia, a preto možno čoraz menej prehľadná mozaika osudov národov, etnických skupín aj každého ich jedinca.

Človek, ľudia jednej a tej istej generácie - život im plynie naplno, bez možnosti dodatočnej korekcie. Pravda, ľudská myseľ vďaka pamäti a prežívaným skúsenostiam je schopná korekcie aj adaptácie na nové, meniace sa podmienky. Avšak stále na konkrétnom mieste v istom reálnom časovom úseku.

Preto sa nečudujme mladým, že majú iný prístup ako my k rokom aj udalostiam, ktoré neprežili a poznajú ich len v prerozprávani staršej generácie. A vlastne ani sa celkom nečudujme výkladu starších, že je taký pestrý a rozporuplný. Vždy v ňom zo-



hráva úlohu vlastná skúsenosť, vlastné osobnostné prežívanie.

Keď sa mienka mnohých ľudí, ich predstavy a ciele zhutnia a dostanú jednotný smer, prináša toto pnutie spoločenské zmeny. Pretvára sa hodnotové usporiadanie života jednej generácie, kladú sa nové, ďalšie základných kameňov pre budúcnosť.

Revolučné zmeny – obrovské vzopätie spoločenských síl – koľko základných kameňov sa zrazu uvoľní a nahradí novými?! Pred tridsiatimi rokmi prešla takýmto procesom naša krajina. V kultivovanej podobe, ale s radikálnymi zmenami. S citeľným posunom v spoločenských vzťahoch aj v rebríčku hodnôt. Ale aj v osobnom prežívaní každého človeka v tých časoch.

Nezná revolúcia – navodila pre nás zmenu štátnosti, otvorila možnosti kreovania národa, občanov Slovenskej republiky v spoločenstve európskych štátov. Práve v tomto čase si pripomíname jej 30. výročie. Ohliadame sa späť, spomíname, triedime svoje skúsenosti a názory a my, starší, odovzdávame historické poslanstvo mladším.

Nech je čím úprimnejšie, čestné, hlboké! Len také si zaslúži generácia našich vnukov, aby na ňom mohla a dokázala stavať ďalej. A pravdaže po svojom – to právo jej zákonite patrí.

D.L.



7. ročník výstavy Zlaté ruky 2019 mal úspech

Október 2019 – KO JDS Trenčín – **Celoslovenská výstava Zlaté ruky** – to nie je len trojica názvov, je to nezabudnuteľná symbióza zážitkov, ktoré sa jej účastníkom natrvalo zapisujú do pamäte.

Predchádzalo im, ako aj po minulých šesť rokov, náročné obdobie príprav: koľko a aké exponáty zobrať na celoslovenskú výstavu, keď je ich v každom kraji medzi šikovnými a tvorivými seniormi nespočetné množstvo a v organizačnom kolektíve KO JDS Trenčín (opätovne už po treťkrát) premyslieť, pripraviť aj zrealizovať množstvo dôležitých aj menej dôležitých organizačných úkonov.

Priniesli so sebou toľko zaujímavých exponátov: výrobky z prútia, medovníky, kraslice, obrusy a dečky,



háčkované dámske kabelky a peňaženky, ozdoby na vianočný stromček, ale aj písťaly a fujary... ako a čo vybrať a vkusne naaranžovať?! Veru,

hliadkou výstavy ovocia a zeleniny Jahrada 2019, iní miera k stánkom Senior EXPO, propagujúcim kúpeľné a iné liečebno-preventívne služby a ďalší sa „za horúca“ poberajú k nám: **Zlaté ruky 2019** vítajú svojich obdivovateľov veselými ľudovými piesňami v podaní harmonikára a speváka Jaroslava Surovskeho zo ZO JDS Chocholná-Veľčice a speváčky Antónie Ďudákovskej zo ZO JDS Nová Dubnica, ku ktorým sa samozrejme pridali aj ďalší. Pestrá skupinka figurín a bábik v ľudových krojoch trenčianskeho regiónu vizuálne umocňuje ich vystúpenie.



10. október 2019 sa vyznačoval už horúčkovitou prípravou – veď premeniť deväť prázdnych výstavných stánkov na plnohodnotné „minigalérie“ fantázie, tvorivosti a remeselnej zručnosti členov JDS toho ktorého kraja – aj aby bolo ináč ako pred rokom – to je nanajvýš zodpovedná úloha!

Asi najdynamickejšie sa riešila v stánku KO JDS Prešov, keď sa do práce s maximálnou vervou pustili mnohí účastníci autobusového výletu do Trenčína z okresu Sabinov.

neľahká úloha!

Riešila sa aj v ďalších stánkoch – aj keď s menším počtom aktérov – lebo zo škatúl, kufrov, košov a tašiek sa povykľadalo toľko krásy! Aj možných inšpiratívnych podnetov – iste bude čo obdivovať po obidva výstavné dni... Na večer bolo už všetko na svojom mieste.

11. október 2019, 9:00. Stačilo pár minút – a celé známe výstaviisko Expo Center a. s. Trenčín je plné návštevníkov. Jedni začínajú s pre-

Odkiaľ začať prehliadku?

Hneď v prvom dvojstánku **KO JDS Trenčín** sa ponúkajú zrakom divákov ukážky najrôznejších výtvarných aj ručných prác: olejomalby aj plastiky z rôznych materiálov, figúrky z papiera, bábiky z bavlniek, ale aj bohato vyšívané alebo háčkované obrusy a dečky. A čo ekologické nákupné tašky – z textilu aj háčkované – široká výber!

Expozíciu **KO JDS Bratislava** pripravila t. r. OO JDS Malacky a dominujú v nej dômyselné bytové doplnky zhotovené technikou patchworku. Ďalšie pripomínajú obľúbené techniky ručných prác, hlavne výšivky a háčkovanie, ale textilné prvky sa neuveriteľne pôsobivo vynímajú aj na vystavených vianočných pozdravoch.





Viac sa hneď zrána nepodarilo poobdivovať, lebo o 10:00 začínalo oficiálne otvorenie všetkých troch výstav v pavilóne číslo 7 za prítomnosti premiéra SR Ing. Petra Pellegriniho, ministerky poľnohospodárstva a rozvoja vidieka SR Ing. Gabriely Matečnej, predsedu TSK a poslanca NR SR Ing. Jaroslava Bašku, tajomníka Ministerstva zdravotníctva SR MUDr. Jaroslava Ridošku PhD. doc. Ing. Jozefa Habánika, PhD. rektora TnUAD, generálneho riaditeľa výstavniska Expo Center Trenčín Ing. Pavla Hozlára a Ď.

V príhovore premiéra SR dostala svoje dôstojné miesto nielen problematika starostlivosti štátu o seniorov, ale aj vyslovenie veľkej úcty a vďaka celej seniorskej generácii za prácu, ktorú desaťročia odvádzali v prospech mladších občanov Sloven-



ska a tiež obdiv a uznanie seniorom za ich čínorodé súčasné úsilie. Po úvodných príhovoroch, medzi ktorými nechýbal ani pozdrav a pozvanie na výstavu Zlaté ruky z úst predsedu JDS Ing. Lipianskeho, pokračoval pracovný program na všetkých

troch výstavách. A tak pokračujeme v prehliadke ďalších stánkov, kde sa dá práve zahliadnúť aj štáb známej TV relácie Generácia s moderátorkou O. Belešovou.

KO JDS Trnava pripravila

kolekciu ručných prác, tak povediac, v znamení detí. Kým jednu časť expozície tvoria bábiky v slovenských krojoch z trnavského a piešťanského regiónu, zručne zhotovené ľudovou umelkyňou p. Teréziou Nádašskou z Veľkého Grobu, druhá polovica svedčí o dobrovoľníckej činnosti členiek DC seniorov aj ZO JDS z dedinky Nebojsa pri Galante. Pletú košíky a šijú aj výšivkou zobia nákupné tašky, ktoré predávajú. Za utržené peniaze kúpia bavlnky a z nich pletú oblečenie, z plátna šijú zavinovačky a perinky – väčšinou pre siroty a chudobné deti v africkej Keni.

V kolekcií výtvarných prác, ktoré pútajú pozornosť v expozícii KO JDS Nitra, držia prím drevorezby: Medvedica s mladými, Poľovačka na diviaky a ďalšie. Svedčia o zrelom majstrovstve a pritom sa dozvedáme, že ich autor p. Karol Ťažár zo ZO JDS Podhorany sa venuje tomuto svojmu koníčku len 4-5 rokov. Obdivovať možno aj netradičné použitie materiálov: napr. z plste zhotovené nielen šály a klobúky, ale aj drobné ozdobné plastiky a ďalšie ozdobné predmety, alebo košíky či misky zhotovené z bielych plastových lyžičiek. A čo rozkošné bábiky, vytvarované z chumáčov vaty v dámskej pančuške? Kde len sú medzi ľudskej fantázie!

Veselá skupina bábik priťahuje oči návštevníkov aj v stánku KO JDS Banská Bystrica. Vidno, že sa technika hačkovania na ich tvorbu vrátane oblečenia stala za ostatné roky veľmi populárnou. Bavlnky, ko-



rálky, flitre, pliešky, gombíky, stužky – materiály, ktorými sa bohato zdobili ľudové kroje v kraji dávno známych baní na drahé aj farebné kovy, náchádzajú uplatnenie i v súčasnej móde – mnohé vystavené exponáty sú toho jasným dôkazom.



Stánok KO JDS Košice má svoju tohtoročnú náplň tiež vyladenú do jemných až krehkých ručných prác. Hľa, kolkokrát stačia iba tenké nitky, aby vzniklo pozoruhodné dielo! A nemusí to byť len tradičná dečka či obrus. Stačí využiť vlastnosti škrobu a miesto dečky máme zrazu košík alebo jemné ozdoby na vianočný stromček.



„Tomuto miestu kralujú silné mužské ruky“ – aj tak by sa dal charakterizovať pohľad do stánku KO JDS Žilina. Pán Jozef Dudáš z Veličnej, okr. Dolný Kubín, porozkladal po stole aj policičke svoje unikátne modely lietadielok, motoriek, áut i traktorov, bagrov, lokomotív, zhotovených



z dreveného či kovového „odpadu“. Vraj si ich tvorbou už celé roky kráti hodiny čakania, keď majú turisti, ktorých vozí autobusom po mnohých miestach nielen na Slovensku, ale po celej Európe, svoj program. Šofér autobusu aj pilot motorového rožala, fanúšik nielen motoriek, aj ďalších dopravných prostriedkov – tam niekde sa ukrýva tajomstvo, prečo sa mu darí poskladať spolu rôzne kovové súčiastky tak, že z nich vznikne model, verný svojej originálnej podobe. Pri našom rozhovore so smiechom konštatuje: „Čistím prírodu od kovového odpadu! A hneď mám pre niekoho konkrétny vhodný darček. Alebo aj pre seba...“

Druhým majstrom v tomto stánku je pán Peter Pagáčik z Istebného. Priznáva, že dávno - ako chlapčisko - začínal rezbárčiť s obyčajným nožíkom a mrkvou. Najprv z obrovskej mrkvy vyrezal niečo pekné a potom to aj s chuťou zjedol. Postupne mu učarovalo drevo, hlavne lipové a topolové a prvé skutočné dláta si kúpil ako 19-ročný v poľskom Poronine. V súčasnosti dokáže vyčarovať z dreva postavy zvierat aj ľudí. Jeho nedávnym zatiaľ najväčším dielom je betlehem so 14 postavami (niektoré sú až meter vysoké), ktorý možno obdivovať pred Kultúrnym domom v Istebnom. Z nevelkej knižnej publikácie „Cestou dreva a kameňa“ (vydalo Oravské kult. stredisko v Dolnom Kubíne v dec. 2018) sa dozvedám, ako sa ďalej bohato rozvíja tradícia drevorezbárstva a kamenárstva nie-

len na Orave, ale aj Poľsku a p. Pagáčik je jej aktívnou súčasťou.

Pred stánkom **KO JDS Prešov** je opäť veľmi živo. Aj sa spieva za sprievodu heligónky. Priniesol ju so sebou p. Anton Dlugoš a ja sa od členov ZO JDS z Jarovnic či Uzovského Šalgova, Šarišských Michalian dozvedám,

že ho tam doma poznajú nielen ako hudobníka, ale aj veľmi zručného majstra – košíkára, stolára i drotára. Na košíky sa vraj najlepšie hodí



„lodžina“ – prútie z vrbiny, bohato rastúce na brehoch Torysy.

Keď sa mi podarí preplieť sa po medzi divákov celkom blízko k stánku, všimnem si krehkých drobných anjelikov zavesených na vetvičke so šípkami. „Vidíte, sú z cestovín“ –



prihovoriť sa mi najbližšia pani a ja s údivom konštatujem, že je to naozaj tak a aj si drobulička odfoťím...

Avšak bohato sa dalo fotografovať aj ďalšie veľmi srdečné chvíle, keď navštívili našu výstavu najvýznamnejší hostia – premiér SR Ing. P. Pellegrini, podpredsiedníčka Vlády SR a ministerka PaRV Ing. G. Matečná, predseda TSK Ing. J. Baška a d. v sprievode generálneho riaditeľa Výstavniska EXPO Center Ing. P. Hozlára a predsedu JDS Ing. J. Lipianskeho. Čo len všetko sa chcelo v tej chvíli povedať, ako prejať spolupatričnosť a podporu, ako sa poďakovať aj čo dôležité rýchlo pripomenúť. Vítanú návštevu sa nedalo





krajšie a srdečnejšie vyprevať ako so spevom, tancom a priáním úspechov.

Špecifickou súčasťou programu výstav sú aj tematické konferencie „Za zdravý životný štýl seniorov“, na ktorých KO JDS Trenčín dlhodobo spolupracuje hlavne s Ministerstvom zdravotníctva SR, Ministerstvom PSVaR a RÚVZ Trenčín. Odznali prednášky: „Prvá pomoc a úkony zachraňujúce život“ (MUDr., Mgr. Jana Koppiová, riad. Územného spolku SČK Trenčín), Pamäťový tréning mozgu (MUDr. Dušan Gašša, Anesteziológia a resuscitácia FN Trenčín), Seniori a urologické problémy, nebojme sa prevencie, môže nám výrazne skvalitniť život (MUDr. Mário Mikloši, Uroflexx s.r.o., Poliklinika Mýtna Bratislava)

Popoludni mali svoju prezentáciu pracovníci ÚPSVR s nasledovnými témami:

- Lekárska a sociálna posudková činnosť

- Vydávanie preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom a par-
kovacieho preukazu

- Peňažné príspevky na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia

- Informácie o nástrojoch aktívnych opatrení trhu práce:

- § 55 – chránená dielňa, chránené pracovisko

- § 56 – príspevok na zriadenie chránenej dielne a chráneného pracoviska

- § 57 – príspevok občanov so zdravotným postihnutím na samostatne zárobkovú činnosť.

Boli to veru, podnetné, ale aj náročné dni, ktoré budú ešte dlho rezonovať nielen v myšliach jej účastníkov a organizátorov, ale aj v kruhu omnoho širšej členskej základne JDS (veď mnohí seniori pricestovali do Trenčína autobusmi od Sabinova, Trnavy, Banskej Bystrice a pod.) Pretavia sa možno do nových inšpirácií pre ručné práce, ale aj do organizačného úsilia pri príprave obdobných podujatí v rámci kraja či okresu.

Zaslúžia si aj slová chvály a poďakovania – autorom všetkých vystavovaných prác, organizátorom z okresných aj krajských predsedníctiev JDS na čele s hlavnými organizátormi - funkcionármi mestskej, okresnej aj krajskej organizácie JDS v Trenčíne pod vedením predsedníčky KO JDS Mgr. Anny Prokešovej.

Zlaté ruky starých mám a starých otcov – ich skúsenosti aj vôľa prežívať život naplno - bodaj by toto posolstvo stále nachádzalo odozvu v celej našej spoločnosti.

► -red-



Mária Jakubčáková

RUKY

Už veľa vynálezov bolo na svete.

Ale ani jeden sa nedá porovnať s vynálezom ľudských rúk.

Poznáme ruky rôzne.

*Jedny sú plné zlata, voní,
na iných zasa tróní
zvečnelá pečať práce.*

Čo len všetko dokážu ľudské ruky!

*Majú schopnosť paláce tvoriť,
ale i ničiť a všetko zboriť.*

Dokážu ovenčiť víťaznú krásku,

ale i zahrnúť stareckú vrásku.

*Dokážu porať a osiať pole,
ale i utýrať vtáčence holé.*

Dokážu budovať, otvárať banky,

ale i pre vojny vyrábať tanky.

*Dokážu do plienok dieťaťko zaviť,
ale i ublížiť, ale i zabiť.*

Dokážu šľachtiť, viť kvety do venca,

dokážu prosiť zrnkami ruženca,

dokážu vystrieť sa v ústrety človeku,

dokážu pohladíť a priniesť útechu,

*dokážu žiaľ iných položiť v lupene svojich
dlaní,*

dokážu podprieť:

„Trápenie vaše budem prežívať s vami.“

Nie!

Ludské ruky vôbec nie sú vynálezom!

Ludské ruky sú nesmiernym darom!

Ludia!

Ludským rukám

zachovajme ľudskú tvár...!



Prezidentka SR Zuzana Čaputová si váži prácu funkcionárov JDS

V dňoch 15.-16. aug. 2019 navštívila prezidentka SR Zuzana Čaputová Žilinský kraj. Do svojho programu zahrnula aj návštevu sociálnych

zariadení pre seniorov v Žiline, kde sa zaujímala o život starších ľudí. Táto skutočnosť a jej záujem o seniorov nás milo prekvapil a súčasne aj potešil.

Členovia DC Žilina – Vlčince prišli pani prezidentku pozdraviť. Využila som túto príležitosť aj ja a požiadala som ju o krátky rozhovor, čomu vyhovel. Predstavila som našu ZO JDS Žilina, informovala som ju, akej činnosti sa venujeme a čo všetko pre našich členov pripravujeme v rámci dobrovoľníckej činnosti. Pani prezidentka sa milo

pousmiala a poznamenala, že pozná organizáciu JDS a že si veľmi váži našu prácu, ktorú robíme pre dôchodcov. Zároveň nám zaželala veľa úspechov.

Ďakujeme pani prezidentke za jej záujem o dôchodcov.

► **Alžbeta Vítová, predsedníčka ZO JDS Žilina**



Môže byť škola 1-dňová?

Dokonca priamo pod správou MŠVVaŠ SR na čele s pani ministerkou **JUDr. Mgr. Martinou Lubyovou, PhD.** Prečo nie, ak ide iba o nácvik zdravej chôdze známej pod názvom NORDIC WALKING (N.W.).

Naozaj bolo takéto podujatie 1. októbra 2019 predpoludním v priestoroch Parku na Pekníkovej ul. v bratislavskej mestskej časti Dúbravka a zvedavými usilovnými žiakmi boli miestni seniori. Medzi pozvanými nechýbala ani delegácia z ústredia JDS, vedená predsedom **Ing. J. Lípanským**.

Štyri tamojšie denné centrá seniorov reagovali na **Pilotný projekt MŠVVaŠ SR zameraný na podporu pohybových aktivít seniorov** a zabezpečili hojnú účasť zo svojich radov aj zo základných organizácií JDS. Hlavnou náplňou podujatia bol skutočne nácvik všestranného využitia palíc N.W., ale pridal sa aj turnaj v petangu a stolnom tenise. Pre tieto obľúbené oddychové športy sú v dúbavčianskom parku vytvorené veľmi dobré podmienky.

Stretnutie pracovníkov ministerstva a seniorov z Dúbravky **otvori-**

la príhovorom pani ministerka a v jeho závere odovzdala všetkým 4 denným centráм popri príležitostných reklamných predmetoch aj príhodné športové darčeky: 4 párov palíc N.W., 4 sady pomôcok na petang a 4 sady náradia na stolný tenis.

Sady palíc sa vzápätí aj využili, lebo dve profesionálne inštruktorky N.W. hneď po oficiálnej časti stretnutia začali s výcvikom: „Najprv správne držanie palíc, potom ...“

Kto nemal palice, mohol sa venovať petangu alebo stolnému tenisu, alebo si zájsť do mobilnej otvorenej „ordinácie“ Národného športového centra a dať si odmerať tlak, hladinu cholesteru aj cukru v krvi.

My sme si chvíľu posedeli s **koordinátorkou Rady seniorov pri MÚ v Dúbravke pani Zuzanou Markovou**, aby sme sa dozvedeli viac o aktivitách v miestnych DC aj o dobrej spolupráci medzi nimi a ZO JDS. „Kde je dobrá vôľa, vzájomné pochopenie a konkrétna práca, tam sú aj výsledky a spokojnosť našich seniorov,“ uzavrela náš krátky rozhovor a pobrala sa za ďalšími organizačnými povinnosťami.

Mali sme šťastie aj na niekoľko viet so starostom MČ BA Dúbravka **RNDr. Martinom Zaťovičom**, ktorý nám o.i. povedal: „Obdivujem našich seniorov, koľko je v nich záujmu aj energie. Nikdy nestoja bokom pri občianskych aktivitách, ba častokrát sú príkladom pre mladých. Rád ich podporujem v ich aktivitách...“

Výcvik zdravej chôdze sa medzitým presunul na rozsiahly trávnik a naberal na obrátkach. Medzi frekventantami kurzu sa dalo zahliadnuť aj pani ministerku – veď niekedy je najlepšia vlastná skúsenosť a vlastný príklad, hoci aj s bonusom zdravej turistickej chôdze.

Seniorom z BA Dúbravka sa prvé októbrové predpoludnie veru nadmieru páčilo a za športové darčeky do DC úprimne ďakujú.

► **-red-**



Činnosť Rady seniorov v Bratislave- Dúbravke



Sociálna a zdravotná komisia ústredia JDS prerokovala stav plnenia Národného programu aktívneho starnutia na roky 2014 – 2020 v tejto mestskej časti. Nemám v úmysle zachádzať do podrobnosti, ale aspoň stručne uvediem niekoľko poznámok.

Program bol rozpracovaný na podmienky mestskej časti a na jeho realizáciu bola vytvorená Rada seniorov pod vedením starostu Dr. Martina Zaťoviča. Zástupcom je vicestarosta a súčasne predseda MO SČK. Členmi sú predsedovia MsO JDS, Matice slovenskej, predsedovia samospráv štyroch denných centier a 4 vedúce centier, vedúca sociálneho a zdravotného oddelenia MÚ, zástupca športových organizácií. Koordinátorkou centra je bývala učiteľka Mgr. Zuzana Marková, ktorá za svoju dlhoročnú aktívnu čin-

nosť bola vyhlásená za Osobnosť Dúbravky. Podpredsedníčka MsO JDS je členkou Rady seniorov Bratislavy a súčasne členkou Rady seniorov Dúbravky. Po komunálnych voľbách sa primátor Bratislavy rozhodol zmeniť Radu seniorov mesta, a preto pozastavil jej činnosť.

Ťažiskom starostlivosti o sociálne a zdravotné požiadavky sú aktivity príslušného oddelenia MÚ. Len stručne uvediem, že vyše 500 seniorov je odkázaných na rôzne formy sociálnych služieb, vyše 200 je poberateľov príspevku na stravu. Obеды zabezpečujú 4 základné a jedna stredná škola. Magistrát má na území Dúbravky 4 Domovy pre seniorov a pôsobia tu aj dvaja súkromní podnikatelia. Čakacia doba na umiestnenie do domova je často viacročná. Zariadenia opatrovateľskej služby poskytujú starostlivosť 150 seniorom, približne 120 seniorom poskytujú pomoc v domácom prostredí.

Aktívnemu starnutiu napomáha úspešne rozvíjaná športová činnosť. Tradičnými sa stali bowlingové turnaje za účasti až 100 seniorov, petangové a stolnotenisové turnaje, ako aj športové preteky v rôznych disciplínach. Naši seniori sa zúčastňujú aj na krajských a mestských športových podujatiach. Pravidelné sú turistické vychádzky do okolia, ale aj vlakové zájazdy do rôznych kútov Slovenska, ktoré úspešne organizuje vyše 300-členná MsO JDS pod vedením Ing. J. Molnára.

Aktívnemu starnutiu prospievajú aj vzdelávacie podujatia. Už niekoľko rokov fungujú počítačové kurzy, kurzy anglického a nemeckého jazyka aj pestrá prednášková činnosť, ktorú organizuje mediálna komisia

miestneho zastupiteľstva. U seniorov sú obľúbené najmä prednášky so zdravotníckou tematikou s významnými lektormi z rôznych oblastí, osobitne civilizačných chorôb.

Samospráva dlhodobo zapája kluby seniorov aj do ochrany životného prostredia. Víťazov najkrajších „predzáhradok“ odmeňuje symbolickými cenami. Po celej Dúbravke boli v jeseni vysadené cibulky kvetov, ktoré potom kvitnú na etapách. Invalidným seniorom veľmi pomohla bezbariérovosť prechodov pre chodcov a oprava chodníkov. Na besedách za účasti príslušníkov Policajného zboru sa analyzujú nebezpečenstva, ktoré hrozia starším obyvateľom v cestnej premávke, ale aj od rôznych podvodníkov a kriminálnych živlov.

Pri plnení Národného programu... sa výrazne angažuje aj sám starosta



MČ, keď napr. pozýva občanov „na pol litra so starostom“ - na dobrovoľný odber krvi. Dvakrát v roku sa stretáva s jubilantmi 70 a viacročnými na spoločenskom posedení s kultúrnym programom a neformálnou besedou. Odrazom aj tejto skutočnosti je, že v komunálnych voľbách obdržal 92 % hlasov, čo bolo najviac zo všetkých starostov bratislavských mestských častí.

Jednotlivé komisie MZ usilujú o bezprostredný kontakt so seniormi a aj vďaka tejto spolupráci sa Program aktívneho starnutia v Dúbravke úspešne realizuje.

► **Dezider Kóna, člen sociálnej a zdravotnej komisie pri ústredí JDS**



Prijatie u ministerky zdravotníctva SR malo slávnostný aj pracovný priebeh

Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším ministerka zdravotníctva doc. MUDr. Andrea Kalavská, PhD **prijala dňa 29. októbra 2019 delegáciu JDS na čele s predsedom J. Lipianskym**. Členmi delegácie boli predseda Sociálnej komisie JDS Ivan Haluška a členovia Milada Dobrotková, Ján Skyba, predseda zdravotnej komisie JDS pán Borovský, predsedovia KO JDS: Ján Matúško – Košice, Michal Kotian – Žilina, Ján Hlaváč – Banská Bystrica, Anna Prokešová – Trenčín, Anna Királyová – Bratislava. Za ministerstvo zdravotníctva pani ministerku sprevádzali vedúca kancelárie p. Petra Halássová, hovorkyňa ministerstva p. Zuzana Eliášová a riaditelia jednotlivých odborov ministerstva.

Po privítaní na pôde ministerstva predseda JDS poďakoval za pozvanie a umožnenie priamej diskusie o problémoch, ktoré ťažia nielen dôchodcov, ale aj pacientov a zdravotnícky personál v nemocniciach, ambulanciách prvého kontaktu i u špecialistov. Je chvályhodné, že vo väčšine námietok



sme našli pochopenie i primerané vysvetlenie. Napriek skutočnosti, že stretnutie bolo pri príležitosti Mesiaca úcty k starším, diskusia bola vedená vecne, otvorene a kritický, ale korektne z oboch strán. Počas stretnutia sa vyjadrovali a tým aj prispeli ku kvalitnému priebehu stretnutia všetci prítomní.

Na záver členovia delegácie JDS pani ministerke poďakovali za prijatie a pani ministerka poďakovala za vec-

né pripomienky a podnety. Ako prejav uznania členovia delegácie JDS venovali p. ministerke obraz trenčianskeho hradu, ktorý namaloval vnuk člena KVV Trenčín Júliusa Bafnca, Michal Jambor, ktorému aj touto cestou za venovanie obrazu ďakujeme.

Môžeme konštatovať, že stretnutie splnilo očakávanie.

► **Ing. Ján Skyba,**
predseda KVV Trenčín

Okresná výstava ručných prác seniorov v Margecanoch



Okres Gelnica usporiadal po prvý krát výstavu pod názvom „Zlaté ruky“ dňa 11.09.2019 v kultúrnom dome v obci Margecany pod záštitou starostu obce a hlavným organizátorom podujatia bola miestna ZO JDS.

Úvodom predsedníčka ZO JDS Anna Pitoňáková privítala všetkých prítomných a vyzdvihla poslanie a cieľ prehliadky. Svojou prítomnosťou pocítili túto akciu aj predseda KO JDS Košice Ján Matúško i starostovia obcí: z

Mníška/n .Hnilcom Ing. Ludovít Kujnish, z Prakoviec Ing. Pavol Lukáš a z Margecian Ing. Igor Petrik.

Výstavu otvoril p. Marián Bálint, predseda OO JDS aj ZO JDS mesta Gelnica. Prítomní ako vystavovatelia boli predsedovia a viacerí členovia ZO JDS z nasledovných obcí: Mníšek /n. Hnilcom, Prakovce, Jaklovce, Kojšov, Margecany. Na výstave hostovala seniorka Ludmila Čopová z Kysaku, ktorá predvádzala výrobky aj takmer zabudnutú techniku viazania špagátu formou Macrame“.

Vystavované výrobky boli úžitkové i dekoračné z rôznych materiálov - drevené, stolárske, z lepeného kameňa, textilu, vosku, vyšívané, háčkované, pletené, tkané, z medovníkoveho cesta a iné. Z dávnej histórie sa

zo zdobených odevov zachovalo veľa zaujímavých ozdôb, ktoré sa čoraz viac predierajú do popredia: výšivky, čipky, ozdobné doplnky, spony, ihlice, opasky, kabelky, ap. V súčasnosti sú veľmi moderné.

Sprievodným programom prehliadky bolo vystúpenie seniorských speváckych skupín - Kojšovan z Kojšova a Borievka z Margecian. Prehliadka bola pripravená na vysokej úrovni a návštevnosť prekvapila nad očakávanie. Na záver prehliadky predseda OO JDS poďakoval všetkým zúčastneným a odovzdal im „Ďakovné listy“.

Organizátori ďakujú všetkým, ktorí akoukoľvek formou a konkrétnou prácou prispeli k úspešnému spoločnému dielu.

► **ZO JDS Margecany**

AKO AKTÍVNE STARNÚŤ?

Starnutie človeka nazývame JESEŇ ŽIVOTA. Vtedy sa trochu spomalí život, ale plynutie času sa neskutočne zrýchľuje. Byť seniorom však nie je vždy jednoduché. Z pier často mizne úsmev, z tela vitalita a z duše optimizmus. Našťastie, tých, ktorí sú v Jednote dôchodcov Slovenska, sa to netýka. Majú plno aktivít – cestujú po Slovensku za kultúrou, spoznávajú nových ľudí, milujú pohyb, šport, turistiku, vzdelávajú sa. Ich cieľ je jasný- zjednotenie tela, duše a mysle s najvyššími princípmi - prekonať sám seba, zhlboka dýchať, lebo dych znamená život. Takto prežívaná jeseň života je znakom **aktívneho starnutia**.

Viac ako 2000 seniorov z 29 organizácií okresu Martin patrí medzi aktívnejších v Žilinskom kraji. Majú sa čím pochváliť. Zorganizovali v tomto roku Okresné športové hry, Okresný turistický deň, Senior-bál, Seniorparádu, súťaž v prednese poézie a prózy Kalinčiakovo Záturčie, poznávacie zájazdy po Slovensku aj do cudziny a mnoho ďalších podujatí... **11.októbra 2019**

na slávnostnej akadémii z príležitosti Mesiaca úcty k starším, za prítomnosti predstaviteľov miest Martina a Turian a niektorých starostov obcí, bilancovali. Ti najaktívnejší boli za svoju prácu ocenení. Najvyššie **vyznamenanie I. stupňa** bolo udelené Ústredím JDS pani **Anne Kozákovéj** za prácu hospodárky KO JDS aj za úspešnú reprezentáciu na Celoslovenských ŠH, kde získala doteraz už 10 zlatých medailí. Za prácu v prospech seniorov predsedníctvo KO JDS udelilo vyznamenanie II. stupňa 13 seniorom, vyznamenanie III. stupňa 26 seniorom a ďakovné listy OO JDS Martin boli udelené 57 členom. Za aktívnu pomoc a starostlivosť o seniorov boli OO JDS udelené ďakovné listy starostom z Ďanovej, Slovan a Sučian.

Všetkým poďakoval predseda OO JDS Ing. Miroslav Pazdziurko, ktorý vyhodnotil aj činnosť celej organizácie. Talentované deti zo ZUŠ v



Kláštore pod Znievom vystúpili s kytičkou piesní a melódií, za čo dostali sladkú odmenu a búrlivý potlesk. Súbor Turčianka, ktorý s úspechom reprezentuje JDS na rôznych speváckych súťažiach, svojimi piesňami ukončil slávnostnú akadémiu. Všetci prítomní si na záver zaspievali pieseň „Keď si ja zaspievam.“ A čo dodať na záver?

*Som senior – a čo je viac?
Som senior a necítim sa starý,
život ešte vo mne prúdi!
Nechcem len postávať
vedľa iných ľudí.
Pracovať – naplno žiť –
to ma ešte láka!*

► Text: Mgr. Janka Bellová

► Foto: Ján Šteuček

V Brzotíne sa opäť spievalo



25.9.2019 sa v Brzotíne uskutočnil **8. ročník prehliadky spevokolov**, ktoré pôsobia pri ZO JDS v okrese Rožňava.

Na prehliadku sa prihlásilo 11 kolektívov (120 účinkujúcich) zo ZO JDS: Brzotín, Rudná, Pača, Hrhov, Plešive-Gemerská Hôrka, Vyšná Slaná, Silická Jablonica, Krás-

nohorská Dlhá Lúka, Dobšiná, Vlachovo. Obdobná prehliadka spevokolov sa v Brzotíne uskutočnila v roku 2011. Jednotlivé kolektívy aj v tomto roku 2019 ukázali, ako je krásne starnúť pri piesni a zvykoch obyvateľov Horného Gemera. Zároveň potvrdili, že patria do skupiny seniorov, ktorí svojím aktívnym životom chcú vyzerieť mlado a cítiť sa mladší, hoci čas je jediná hodnota, z ktorej sa každému odpočítava presne rovnako.

Vedenie OO JDS v Rožňave touto cestou ďakuje OZ Brzotín na čelo so starostom obce za vytvorenie podmienok a poskytnutie priestorov KD na uskutočnenie prehliadky aktivít seniorov z okresu Rožňava v roku 2019. Poďakovanie patrí aj obyvateľom obce Brzotín, ktorí sa na podujatí zúčastnili.

► JK





Babička Prešovského kraja

KO JDS v Prešove v rámci kraja každoročne organizuje: športové hry, prednes umeleckej poézie, prózy a vlastnej tvorby, prehliadku speváckych súborov, súťaž o babičku kraja a turnaj v bowlingu.

Cieľom týchto podujatí je poznávanie a uchovávanie tradícií nášho regiónu, posilňovanie medzigeneračnej spolupráce, pohybová aktivita, no predovšetkým upevňovanie dobrých medziľudských vzťahov a spoločné stretávanie sa.

Súťaž "Babička Prešovského kraja" sa v Bardejove konala po druhýkrát, ale v rámci kraja to bol tretí ročník, lebo súťaž začali robiť seniori okresu Stará Ľubovňa a Popradu pod názvom "Babička Spiša a Šariša" a vo Svidníku "Babička Toplianskej doliny" sa konala už predtým. Okres Bardejov bol so svojimi babičkami úspešný tak, že sa rozhodlo organizovať túto súťaž každý druhý rok. Aby sme nediskriminovali našich dedkov, urobili sme v tomto roku aj pokus s názvom "Náš dedko je super dedko", no odvážil sa prihlásiť iba jeden. A tak súťažil spolu s babičkami. Bol naozaj super, možno inšpiroval ďalších a pevne veríme, že v roku 2021 sa ich prihlási viac.

Tohtoročná „Babička Prešovského kraja“ sa konala v priestoroch ZUŠ M. Vileca v Bardejove 26. sept. 2019. Prihlásilo sa 6 babičiek, ktoré vystrojené v svojom kroji pripravili v priestoroch školy výstavku ručných prác. Porota ju

vyhodnotila a pridela súťažiacim prvé body do celkového hodnotenia. Potom babičky spolu so svojimi zástupcami z OO JDS boli slávnostne prijaté v obradnej sieni Bardejova predstaviteľmi mesta. O 16. hodine pokračovala súťaž druhou verejnou časťou.

Uviedli ju svojím vystúpením žiaci ZUŠ, potom nasledovalo predstavovanie poroty, v ktorej boli zástupcovia VÚC, zástupca KO JDS, etnograf, zástupca ZUŠ a Okresnej knižnice. Potom každá z babičiek predstavila obec alebo mesto, z ktorého pochádza a kde teraz žije. Cieľom tejto prezentácie bolo prítomných zaujať tak, aby sa im zažiadalo tú obec či mesto navštíviť. Nasledovalo kultúrne vystúpenie spevákov z našich ZO JDS, tanečnej skupiny "Maja" aj žiakov ZUŠ.

V ďalšom súťažnom kole sa babičky predstavili v aktivite, čo je im blízka: tanec, spev, recitácia a pod. Aj toto kolo bolo super!

Okrem hodnotenia poroty členky OO JDS rozdávali divákovi anketové listky, pomocou ktorých sa vyberala babička - Sympatia obecnstva. Podľa výberu poroty sa Babičkou Prešovského kraja stala Eva Arvayová z OO JDS Sabinov a podľa ankety divákov sa Miss sympatia stala Anna Bakajsová z OO JDS Vranov n/Topľou.

Všetky súťažiace babičky boli odmenené darčekom, diplomom, vecnou cenou, kvetmi

aj blahoželaním ich detí, rodinných príslušníkov i zástupcov ich obcí a miest. Obom víťazkám venoval primátor Bardejova náramkové hodinky a víkendový pobyt v Bardejovských Kúpeľoch a.s.

Vyhodnotenie podujatia pripravilo predsedníctvo KO JDS na stretnutí v Ľudovej jedálni, kde sme poďakovali všetkým, ktorí nám ho pomohli zorganizovať finančne, hlavne VÚC, mestu Bardejov, primátorovi mesta p. Hanuščakovi, p. Ing. Vaňkovej, a p. Zolákovi. Vďaka patrila aj členom OO JDS Bardejov, ktorí boli hlavnými organizátormi celého programu súťaže. O podané občerstvenie sa postarala Ľudová jedáleň HA v Bardejove.

Prítomní účastníci tohto podujatia – diváci, hostia aj členovia poroty, medzi nimi aj Ing. Pavol Slaninka, vedúci odb. sociálnych vecí a rodiny PSK a jeho zástupca p. Guman, vyjadrili svoje nadšenie a pochvalu.

Myšlienka organizovať takúto súťaž a jej celý scenár sa preniesli aj do nášho družobného kraja a mesta Olomouc. Už po druhý rok si ju pripravili v rámci „Dňa seniorov“ a po oboch rokoch som bola členkou poroty ako predsedníčka KO JDS Prešov. Počet divákov na tomto podujatí bol vyše 900 a v porote nechýbal ani hejtman kraja a primátor mesta Olomouc, primátori okresných miest, predstavitelia kúpeľov, rekreačných zariadení, poisťovní a každý z nich priniesol ceny pre všetkých 12 súťažiacich babičiek. Podujatie trvalo 4 hodiny a všetci uvedení členovia poroty vydržali sledovať a hodnotiť jej program až do konca.

Už v novembri 2019 sa v Čechách uskutoční celoštátna súťaž "Babička Čiech". Možno by sa obdobné podujatie mohlo uskutočniť aj u nás.

► Mgr. Anna Petričová,
predsedníčka KO JDS Prešov

► Foto: Andrej Hankovský



„Líderka roka 2019“ pozná svojich víťazov

V rámci svetového Dňa vidieckych žien, ktorý si každoročne pripomína 15. októbra, sa konal 18. ročník súťaže „Vidiecka žena roka – Líderka 2019“. Súťaž organizuje Vidiecky parlament na Slovensku (VIPA) v štyroch kategóriách. Cieľom súťaže je morálne oceniť a podporiť vidiecke ženy a zároveň upozorniť na ich výnimnosť. Slávnostný večer sa každý rok organizuje v rôznych kútoch Slovenska. Tohtoročný, už 18. ročník, sa uskutočnil v piatok 11.10.2019 v Kultúrnom dome v obci Liptovské Revúce (okres Ružomberok). Záštitu nad podujatím prevzala predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja Ing. Erika Jurinová. Do obce prišli ženy z celého Slovenska nielen po ocenenia, ale aj preto, aby si oddýchlí, zabavili sa a získali nové inšpirácie. Ženy diskutovali o problémoch, prekážkach a námetoch na ich odstránenie, ktoré by pomohli moderným ženám aj na vidieku žiť život aktívne, naplniť svoje ženské poslanie, ale splniť si aj svoje predsavzatia a túžby.

„Niekedy musíme vynaložiť úsilie, ak chceme ísť cestou dobra a lásky. Robiť dobré a užitočné veci nielen pre seba, ale aj pre iných, je niekedy veľmi ťažké. Veď vlastne popri rodine a práci si ešte ženy našli minútku k minútke pre tých, ktorí potrebovali ich radu alebo pomoc. Ten krásny pocit však, keď sa niečo pekné podarí, možno tí, čo žijú len sami pre seba, nikdy nespoznajú“

Do súťaže boli nominované ženy, ktoré svoj voľný čas venujú aktivitám v

rôznych oblastiach verejného života a sú uznávané osobnosti v regióne – „líderky“. Jedno z ocenení smeruje aj do Turca. V kategórii žena-aktivistka získala toto prestížne ocenenie 77-ročná Viera Kršková z obce Rakovo.

Ing. Viera Kršková vyštudovala Vysokú školu poľnohospodársku v Nitre, odbor agronóm. S manželom Jozefom mala troch synov. Keď mal najstarší syn 14 rokov, náhle ovdovela. Hoci to bola pre ňu obrovská strata a rana od života, táto ťažká životná skúška ju nezlomila. Aj naďalej sa vzorne starala o svoje deti, prácu, rodinný dom, záhradu a v neposlednom rade venovala každú svoju voľnú chvíľku, ktorých ne-



bolo veľa, svojim záľubám. Pracovala v Agrochemickom podniku v Pribovcích, na JRD v Turčianskom Ďure ako agronómka a na JRD Gader Blatnica ako podpredsedníčka pre rastlinnú výrobu. Je starostlivá a obetavá žena, ktorá spríjemňovala posledné roky života svojej mame a s láskou ju doopatrovala.

Ani dnes, keď je už na zaslúženom dôchodku, nezahála. Naďalej zveľaďuje svoju peknú okrasnú záhradu pred domom, pestuje zeleninu a ovocie, stará sa o svoje domáce zvieratá. Popri tom všetkom sa venuje ručným prácam (krásne paličkuje, zaujíma sa aj o košíkárstvo a drotárstvo). Aj v dôchodkovom veku si neustále rozširuje svoje vzdelanie, navštevovala univerzitu tretieho veku-nadstavbové štúdium, odbory okrasné záhradníctvo, záhradná architektúra a liečivé byliny. Najviac sa však teší zo svojich štyroch vnúčat, ktoré nadovšetko miluje. Od roku 1999 bola poverená vedením Kroniky obce Rakovo. Zároveň bola poverená jej doplnením za chýbajúce tridsaťročné obdobie, čo bola kronika nevedená. V roku 2016 práve táto kronika vyhrala v súťaži Slovenská kronika 2016 hlavnú cenu v kategórii - kronika obce do 1000 obyvateľov. Rada sa stretáva s ľuďmi, je aktívna v miestnej organizácii JDS, v ktorej veľmi ochotne pracuje vo výbore. Tiež je členkou Cirkevného zboru evanjelickej cirkvi a.v. v Pribovcích, kde v rokoch 2000 až 2012 zastávala funkciu zborového dozorcú a do roku 2015 aj funkciu presbyterky.

Vidiecke ženy roka 2019 pozval europoslanec Ing. Ivan Štefanec, MBA, PhD. na návštevu Štrasburgu, jedného z dvoch hlavných miest Európskej únie. Ing. Viera Krškovej k získaniu prestížneho ocenenia srdečne blahožela obec Rakovo, priatelia a samozrejme rodina.

► Ľubomír Žila / 13.10.2019

Dukla - brána k slobode

Okresné organizácie SZPB a JDS Žiar nad Hronom a Zvolen zorganizovali pre svojich 52 členov v dňoch 4.- 6.10.2019 účasť na spomienkových zhromaždeniach, ktoré boli venované 75. výročiu Dňa hrdinov KDO. Dňa 5.10.2019 sme si pripomenuli v Poľskej republike padlých vojakov Čechov, Slovákov, Poliakov a vojakov ZSSR, ktorí sú tam pochovaní. Prvá zastávka bola v meste Dukla v Poľsku, kde sme sa na vojenskom cintoríne zúčastnili spomienkového zhromaždenia. Tu spoločne vedľa seba odpočívajú vojaci, ktorí padli na začiatku operácie. Ďalšie miesto našej zastávky bolo na cintoríne v Zarszyne, kde na miestnom cintoríne je pochovaná časť vojakov paradesantnej brigády, ktorých Nemci zajali a kruto mučili. Spomienkové zhromaždenie sa konalo v meste Nowosielce v parku strednej školy pri Pamätníku



vojakov Čs. paradesantnej brigády. Za vojenských pôct boli kladené vence a odznali prejavy zástupcov Poľska, Česka aj Slovenskej republiky. Na všetkých prítomných veľmi citovo zapôsobilo záverečné vystúpenie zástupcu poľskej armády, keď pri spomienke na padlých vojakov, vojenská jednotka jednothlasne prisahala, že na padlých vojakov zo všetkých štátov nikdy nezabudnú. Na počesť všetkých padlých v Duklianskej operácii odznali tri vojenské salvy.

6. októbra sme sa zúčastnili spomienkového zhromaždenia na slovenskej strane Dukly. Pri Pamätníku hrdinských vojakov na Dukle sme si pripomínali udalosti úzko spojené s oslobodením Československa. Po viac ako piatich rokoch prví vojaci Čs. armádneho zboru 6.10. vstúpili na rodnú slovenskú zem. Počas slávnosti vystúpili so svojimi prejavmi prezidentka SR, predseda NR SR a predseda Vlády SR. Za vojenských pôct boli položené vence a odznali hymny SR, ČR a po dlhých rokoch i hymna Ruskej federácie. Na záver pietneho zhromaždenia odznali na

počesť hrdinov delostrelecké salvy. Ďalšie pokračovanie pietnych aktov bolo na námestí v meste Svidník pri soche armádneho generála L. Svobodu. Tu s prejavmi vystúpili ministri obrany ČR a SR. Záver pietnych aktov bol na cintoríne vojakov Sovietskej armády vo Svidníku.

Karpatsko-duklianskou operáciou sa začalo priame oslobodzovanie Slovenska ČA a Čs. armádnym zborom. Ťažké a vyčerpávajúce boje na Dukle zúrili dňom i nocou až do polovice novembra 1944. 50 dní trvajúce boje si vyžiadali veľké obete. Vojakov ZSSR padlo 11 326 a Čs. armádný zbor mal 1 691 padlých a nezvestných.

Padlým hrdinom sme vzdali česť – navždy ostanú v pamäti nášho národa. Tradície bojov na Dukle ostávajú trvalým zdrojom nášho poznania. Chráňme si ako dar slobodu a demokraciu, za ktorú oni bojovali a umierali. Doba, v ktorej žijeme, stavia nás pred čoraz naliehavejšiu úlohu chrániť mier a uchovávať pamäť i česť všetkých bojovníkov proti fašizmu.

► **Jaroslav Bulko, predseda OO SZPB, Žiar nad Hronom**

ZO JDS v Príbovciach si pripomenula 75.výročie vypuknutia SNP

V pondelok, 26. augusta 2019, naša ZO JDS zorganizovala pietnu spomienku na miestom cintoríne v Príbovciach, kde sme si spoločne s občanmi obce uctili pamiatku obetí druhej svetovej vojny. Položili sme kvety a zapálili sviečku na hrob Aničky Feriančíkovej, Miroslavovi Flakovi, Štefanovi Babuliakovi a pplk. del. Ladislavovi Požeskému. V príhovore, ktorý mala Janka Bellová, predsedníčka našej ZO JDS, sme si pripomenuli aj ďalšie obete z radov obyvateľov obce, ktorým patrí naša vďaka a úcta.

Do odbojového hnutia sa zapojili mnohí obyvatelia obce Príbovce a právom im patrí naša vďaka a úcta, lebo aj ich pričinením dnes môžeme slobodne žiť a pracovať. Nemali by sme zabúdať na ich mená a je potrebné si ich pripomínať : Cyril Franko,

Elena Kováčiková, Emil Cóbel, Emil Flak, František Lukáčik, František Šeruga, Gustav Sivák, Hynek Florek, Igor Gorilák, Ivan Gorilák, Ivan Marculec, Ján Cejpek, Ján Chalúпка, Ján Kaška, Ján Kohút, Ján Konrád, Ján Šeruga, Ján Lukáčik, Ján Marculec, Ján Šeruga, Ján Vanko, Ján Žila, Jozef Behavý, Jozef Facuna, Jozef Feriančík, Jozef Hruz, Jozef Kaška, Jozef Marko, Jozef Ondruš, Július Flak, Július Chovanec, Juraj Červeň, Juraj Franko, Ladislav Karlovský, Ludovít Kalnický, Matúš Kretek, Michal Miškus, Milan Paluš, Ondrej Čičmanec, Ondrej Kmeť, Ondrej Petrovič, Ondrej Petrovič ml., Ondrej Ziman, Pavel Ondruš, Pavel Šalát, Pavol Matejčík, Peter Holas, Samuel Kvorka, strážmajster Jozef Fábry, Štefan Ko-

šút, Viera Flaková, Viera Kováčiková a mnohí ďalší.

Pietnej spomienky sa okrem členov JDS Príbovce zúčastnila Erika Vrabcová, starostka obce ako aj Ludmila Plešková, predsedníčka ZO Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov v Príbovciach.

„Národ, ktorý zabúda na svoju históriu, je odsúdený prežiť ju znova ...“

► **Ľubomír Žila, foto: JDS Príbovce**



Zo Svidníka na Oravu



Svidnícki seniori sa v dňoch 25. a 26. septembra vybrali na ďalší poznávací výlet, na **Oravu**, do najchladnejšieho regiónu našej republiky. Svidník sme opúšťali za dážďa, ale v **Zuberci** nás už čakal pekný slnečný deň.

Navštívili sme **Múzeum oravskej dediny v Roháčoch**. Jeho areál je rozdelený na časti : Dolnooravský rínek, Hornooravská ulica, Gorálske lazy, Kostol a Mlynisko. V každej časti sú sústredené charakteristické stavby ľudovej regionálnej architektúry s domácimi zvieratkami. Areálom preteká priesačný horský potok Studená.

Naša cesta pokračovala na **Oravskú priehradu**, kde sme sa loďou preplavili na **Slanický ostrov**, nazývaný tiež Ostrov umenia. Je to pozostatok zaplavenej obce Slanica so zachovaným kostolom povýšenia sv. Kríža.

Ubytovaní sme boli v **Oravskej Polhore** – najsevernejšom bode SR pod Babou horou. Chata **Slaná voda**, pekné ubytovanie, výborná strava nás všetkých maximálne uspokojila.

Druhý deň, za nádherného počasia a výbornej viditeľnosti sme pokračovali do obce **Klín**. Atrakciou obce

je **socha Krista Spasiteľa**, verná kópia preslávenej brazílskej sochy, týčacej sa nad Rio de Janeirom. Druhá sa nachádza v portugálskom Lisabone, tretia je tá v Klíne. Je vysoká 9.5 m, rozpätie rúk má 7 m a hmotnosť je 23 tón! Veľmi sa nám tam páčilo.

Ďalšou zástavkou bol **Oravský Podzámok**, ktorý je nerozlučne spätý s **Oravským hradom**. Je postavený na brale, nad riekou Orava a siaha až do výšky 112 m. Dozvedeli sme sa všetky zaujímavosti o tomto hrade a získali sme nezabudnuteľné zážitky.

Poslednou zástavkou na Orave boli **Leštiny**, kde sme navštívili drevený artikulárny evanjelický kostol - národnú kultúrnu pamiatku Svetového dedičstva UNESCO. Pochádza z roku 1688 a bol tu pokrstený aj P. O. Hviezdoslav.

Výlet sa vydaril a všetci účastníci boli spokojní.

► Anna Hužvejová



Putovanie „Za poznaním“



19.9.2019 absolvovali členovia **ZO JDS Sučany** pekný výlet spojený s nenáročnou pohybovou aktivitou aj príjemnou „ochutnávkou“ produktov slovenského liehovaru **NESTVILLE**. Najprv nás čakala **prehliadka mestského hradu v Kežmarku** a bola nielen obsahovo zaujímavá, ale aj fyzicky náročná v počte zdolávaných schodov a chodieb. Po nej **Expozícia ľudových remesiel**

a **liehovarníctva** v obci Hniezdne počtom schodov veru nezaostávala, ale prekvapila pripravenou ochutnávkou a možnosťou nákupu výrobkov nielen vo fľašiach, ale aj rôznych upomienkových predmetov.

Síce „neplánovane“, ale o to s väčším nadšením sme boli účastníkmi **cyklistických pretekov „Okolo Slovenska“**. Návštevou **Salaša U Franka** sme si doplnili potrebné zásoby jedla i pitia, aby sme mali dosť síl na návštevu **majestátného hradu v Starej Lubovni**. Každého účastníka prekvapila veľkosť a vznešenosť hradu, ku ktorému sme museli najprv absolvovať „pešiu túru“ a potom prehliadku po cca 170 schodoch. Ale vyhládka z neho na St. Lubovňu aj pohľad na **TATRY** boli podmanivé. Na počet schodov počas tohto výletu časom zabudneme, ale na prežité zážitky iste nie.

► Ján Šteuček

V KRAJINE SLOVA...

November - často sa vraví, že je to najdlhší mesiac v roku – a pritom má len 30 dní. Ale čoraz kratších a často aj hmľistých, sychravých – aj si povzdychneme, že je načisto dušičkový... Tradičné cesty ku hrobom našich blízkych navodzujú spomienky, ale aj premýšľanie nad zákonmi života, jeho svetlými aj tienistými stránkami. Primkne sa k nám smútok, nevieme odolať jeho nástoječivému hlasu...

Vtedy je najlepšie výjsť si medzi ľudí – započúvať sa do džavotu detí, pobrať sa na predvianočný nákup alebo neodolať martinskej či katarínskej zábave. Započúvať sa do obľúbených piesní, siahnuť po dobrej knihe – urobiť čokoľvek, čo nás dokáže rozplytíť a zlepšiť našu náladu. Prijemné čítanie, priatelia!

D.L.

Jeseň

Jozef Darmo

(zo zbierky Tmavý chlieb)

A je tu znova
zablatená jeseň.
Sťa krunier lastúr
k zemi sadli hmly.
Ranný zákal,
na návršiach cezeň
zdvihli stromy
konáre jak kly.

Zem napuchla
ako kvasom mušty.
V ústach vôňa
poľa prisládká.
Róba leta
pod nohami šuští,
po cestách mláky
čisté zrkadlá.

Je tu znova
tá zablatená jeseň.
Dúha farieb
iskrí paletou
a ja za nimi
väzeň.

Razom cnie sa mi
tak za letom.



Listy skorocelu

Milan Rúfus

Zo zbierky Vážka

Je stále tam.
A nezacelie tak skoro.
Jazvička na duši,
nedosnívaný sen.

Je tam a píše
svoje Desatoro
na listy tuhé
ako pergamen.

Rodová kronika.
Jeho i tvojho zrodu.
A tak tie listy čítaš
kľáčiačky.

Detstvo.
Tá rozkoš byť
a stupiť do mláčky.
Detstvo je
každý deň smieť
padnúť za slobodu.
Do trávy, vysokej
až po tie obláčky.

Keď šťastie od teba uteká, babičkino srdce je útecha

Edita Walterová

Mestečko pod Kuglom II

Keď sme sa nad niečím trápili,
smútili, niekedy aj zbytočne, babička
vravievala, že to prenesieme cez
srdce. Aj neskoršie bolo treba mnohé

smútky, obavy o deti, vnúcatá,
rodinu aj trápenia sveta prenášať cez
srdce. Ale niekedy to nešlo, srdce je
malé, všetko trápenie sveta do neho
nevojde, ani do toho babičkinho. A
kam by to bola preniesla? Do ľavej,
či do pravej predsieni, tam by sa
smútky vyzlieli z kabátov a prezuli do
papučiek? Alebo do pravej, či ľavej
komory? Tam by sa mohli odložiť
medzi zaváraniny a orechy na dlhú
zimú, prípadne zakonzervovať.
Chlopne by ich niekam zachlopili a
bol by od nich na chvíľu pokoj.

Veľa vecí sa dalo do srdca uzavrieť,
napríklad tajná láska, susedkino
tajomstvo, pekné slová, zlé krivdy,
veci, o ktorých sme nemohli hovoriť.
Babička držala kľúč od svojho srdca
v tajnosti a keď sme sa vyzvedali,
povedala na mnohé veci, že srdce jej
to nedá. Zato nám kládla na srdce,
ako máme žiť. Keď sme neposlúchali
ju a Božie prikázania, vraj jej pukalo
srdce. Natrčali sme uši, ale žiaden
podozrivý zvuk sme nepočuli. Cez
blúzku a jupku to nebolo počuť.

Vaša babička nosí srdce na dlani,
hovorievali ľudia. Darmo sme jej
striehli na ruky, mysleli tým, že je
štedrá, pohostinná a ku každému
láskavá.

Čo na srdci, to na jazyku bolo tiež
divné prirovnanie, lebo keď jej
lekár zistil vysoký tlak, jazyk sa jej
nestlačil, mala ho stále rovnaký,
dobré sme to videli. Najviac sa
nám pozdávalo, ako deckám, keď
hovorievala, že srdce má svoje
dôvody, ktoré rozum nechápe. To
vraj povedal nejaký filozof a ona
tlmočila jeho výrok susedke, ktorá
lamentovala, čo vidí jej dcéra na tom
chlapovi, čo za ňou chodí. Mala ešte
dodať, že láska je slepá a keď sa jej
vráti zrak, nemá obíňovať srdce.

Pamätám si šláger Moje srdce husle
sú ... Škoda, že ho nezložil skladateľ,
kým babička žila. Bola by si mohla
spievať každý deň a my s ňou, lebo

to by jej srdce najlepšie vystihlo. Iste jej hralo a spievalo, keď sa s nami hrala a najmä modlila úprimné detské modlitby k anjelom strážnym a svätej Panne s Jezuliatkom. Stena nad posteľou patrila obrazom Ježiša a Márie. Obaja mali na hrudi veľké červené srdce, z ktorého sa šírili na všetky strany lúče svetla. Veľmi realistická sugestívna maľba, prísne tváre, ale dúfali sme, že raz ich pristihneme pri úsmeve. Veď babi vravievala, že dobrotivý Boh má iste zmysel pre humor, keď stvoril mravca i slona, blchu a žirafu a podobné protiklady. A muchu, ktorá má dvadsaťštyritisíc očí! Preto vždy uniká našim záludným spôsobom siahajúcim jej na život pre bzukot alebo kúsok mäska, ktoré zacíti až na päť kilometrov v našej kuchyni! Zakry si oči, ale ktoré, koľko a ako? A my máme iba ľudské dve.

Babička riešila otázku jednoty protikladov ako filozof Mikuláš Kuzánsky, ale ani jemu, ani jej, ani nikomu sa svete sa to doteraz nepodarilo.

Záchrana sveta je v tých dvoch srdciach, kládla nám na srdce, ukazujúc na obrazy nad posteľou. Zapiš si to do srdca!

Dodnes tie obrazy mám.



Jesenný pohľad

Jozef Daník

(zo zbierky Vyznania)

Ako sa slnko nosí na rukách?
Ako sa dieťa ticho čičíka?
Tak chvíle šťastia strážiť treba,
aby im veniec hviezdny zablikal.

Záchvevy srdca, ktoré búria krv,
sú plné vône kvetov z lúk,
čo lepí sa ti na prsty ako včelí mok.
Tak je to deň, čo deň. Rok, čo rok.

Za Zlatým slávikom



Za Karlom Gottom smútia aj členovia OO JDS v okrese Ružomberok. Legenda československej populárnej hudby Karel Gott, spevák, ktorého úžasný hlas tešil ľudí niekoľko desaťročí, nedávno opustil tento svet. Jeho úchvatný spev však zostane navždy zachovaný vo všetkých jeho piesňach. Počas viac ako polstoročnej speváckej kariéry nahral približne 2600 skladieb, získal viac ako 60 zlatých a platinových platní a spolu 42 Zlatých slávikov.



Na Karla Gotta spomínajú aj občania z okresu Ružomberok. Na-

*Maestro, prepáčte,
nejde mi plakať –
Slnko vášho hlasu
je príliš prudké.
Stále oslepuje
božským jasom.
Zobúdzá zimomriavky,
teplou nehou hladká -
Kde nájsť všetky slová
chvály a vďaky
úprimné – bez pozlátka?
Radšej vyberám obľúbené piesne
vo Vašom podaní –
Čo sa raz zasnúbilo s krásou,
ani smrť nevezme. Nezmení!*

posledy vystupoval v našom meste koncom roka 2018 v Koniarni, prvý deň pre pracovníkov Mondí SCP Ružomberok, druhý deň pre širokú verejnosť, kde boli prítomní aj mnohí seniori a naši členovia ZO a MsO JDS Ružomberok. Maestro zožal neutíchajúci potlesk a ružomerské publikum si vyžiadalo niekoľko prídavkov.

Česť pamiatke skvelej osobnosti, ktorá prinášala svojim spevom jedinečné a nezabudnuteľné zážitky! Navždy sa s ním rozlúčili všetci jeho blízki aj tisíce obdivovateľov v piatok 11. októbra 2019. Česká republika si uctila Karla Gotta pohrebom so štátnymi poctami a v sobotu sa konala zádušná svätá omša pre rodinu aj pozvaných hostí v Katedrále sv. Víta na Pražskom hrade.

Vďaka mnohým televíznym záznamom, zvukovým nosičom aj filmom ešte mnohokrát budeme obdivovať jeho spev, pripomínať si piesne, ktoré šli popri našich životoch celé desaťročia a vryli sa nám hlboko do srdca. Vďaka Vám, vďaka, maestro!

► Ing. Peter Straka,
predseda OO JDS Ružomberok

Modranskí seniori na tábore v Poděbradoch

Na základe Memoranda partnerských miest Benátok nad Jizerou, Hustopeče a Modry sa v termíne 10.8.-16.8.2019 konal už piaty ročník „Medzinárodného tábora seniorov partnerských miest“. Jeho usporiadateľom boli v tomto roku Benátky nad Jizerou. Z Modry sa tábora zúčastnilo celkom 20 členov MsO JDS.

V pekné, slnečné sobotné ráno sa pred kultúrnym domom v Modre zišla skupina dvadsiatich seniorov z Modry. Čaká ich netradičná doprava do „tábora seniorov“ v českých Poděbradoch. Autobusom do Bratislavy, potom vlakom do Prahy. V Břeclavi do vlaku pristúpili seniori z partnerského mesta Hustopeče. Štvorhodinová cesta RegioJetom bola pohodlná. Praha uvítala účastníkov tábora nevlúdne, upršaná. Našťastie pred hlavnou stanicou už čakal autobus usporiadateľov aj s benáteckými seniormi. Ani hustý dážď nebol prekážkou v srdečnom zvitani sa. Nemalo by to snáď konca, nebyť tlaku šoféra autobusu, ktorý súril účastníkov k urýchlenému nástupu a odchodu. Časovo limitované parkovanie sa musí bez reptania rešpektovať! Odchod - smer Poděbrady!



Usporiadatelia v známom českom kúpeľnom meste pripravili pre nás bohatý, časovo náročný program. Už v sobotu večer sa uskutočnila zaujímavá prednáška o histórii a pamiatkach Poděbrad v pútavom podaní mestskej kronikárky: **Už za**

vlády kráľa Přemysla Otakara II. (1262 -1268) bol na brehu Labe vystavaný hrad, po neskorších úpravách prestavaný do dnešnej podoby poděbradského zámku. Z jeho panstva pánov z Kunštátu bol najznámejší český kráľ Jiří z Poděbrad. Mesto preslávili minerálne pramene, postupne budované od roku 1907. Projekt kúpeľného areálu veľkolepo navrhol architekt František Janda v roku 1924. Bola to účelovo pripravená prednáška k programu nasledujúceho dňa.

Za slnečného nedeľného predpoludnia bola totiž v programe pripravená „kostýmová“ prehliadka mesta. Nikto nechápal, prečo kostýmová... To herci miestneho divadla predviedli netradičnú prehliadku mesta

a zámku: sprievodkyňou bola tajomná biela hradná pani, vodník prezradil svoje tajomstvá a porozprával o nespútanej sile labského vodného živla. Hríbik poukázal na krásy ukryté v zákutiach okolitých lužných lesov. Zastúpenie mal aj známy mestský architekt. Ten predstavil históriu objavenia lieči-

vých prameňov a oboznámil nás so svojím veľkorysým projektom kúpeľného areálu. Na miestnom zámku všetkých s a m o z r e j m e osobne uvítal sám kráľ Jiří z

Poděbrad so svojou manželkou a kráľovskou družinou. Skutočne netradičná, pôsobivá a inšpiratívna prehliadka. Poobede nasledovala vyhlídková plavba po Labe.

Aj ďalší program bol bohatý. V doobedňajších hodinách sa v miestnom

parku našiel priestor na obľúbené súboje v petangu. A potom poznávacie prehliadky. Každého určite upútala prehliadka svetovo známej brusiarne kryštálového skla - Bohémia Crystal. **Skláreň bola otvorená v roku 1876, v súčasnosti je prosperujúcou českou akciovou spoločnosťou, známou produkciou olovnatého kryštálu.** V súkromnom „Lenčinom museu hraček s vüni perníků“ v Loučeni sa nepochybne každý vrátil v spomienkach do svojej mladosti. Bez zve-



ličovania, toto **maličké múzeum je raj detských hračiek. Nesmierne množstvo bábik všetkých druhov, veľkostí či farieb, medvedíkov, plyšákov, koníkov, kočiek, stavebníc ale aj vecí každodennej spotreby, podpultového či tuzexového pôvodu. A snáď jedinečná zbierka medovníkových formičiek s ozajstnou perníkovou chalúpkou, najväčšou v Česku. Táto Retro expozícia** vzbudila nielen nostalgické spomienky, ale aj obdiv k zberateľskej vášni.

Potom nás čakala zaujímavá prehliadka centra remesiel a bylinkového arboréta Botanicus v Ostré u Lysé nad Labem. Gotický klenot Čiech - Kutná Hora uzatvorila poznávaciu časť tábora: **Koncom 13. stor. bola Kutná Hora najbohatšou časťou kontinentu, v tejto oblasti sa produkovala takmer tretina striebra celej Európy. Od roku 1300 sa v Kutnej hore razili známe Pražské groše v novej mincovni, pomenovanej Vlašský dvůr. Zaiste, najviac**

nás upútala najvzácnejšia pamiatka Kutnej Hory - päťlôďová gotická katedrála sv. Barbory, od r. 1995 zapísaná v zozname Svetového dedičstva UNESCO.

Večerné spoločenské posedenia mali príjemný komorný charakter. Program na každý večer pripravilo jedno z účastníckych miest. Naša delegácia pripravila prezentáciu dokumentárnych filmov z predchádzajúcich táborových stretnutí. Fialovci z Hustopeče mali pripravené pásmo moravských pesničiek. Usporiadateľské Benátky pripravili zaujímavé divadelné scény v podaní Ruženky a Jana Dibitanzlových. Na benáteckom večere bol prítomný aj starosta mesta, pán Karel Bendl, ktorý okrem tradičného pozdravu, spolu s bývalým vicestarostom, zahrali na gitare a zaspievali niekoľko sládgrov z obdobia našej seniorskej mladosti. Posledný, rozlúčkový program pripravila naša delegácia, keď sme pri cimbalovej hudbe gratulovali Betke Čaputovej pri príležitosti jej blížiaceho sa významného životného jubilea. Cimbalová



muzika zahrála skladby rôzneho žánru. Všetci účastníci sa pri modranskom vínku, speve a tanci dobre zabavili.

V piatok nás už čakala cesta domov. Opäť vlakom z Prahy. Cestou do Prahy ešte krátke zastavenie v Hrabalovej hájence Kersko, známej z jeho filmu Slavnosti sněženek. Popravde, tradičné kančí so šípkovou omáčkou s dobre chladeným postřížinským pivom, je neodolateľné! **Mimochodom Kersko je známe letovisko pri Prahe, kde dlhodobo žil a tvoril svoje diela Bohumil Hrabal. Opäť inšpiratívna skúsenosť - v príjemnom prostredí**

záhrady miestnej predajne suvenírov si môže návštevník vypočúť niektorú reprodukovanú Hrabalovu poviedku v interpretácii známych českých hercov.

Za šesť dní s plným batohom zážitkov patrí poďakovanie usporiadateľom: manželom Dibitanzlovým z Benátok nad Jizerou a predstaviteľom partnerských miest Benátky nad Jizerou, Hustopeče a Modra, ktoré tieto stretnutia seniorov podporili už piatykrát.

► Ing. Vladimír Medlen,
predseda JDS Modra

Národný park Slovenský raj

Tento jedinečný kúsok prírody získal pomenovanie vďaka svojim vzácnym prírodným hodnotám a krásam. V roku 1964 bol ako prvý na Slovensku vyhlásený za chránenú krajinnú oblasť. V roku 1988 za národný park a od roku 2016 jeho ochrana je v systéme štyroch zón A,B,C,D. Rozloha národného parku je 19 763 ha, ochranné pásmo je 13 011 ha. Spomedzi vyše 450 evidovaných jaskýň, priepastí a závrtovej je unikátom lokality zaradená do Zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO v jaskynnom komplexe Duča, ktorý tvoria Dobšinská ľadová jaskyňa, Stratenská jaskyňa a Psie diery s celkovou dĺžkou 21 737 m a hĺbkou 194 m.

A tak OO JDS v Spišskej Novej Vsi a jej 22 členov začalo 27.9.2019

s „Turistickými stretnutiami náučnými chodníkmi“ so sprievodkyňou Mgr. Š. Bryndzovou. Náučný chodník Smižianska Maša – Čingov je dlhý 5 km s prevýšením 80 m a má 9 zastávok, na ktorých nás sprevádzal symbol malá sovička – kuvičok vrabčí. Na každej zastávke sme sa zoznámili s významnými poznatkami. NÁSTUPNÝ PANEL, ČO HOVORIA SKALY, BOTANICKÁ ZÁHRADA, PO STOPÁCH ČASU, ČINGOV, tu sme si oddýchli a posilnili telo, PAMÄTNÝ KAMEŇ VZNIKU NP, DUTINOVÉ HNIEZDIČE, PREMENY LESA, TAJOMSTVÁ MEANDROV.

Nádherne jesenné počasie babieho leta umocnilo a posilnilo nielen nášho ducha, aj telo. Predseda OO

JDS Ing. Š. Handžák poďakoval organizátorkám Mgr. R. Wencelovej a Z. Barilovej aj členom ZO JDS Harichovce, Odorín, Nálepkovo a MO JDS Spišská Nová Ves. Účastníci tejto túry (a možno aj ďalší záujemci) prijali pozvanie aj na jarné Turistické stretnutie v NP Slovenský raj s poznávaním jeho ďalšieho Náučného chodníka.

► Mgr. J.Prochotská



Čo je zapísané v kronike obce Špačince

Prvé zápisy v špačinskej kronike sú z roku 1933. Ak zalistujeme v objemnej knihe, v rukopisnom zázname z roku 1965 nás zaujme informácia o návšteve prezidenta vtedajšej Juhoslávie Josipa Broza Tita s manželkou Jovankou. V ich sprievode bol najvýznamnejšou osobnosťou Alexander Dubček. Oboch štátnikov si špačinskí seniori pamätajú, veď ich videli na vlastné oči, niektorí sa s nimi aj osobne pozdravili. Bolo iba otázkou času, kedy po viac ako polstoročí navštívia Dubčekov rodný dom v Uhrovci a oživia si spomienky na jedného z veľkých Slovákov. Stalo sa.

Spolu 46 členov ZO JDS v Špačinciach na tomto pamätnom mieste zaujalo, že sa narodil v r.1921 v tom istom dome, v budove miestnej školy, ako Ľudovít Štúr. Menej známou je informácia, že v r.1944 sa Alexander Dubček so svojím bratom Júliusom so zbraňou v ruke zúčastnili Slovenského národného povstania a Július v ňom zahynul. Aj jeho najvyššiu obeť pre národ sme si 20. aug. 2019 pripomenuli pri ďalšom plánovanom celi jednodňovej exkurzie. Bol ním Pamätník hrdinov SNP na Jankovom vršku. Po pietnej



spomienke na 75. výročie tejto udalosti a položení kvetov bolo osviežujúcim zastavením podhradie Národnej kultúrnej pamiatky Beckov.

V ďalšom rukopise významných udalostí a dátumov novodobej histórie v kronike je pre súčasných členov ZO JDS významný letopočet 2012. V tom roku (23. januára) vznikla z podnetu OO JDS v Trnave a Obecného úradu v Špačinciach ZO JDS v obci. Na ustanovujúcej schôdzi sa vtedy zúčastnilo 37 špačinských seniorov. V doteraz najčerstvejšom zápise v kronike je, okrem bohatej činnosti, zaznamenaný i počet členov (165) a zvolený výbor:

Alica Paučeková (predsedníčka), Terézia Kurajová, Marta Lovecká, Štefan Bánovec a Ľubomír Matlák. Revíznu komisiu tvoria Viera Kašáková, Katarína Vávrová a Štefánia Šimončíková. Nové rukopisné záznamy v kronike začnú pribúdať od 1. jan. 2020 a nebude v nich iste chýbať bohatá a pestrá činnosť členov ZO JDS vrátane skrášľovania obce, športových výkonov, organizovania výstav a prehliadok i úspešného 3-dňového výletu do Vysokých Tatier.

► **Zlata Matláková,**
kronikárka obce Špačince

Seniori z Revúčky uvádzali do života altánok

25.8.2019 ZO JDS Revúčka (miestna časť mesta Revúca) za účasti primátora mesta Ing. Júliusa Buchtu slávnostne otvorila altánok, nachádzajúci sa medzi budovou bývalej školy a multifunkčným ihriskom. Altánok bol do života uvedený dekanom a kaplánom rímsko - katolíckej cirkvi z farnosti Revúca.

Stavba bola vybudovaná vo veľmi krátkom čase z finančných príspevkov organizácií aj za príspevnia súkromných osôb, ruku k dielu priložili dôchodcovia zo ZO JDS aj miestni tesári. Je to už druhá stavba týchto šikovných seniorov - po altánku

v oddychovej zóne v Pstrúžnom, tak v krátkom čase postavili aj tento stánok. Bude slúžiť dôchodcom pri ich spoločných aktivitách športových aj spoločenských a tiež športovcom, navštevujúcim multifunkčné ihrisko.

25. august bol pre členov JDS z Revúčky výnimočný aj tým, že sa konali v poradí už šieste športové hry, ktorých sa zúčastnili takmer všetci členovia ZO. Súťaže prebiehali v areáli kultúrneho

domu a altánku. Po športových aktivitách prišlo na rad občerstvenie a seniori odchádzali domov po skvelom dni plný dojemov z krásnych chvíľ.

► **J.Bomba**



Spevácka skupina NÁDEJ z Výčap - Opatoviec oslávila 20. výročie svojho založenia

Rok 1999 bol výnimočný pre obec Výčapy – Opatovce, pretože sme si pripomínali 760. výročie prvej písomnej zmienky o našej obci. Aj ZO JDS v obci chcela prispieť k dôstojnému priebehu osláv, a tak sa zrodila myšlienka založiť slovenskú spevácku skupinu, ktorá by popri už pôsobiacej maďarskej speváckej skupine Nefelejcs mohla prezentovať obec. Osem žien: Margita Magáthová, Veronika Ďurčová, Otilia Kunová, Emília Čerešňová, Valéria Jesenská, Valéria Nováková, Hedviga Budayová, a Estera Kollárová vytvorili základ speváckej skupiny a pomenovali ju Nádej.

Postupne členky pribúdali aj odchádzali. Dnes má spevácka skupina 14 členiek. Účinkujú pri rôznych

JDS, ale aj svoju obec. Za svoju činnosť dostali veľa ďakovných i pamätných listov a ocenení. No najviac si cenia úsmevy, potlesk a úprimné, povzbudivé slová od publika.

V ich vystúpeniach nechýbali ani novšie žánre. V máji 2005 napr. pripravili paródiu na Superstar pod názvom „Super staré hity“, kde sa členky speváckej skupiny predstavili v netradičných povolaniach a kostýmoch RETRO a piesňami sa vrátili do dôb svojej mladosti. V súťaži o titul SUPER BABIČKA predviedli zase svoje vedomosti a manuálne zručnosti.

Ludové piesne v podaní speváckej skupiny Nádej zaleteli do rôznych kútov našej vlasti. Spolu spievali v 59 obciach a mestách našej republiky, napr. v Nitre, Vrábľoch, Šali, Topoľčanoch, ale aj v Handlovej na stretnutí Karpatských Nemcov, v Nitrianskom Právne, Rajeckých Tepliciach, v Brhlovciach, Starej Lubovni atď. V spolupráci s Krajským osvetovým strediskom v Nitre sa zúčastnili na vystúpeniach pre maďarských Slovákov v Tatabányi, v Banhide, Mlynkoch a Vaci.

V roku 2008 spevácka skupina Nádej prežívala radostnú chvíľu – krst prvého CD pod názvom „Lastovička lieta“ za podpory Obecného úradu Výčapy – Opatovce a miestneho PPD. Odborný dohľad nad výberom piesní a nahrávaním mal Jozef Bomboš.



slávnostných príležitostiach nielen v regióne okresu a kraja, ale i v zahraničí. Na pravidelných stretnutiach pod vedením Mgr. Emílie Čerešňovej a Otilie Kunovej začali hľadať piesne, tvoriť a rozširovať svoj repertoár. Spievajú piesne žartovné, svadobné, ľúbostné i trávnicie. Bohatstvo a pestrosť ľudových piesní využívajú vo folklórnych pásmach, napr.: driapanie peria, žatva – dožinky, pranie na potoku, hrabanie sena, pradenie nití, tkanie plátna, stávanie mája, fašiangy, vinobranie, vianočné zvyky a obyčaje....Vystúpenia dotvárajú originálnym náradím a nástrojmi. Zároveň prezentujú prekrásny výčapský kroj, pôvodný, doslova z truhlíc starých materí. Takto dôstojne reprezentujú nielen ZO

Členky skupiny Nádej nezabúdajú ani na mladšiu generáciu, a preto nadviazali spoluprácu s miestnou materskou aj základnou školou. Pripravili pre ne výchovno – vzdelávacie programy. Uskutočnili výstavku liečivých bylín - ich pestovanie, sušenie i využitie odprezentovali ako „babky bylinkárky“. Pripravili pásma „Zázračné ľanové semienko“ a „Od semienka cez priadzu až ku kroju“. Dni folklóru na ZŠ obohatili ukázkou driapania peria pre nevestu.

Spevácka skupina Nádej prešla počas dvoch desaťročí dlhú a plodnú cestu a rozdávala na nej lásku, krásu našich piesní a folklóru. Začínali z ničoho, ale mali chuť niečo dokázať. Našli podporu vo svojich rodinách, u priateľov i v mnohých inštitúciách, ktoré ich posúvali stále dopredu. Spevácka skupina je finančne podporovaná obcou Výčapy – Opatovce, a preto patrí OZ na čele so starostom obce p. Jozefom Holúbkom veľká vďaka. Patrí aj NSK za finančnú podporu, OO JDS, KO JDS aj KOS v Nitre za odbornú pomoc i rady.

Za všetkými hodnotami je treba hľadať ľudský um i srdce, obetavosť i nadšenie. Spevácka skupina Nádej sa riadila heslom „Nečinnosť telo oslabuje, práca posilňuje. Prvé urýchľuje starobu, ale druhé predlžuje mladosť.“ (Celsus)

► **Viola Bedeová, predsedníčka ZO JDS Výčapy – Opatovce**

Vianočný príspevok bude dvojnásobný Maximum dostane vyše 140-tisíc poberateľov dôchodkov

Vianočný príspevok k dôchodku bude tento rok vyšší, jeho suma sa zdvojnásobí. Dosiahne maximálne 200 eur a dostane ho približne 1,3 milióna poberateľov dôchodkových dávok.

Na maximálny vianočný príspevok budú mať nárok dôchodcovia, ktorých dôchodok alebo úhrn dôchodkov dosahuje najviac životné minimum pre jednu plnoletú fyzickú osobu. V tomto roku ide o sumu 210,20 €.

Vianočný príspevok bol ako štátna sociálna dávka zavedený ešte počas prvej vlády R. Fica v roku 2006. Jeho cieľom je zvýšiť životnú úroveň poberateľov nižších dôchodkov v predvianočnom období. Vianočný príspevok dostávajú poberatelia starobného, invalidného, sociálneho, vdovského, vdoveckého i sirotského dôchodku. O príspevok netreba žiadať, Sociálna poisťovňa ho vypláca automaticky. Dôchodcovia ho dostanú v decembrovej výplate.

Maximálna výška dôchodku, pri ktorom sa priznáva príspevok a ktorá je vyššia ako vlni, je 658,50 €, vtedy je vianočný príspevok na minimálnej úrovni 13 €. Nad touto hranicou dôchodku (658,50 €) sa vianočný príspevok nevypláca. Plnú výšku vianočného príspevku – 200 € – získa dôchodca s penziou, ktorá je rovná alebo nižšia ako 210,20 €. Takýchto ľudí, ktorí majú nárok na maximálnu výšku príspevku, je 142-tisíc.

Sociálna poisťovňa vypláca príspevok automaticky, nie je potrebné o neho žiadať. Seniori ho dostanú v decembri 2019. Dôchodca môže poberať aj viac dôchodkov, prípadne aj dôchodok zo zahraničia, vtedy sa sumy pre potreby hodnotenia nároku sčítavajú.

Vianočný príspevok sa nevypláca spolu s valorizáciou, tú dôchodcovia môžu očakávať v januári.

Dôchodcovia, ktorým Sociálna poisťovňa vypláca dôchodok preddavkovo (zálohovo), dostanú vianočný príspevok spätne pri definitívnom priznaní dôchodku.

Pozor:

Príklady výšky vianočného príspevku podľa dôchodku

Kto má nárok získať vianočný príspevok?

Výška dôchodku	Vianočný príspevok 2019
do 210,20 €	200 €
250 €	185,60 €
270 €	178,50 €
300 €	167,60 €
350 €	149,60 €
400 €	131,60 €
500 €	70,20 €
550 €	52,20 €
600 €	34,20 €
658,50 €	13 €

Poberateľ dôchodku: starobného, predčasného starobného, invalidného, pozostalostného, sociálneho dôchodku má nárok na vianočný príspevok, ak splní tri podmienky.

- má nárok na výplatu dôchodku za december 2019,
- má bydlisko na Slovensku,
- suma jeho dôchodku/dôchodkov za december 2019 je najviac 658,50 €.



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

Novú knižku vítal aj spevokol seniorov



V nedeľu 13.10. sa v Dome kultúry v Istebnom uskutočnilo Seniorálne stretnutie žien Liptovsko-Oravského seniorátu pri príležitosti osobnej prezentácie najnovšej knižnej novinky autorky Rút Krajčiovej-Krajinskej - "Zvestovateľky", na ktorom účinkovali aj naši seniori - zmiešaný spevokol miestneho cirkevného zboru pod vedením Jána Štítika st. spoločne s hudobnou skupinou "Jemu všetko", ktorú vedie zborová farárka Alena Ďurčíková. Kniha ponúka zaujímavú cestu cez Božie slovo, ak ste to ešte nezažili. Biblické príbehy sú popretkávané skúsenosťami zo života autorky.

► D. Sabol, Istebné

Seniori okresu Bánovce na spoločnej rekreácii



38 seniorov Bánovského okresu sa 22. septembra vybralo na spoločnú rekreáciu do rekreačného strediska Lodiár pri jazero Počúvadlo.

Privítalo nás krásne počasie a usmiaty personál strediska a vydržalo im to celý týždeň.

Navštívili sme mesto Banská Štiavnica a v nej Starý zámok, ktorý bol v roku 1546 prebudovaný z románskeho kostola na protitureckú pevnosť a dnes slúži ako múzeum, neobišli sme ani unikátny Banskoštiavnický betlehem a barokovú kalváriu na výraznej vyvýšenine nad mestom sme zdolali skoro všetci. Bolo pekné ako sme si my, seniori, navzájom pri výstupe pomáhali a povzbudzovali sa.

Veľmi zaujímavá bola návšteva jedinej sokoliarskej školy - ZŠ Maximiliána Hella v Štiavnických Baniach. Šikovné žiačky tejto školy nás sprevádzali celým areálom, kde sa starajú nielen o sokoly ale aj o orly, sovy a sovičky aj rôzne druhy papagájov. Predviedli nám krátky výcvik sokolov a orla skalného. Zastavili sme v tejto obci ešte raz na prehliadku Banského múzea. Poobliekali nás do nepremokavých plášťov, na hlavu sme si nasadili banícke prilby a sfarali sme do štôlny Bartolomej. Bol to výnimočný zážitok.

Vybrali sme sa aj do Vyhni na exkurziu do miestneho pivovaru STEIGER, kde sme okrem prehliadky absolvovali

aj prednášku o histórii pivovaru spojenú s ochutnávkou rôznych druhov piva.

Vo Vyhniach sme zostali a navštívili aj Wellness centrum, kde sme si užili kúpanie v teplej termálnej vode.

Každý deň bol bohatý na zážitky. Medzi tie pekné, ale dosť namáhavé, patrili výstup na SITNO.

Slovenský magický vrch, opradený povestami, opäť pre-



budil v mnohých z nás priateľskú pomoc: odniesť batoh, podať vodu alebo chytiť za ruku. Iba tí, ktorým to nedovolili oslabené kĺby, hore nevyšli. Ostatní sme to dali! Pri zostupe sme sa ešte zastavili na hrade, z ktorého sú už len ruiny.

Posledným miestom, ktoré sme navštívili, bol Kaštieľ vo Svätom Antone, v jeho múzeu aj poľovníckej expozícii.

Bol to krásny, slnečný a spokojný týždeň, s dobrou partiou veselých ľudí, ktorí tu zabudli na všetky zdravotné neduhy, zabavili sa pri harmonike a pekných piesňach a hlavne si všetci oddýchlili. Týždeň skončil, ale zážitky zostávajú v hlave, v srdci aj zaznamenané v mobiloch. Už dnes sa tešíme na ďalšiu spoločnú rekreáciu.

► Jozefa Sokolíková,

SAMI – SEBE vo Veľkých Chlievanoch

ZO JDS vo Veľkých Chlievanoch v spolupráci s obcou a OO JDS Bánovce nad Bebravou pripravila na 6. sept. 2019 pre členov ZO JDS Bánovského okresu krásne podujatie pod názvom SAMI – SEBE. Seniorov privítala vyzdobená sála Kultúrneho domu, prestreté stoly a hlavne dobrá nálada a radosť zo spoločného stretnutia.



Tradícia stretávania sa vznikla pred 11 rokmi na podnet samotných organizácií. Každoročne sa podujatie koná v inej obci, vždy pri nejakej významnej príležitosti. Stretnutie otvorila a všetkých prítomných aj hostí – Jaroslava Bašku a starostov obcí privítala starostka obce Zuzana Flórová. Seniori pripravili bohatý kultúrny

program z vlastných radov aj prispáním rodinných príslušníkov. Bolo na čo pozerieť, bolo komu a čomu tleskať, bolo sa z čoho tešiť. A keď do tanca začala hrať hudba, prestali seniori myslieť na boľavé kolená a dali sa do tanca.

Ďakujeme, priatelia z Veľkých Chlievan, za krásny zážitok.

► Jozefa Sokolíková, preds. OO JDS Bánovce nad Bebravou

7 pravidiel zdravého zadlžovania sa



Slováci si zvyčajne berú najväčší objem spotrebných úverov práve v poslednom kvartáli roka. Potvrdzujú to údaje z Národnej banky Slovenska. V týchto mesiacoch si ľudia požičiavajú aj najvyššie objemy úverov.

„Zvýšený záujem Slovákov o spotrebné úvery v závere roka najčastejšie súvisí s túžbou vylepšiť si svoje bývanie pred blížiacimi sa vianočnými sviatkami. Dôvodom tiež býva výhodné refinancovanie už existujúcich dlhov do jedného, prehľadnejšieho a s lepšou splátkou, ale ľudia si požičiavajú aj kvôli tradičným zvýšeným predvianočným výdavkom,“ uvádza hovorkyňa Poštovej banky Lýdia Žáčková.

Na tom, že si niekto vezme úver, nie je nič zlé, ak sa pritom riadi týmito zlatými pravidlami:

■ **Vec, na ktorú si beriete úver, by mala mať dlhšiu životnosť ako je splatnosť úveru.** Na sviatky, dovolenku či drobné nákupy odporúčame odkladať si peniaze priebežne počas roka. Krátkodobé je možné využiť aj povolené prečerpanie na bežnom účte.

■ Ak však uvažujete o väčších investíciách do vecí dlhodobej spotreby, ktoré budete užívať omnoho dlhšie ako splácať, napríklad nad novým televízorom, ktorý si darujete ako rodinný vianočný darček alebo nad menšou rekonštrukciou niektorej časti domu, požičajte si.

■ **Najprv však objektívne zhodnoťte svoje schopnosti splácať úver,** potom si spravte prehľad trhu a siahnite po najvýhodnejšej úverovej ponuke.

■ **Vďaka Pôžičke s úrokom 0 % od Poštovej banky zvládnete aj vianočné či akékoľvek iné plánované i neplánované výdavky ľahko, rýchlo a bez ďalších nákladov.** Požičať si môžete sumu 600 eur, 800 eur alebo 1 000 eur, a to bez poplatku za poskytnutie financií. Koľko si požičiate, toľko vrátite, ani o cent viac a splátky si môžete rozložiť až na 20 mesiacov. Viac informácií nájdete na www.postovabanka.sk/pozicka.

■ Viacero úverov si skonsolidujte do jedného, poistite si schopnosť splácať úver a popri tom ako ho splácať, si vytvárajte rezervu.

■ Zmluvu si pred jej podpisom vždy poriadne preštudujte.

■ **V prípade akéhokoľvek problému pri splácaní úveru komunikujte s bankou,** s ktorou sa môžete dohodnúť na odložení splátky alebo na splátkovom kalendári.

Medzinárodný deň starších - 1. október

Valné zhromaždenie OSN vyhlásilo 1. október za Medzinárodný deň seniorov v roku 1990, oslavuje sa od roku 1991. Cieľom viacerých aj medzinárodných projektov je udržať seniorov čo najdlhšie pri dobrom zdraví, aby mohli žiť vo svojom domácom prostredí a podporovať ich v aktívnom spôsobe života, aby vedeli naplno a zmysluplne využívať svoj voľný čas.

Aj v našej **ZO JDS 07 v Prievdzi** sme sa rozhýbali.



Člen ZO Ján Šramka daroval centru „cvičiacce“ stroje, máme malé fitness centrum a skupina nadšencov na čele s Milanom Partikom, Františkom Sestrien-

kom a Jitkou Hejtmánkovou to hneď využili a pripravili súťaž pre všetkých, ktorí mali chuť urobiť niečo pre svoje zdravie. Po prvýkrát nabralo odvalu súťažiť 25 seniorov našej ZO. Zároveň využili krásny slnečný deň a priestory našej záhrady, kde sa všetko pripravilo.

Súťaž o Zdatného a pohyblivého seniora sa skladala z piatich jednoduchých cvikov, nadšenci získavali body, a to v kategóriách muži a ženy s bodovacím systémom, ktorý zohľadňoval aj vek súťažiaceho. Víťazov odmenil predseda ZO JDS 07 Jaroslav Franc darčekom a potleskom ich výkony ocenili ostatní členovia ZO.

Šport má veľký význam pre fyzické aj psychické zdravie nás, seniorov. Preto nás potešil zámer štátu podporovať seniorský šport, napr. chôdzu, nordic Walking, jogu, či plávanie. Veríme, že sa konkrétnej podpory v tomto smere dožijeme.

► **Text:** Ing. Eva Špetková Bucáková

► **Foto:** Jozef Šimko

Aktívni seniori z Belej-Dulíc

ZO JDS v našej obci Belá-Dulice, okres Martin, bola založená dňa 31. 03. 2000. Na zakladajúcej schôdzi sa zúčastnilo 70 občanov, ktorí sa stali členmi organizácie a zvolili si výbor. Predsedníčkou sa stala Vierka Kováčiková, ktorá potom organizáciu viedla dlhých 18 rokov. Spolu s výborom: L. Sumková, M. Ladiver, L. Salini, D. Koláriková, V. Špániková sa snažili o to, aby náplňou práce ZO bolo a dodnes je združovanie občanov našej obce – seniorov za účelom spoločných stretávaní sa pri kultúrnych, spoločenských, športových podujatiach aj pri brigádnickej činnosti v prospech obce.

Na družné stretnutia plné veselosti sa dlho spomína a všetci si odnášajú domov krásne pocity. Na výročnej členskej schôdzi 2. 2. 2018 bolo vyslovená veľká vďaka predsedníčke aj výboru za ich 18-ročnú činnosť aj za založenie ZO JDS. Potom bol zvolený nový výbor, v zložení: predsedníčka Vierka Rúfusová a členovia: D. Jesenská, T. Blizniaková, M. Sauchová, P. Bízik, I. Šalaga, J.



Matejčíková, V. Rišiaňová, N. Kuzmová, J. Petrovičová.

V súčasnosti má naša ZO JDS 138 členov. Každý rok organizujeme pravidelnú návštevu predstavenia SKD v Martine, účasť na Turčianskom repete ja Šlágerbombe, zorganizovali sme kúpanie v Turč. Tepliciach, Bešeňovej, Oraviciach, Piešťanoch a Raj. Tepliciach. Každoročne v júli mávame posedenie pri gulášu. Kultúrny program si robíme sami, nesmú chýbať ani športové súťaže a posedenie pri hudbe. V rámci výletov sme navštívili Folklórne slávnosti v Blatnici, boli sme pozrieť prameň a úpravovňu vody v Necpalskej doline, Skanzen v Martine, Brestovej, Pribiline, Vychylovke, Lesný skanzen Čierny Balog, Vysoké Tatry, Čičmany a okolie, Vlkolíne a okolie, Vodné dielo Gabčíkovo, Svätý Anton, Betliar, Krásnu hôrku, Oravu, a mnohé ďalšie miesta nielen na Slovensku. Tak tiež sa zúčastňujeme branňo-športových hier OO JDS, kde sa umiestňujeme na popredných miestach.

Pri ostatných branňo-športových hrách v Ďanovej sme sa cestou domov zastavili vo Folkušovej, aby sme navštívili posledné miesto odpočinku Fr. Zvaríka, člena SND.

Keď sa v Jasenskej doline konal Krajský turistický zraz seniorov, organizovaním programu pre účastníkov zrazu bola poverená naša ZO. Pripravili sme rôzne súťaže, výlet na rozhľadňu a prechádzku Jasenskou dolinou. Tí zdatnejší sa vyviezli lanovkou a potom absolvovali pešiu



túru na Slavkovú s prechodom do doliny. Tohto zrazu sa zúčastnilo 200 seniorov. Za dobrú organizáciu celého podujatia sme dostali poďakovanie od OO JDS a KO JDS.

Naša ZO JDS úzko spolupracuje s obecným úradom - organizujeme brigády pri čistení 3 cintorínov v obci, staráme sa o park pred evanjelickým kostolom. Spolupracujeme tiež s urbáriátom, Jednotou SD, ZO SZPB aj s miestnou základnou školou.

Naším potešením a pýchou je mužská spevácka skupina, založená v r. 2001. Veľký podiel na jej založení aj fungovaní má naša bývalá predsedníčka V. Kováčiková. Spevácka skupina pod názvom „Seniori spod Lysca“ má v súčasnosti 9 členov: M. Sumka, J. Blizniak, M. Kapusta, V. Gregor, D. Rúfus, I. Bliska, M. Zigo, I. Haliena, J. Šimko. Vystupujú na rôznych podujatiach: pri stavaní mája, na schôdzach JDS i na posedení pri gulášu, zúčastnili sa krajskej prehliadky speváckych súbor v Ružomberku a Martine. Dostali pozvanie do Sučian na I. roč. Vojenských melódií, na oslavy Hodžových dní a Seniorparádu i na 4. roč. prehliadky spevokolov v Žabokrechoch. Nedávnym vystúpením na miestnych oslavách 75. výročia SNP 4 piesňami dôstojne uctili toto významné výročie pri KD aj pri zapálení vaty.

Poďakovanie patrí všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom pricinili o fungovanie našej ZO. A patrí aj našim „Seniorom spod Lysca“ za disciplínu, dochvilnosť a chuť venovať svoj voľný čas nielen vystúpeniam, ale aj nácvikom nových piesní, kde ich vždy sprevádza dobrá nálada.

► **Text: Janka Matejčíková,**

► **Foto: Bohumil Jesenský**



Z Lužianok na Moravu a do Čiech

Početom 42 nadšených seniorov zo ZO JDS Lužianky, vybavených dobrou náladou a trekkingovými paličkami, sa vybralo na cestu za krásou a poznaním po Južnej Morave a Južných Čechách v dňoch 24.- 26. septembra 2019. Starostlivou a láskavou organizátorkou tejto cesty bola Mgr. ANNA OŤAPKOVÁ, ktorá pre nás pripravila fantastický program.

Po krátkej zastávke v **Hodoníne**, kde za pozretie stálo vy-novené historické centrum mesta, sme sa pobrali smerom na ZNOJMO.

Čo nás zaujalo v tomto malebnom meste okrem slávnych znojenských uhoriek a starých, takmer z rímskych čias pochádzajúcich viníc?

ANKA hovorí "vidno, ako výhodná poloha (Praha - Viedeň) dokáže ovplyvniť prosperitu mesta.

No a popri nádhерnej panoráme mesta a údolia rieky Dyje a architektonických skvostov ako Radničná veža, znojenský hrad s rotundou Sv. Kateřiny, bol pre mňa fascinujúci chrám Sv. Mikuláša s unikátnou kazateľnicou v tvare zemegule a s hlavným portálom, ktorý predstavuje otvorené dvere, či okno do duchovného sveta".

Po nocľahu a raňajkách nás čakalo ďalšie unikátne mestečko JINDŘICHŮV HRADEC a milá, kultúrneho života a histórie znála sprievodkyňa.

IRINKA A DUŠKO hovoria, že ich najviac upútalo práve toto mestečko, s nádhерne renovovanými renesančnými meštianskymi domami, starostlivo udržiavanými "dvorkami", v ktorých prekvitá hudobný a divadelný život. A to množstvo kostolov, z ktorých mnohé slúžia aj ako koncertné, či výstavné siene.

Sú tu aj stále funkčné gobelínové dielne, kde sa tvorili nádhерné tapisérie, ktoré dnes obdivujeme v kostoloch a múzeách. Škoda, že nám neostal čas na KRÝZOVY JESLIČKY, na ktorých ich autor Tomáš Krýza pracoval viac ako šesťdesiat rokov a sú zapísané aj v Guinnessovej knihe rekordov. Z vďaky za pozoruhodný výklad pozvali sme pani sprievodkyňu, ktorá oživila prehliadku mesta aj flautovou interpretáciou Michnových skladieb (Michna - barokový skladateľ, rodák), na návštevu taktiež slávneho betlehemu majstra Jozefa Pekára v Rajeckej Lesnej na Slovensku.

Hurá do autobusu, tešíme sa na ZÁMOK HLUBOKÁ!

MARIKA A PÁLKO hovoria, že im sa najviac páčila práve táto destinácia so svojím úžasným príbehom. ZÁMOK HLUBOKÁ je postavený na skale vysokej 83 m. a s výstavbou sa započalo v r. 1838. Viedenski architekti sa inšpirovali podobou starého anglického hradu Windsor (doteraz je majetkom kráľovskej rodiny) a postavili nádhерnú reprezentatívnu stavbu s dvoma nádvoriami, viac ako desiatkou veží a s prenádhernou záhradou. Významným rodom, ktorý prispel ku kultúrnemu a ekonomickému rozvoju tejto oblasti boli Schwarzenbergovci.

Zaujali nás umelecké diela, obrazy od renomovaných umelcov, napr. I. J. L. Davida (dvorný maliar Napoleona), vzácne tapisérie podľa nákresov slávneho maliara Jakoba Jordaensa,

zámocká knižnica s 12 000 zväzkami, vzácne zbierky skla (najcennejšia z r. 1604), porcelánu, ktorý je zo sevreských, viedenských, meissenských dielní, keramika z delfských a talianskych dielní, atď.

Vzácný nábytok, lustre z Murana (slávne dielne pri Benátkach), zrkadlá, kazetové obloženia stropov a stien nám veľa napovedali o zberateľskej vášni aj živote šľachty. Cestovanie, mecenášstvo, stavby, hospodársky rozvoj oblasti, vysoká politika, ale ako nám bolo povedané, aj korumpovanie a podplácanie prinášali potom dlhy a úpadok.

Deň tretí - čarokrásny ČESKÝ KRUMLOV – čo bolo v ňom najviac?

MAGDA A OLGA hovoria, že v meandri rieky Vltavy je ukrytý architektonický klenot, ktorý však v 70. rokoch minulého storočia mal ustúpiť socialistickej výstavbe. Hrozná predstava!

Páčilo sa nám túlať sa po úzkych uličkách, nazerať do malých obchodíkov s umeleckými a ručne vyrobenými vecičkami. Nádhерný výhľad – keďže je Český Krumlov na vršku, jeho históriu nám sprostredkovala p. sprievodkyňa. EDITKA hovorí, že jej sa najviac páčilo Múzeum voskových figurín: Karel Gott, Barack Obama, TGM, Harry Potter... noó, bolo super byť v tejto vynikajúcej spoločnosti! A tiež Kráľovstvo zrkadiel - so smiechom a zmätkami.

VALÉRIA si pozrela výstavu obrazov Egona Schielea, ktorý k Českému Krumlovu mal, ako rodisku svojej matky, veľmi blízky vzťah, dokonca tam aj pôsobil. Zaujali ju aj veľkorysé priestory Egon Schiele Art Centrum na pavlačí bývalého mestského ale unikátneho renesančného pivovaru s výstavnou plochou 3000 m2. Je to impozantná stavba a impozantné priestory, vyrovnávajúce sa svetovým galériám.

Bol to výlet "na hviezdičku"!

► **PhDr. Valéria Schmidtová**



Spartakiáda v inom ponímaní, ako sme boli zvyknutí

Už po štvrtýkrát nás seniori z poľských Gorlíc pozvali spolu s ich vedením mesta na športové podujatie, ktoré sa vždy koná v ich miestnej športovej hale. V tomto roku boli pozvaní aj naši spoloční moravskí priatelia z Olomouca. Z našej OO JDS išlo 12 členov a z Olomouca 10.

Na začiatku tejto krásnej akcie vystúpili miestne gymnastky a svojou zostavou priam očarili prítomných športovcov. Podľa štatistiky súťažilo celkom 132 seniorov v 10 disciplínach (tie disciplíny sú „trochu o šikovnosti a trochu o šťastí“).

Spartakiádu seniorov obyčajne pozdravila predstavitelia mesta, v našom prípade primátor, ktorý je vždy prítomný aj pri vyhodnotení, lebo medaily odovzdáva víťazom vždy on.

Disciplíny (dobrovoľne ich mohli absolvovať všetci zúčastnení a prihlásení športovci – seniori) boli: streľba zo vzduchovky, hod loptičkou na cieľ, hokej, petang, medicínbal, hod vrecúškom do cieľa, odbíjanie loptičky

tenisovou raketou, šípky, hod loptičiek do siete s otvormi a chôdza paličkami / nordic waking.

Na začiatku pretekov si športovci rozcvičili svoje telá a potom postupne absolvovali jednotlivé disciplíny.

Po chutnom obede a občerstvení nasledovalo vyhodnotenie výsledkov. Naše družstvo z Bardejova získalo 10 medailí a priatelia z Olomouca 9. S takým úspechom vôbec nepočítali, sám burgmister nám povedal, že „Čechoslováci prevládali Poliakov“. Okrem iného bol rád, že sa takéto podujatie koná, lebo ľudia by sa mali stretávať a spolupracovať medzi sebou, potom iste bude svet krajší a lepší.

Po skončení sa ešte spoločne posedelo, ba aj zaspievalo a po vrelých objatiach sa priatelia rozišli: Slováci z Bardejova aj Česi z Olomouca na-

sadli do autobusu, ktorý ich dopravil do Bardejova, kde po družnej besede s miestnymi funkcionármi JDS plánovali, čo v nasledujúcom roku zorganizujú spoločne. Vo štvrtok pred obedom nasadli naši moravskí priatelia do



vlak a čakala ich dlhá cesta domov.

Pevne verím, že toto stretnutie vzbudilo u našich priateľov, tak ako aj v nás, veľmi pekné dojmy a zanechalo trvalé spomienky.

► **Text :** Mgr. Anna Petričová

► **Foto:** Ivan Dzuriš

Seniori - športovci súťažili v Prestavlkoch



V podhorskej obci Prestavľky sa v septembri zišli športovci z bývalého veľkého okresu Žiar nad Hronom na športovú olympiádu seniorov.

Vedenie obce na čele so starostom aj členovia ZO JDS vytvorili dôstojné podmienky na reprezentáciu mužov a žien z okresov Žiar nad Hronom, Žarnovica a Banská Štiavnica. Súťa-

žilo sa v štyroch disciplínach vo vekových kategóriách muži do 70 rokov a nad 70 rokov. Disciplíny boli štyri, a to beh na 60 metrov, hod granátom na cieľ, kop na bránku cez prekážku a basketbal – hod do koša. Ženy súťažili v tých istých vekových kategóriách a nasledovných športových disciplínach: beh na 50 metrov, hod kriketovou loptičkou na cieľ, hod váľkom a kop do bránky.

Celkom súťažilo 67 športovcov a športovkýň. Súťaž družstiev vyhral Žiar nad Hronom s 25 bodmi za mu-

žov a 40 bodmi za ženy. V rámci vyhodnotenia boli vyhlásení najúspešnejší športovci, a to u mužov Ladislav Haško z Prestavľky a u žien Mária Humenná zo Žiaru nad Hronom. Úctu a poďakovanie si zaslúžia najstarší športovci, ktorými boli MUDr. Mikuláš Nagy a Eva Benediková. Po skončení súťažiaci odchádzali do svojich domovov s príjemným až výborným pocitom športového výkonu. Táto akcia dala príležitosť seniorom, aby sa znovu stretli s dlhoročnými priateľmi, ktorí v minulosti boli organizovaní v jednom okrese Žiar nad Hronom. Poďakovanie patrí starostovi ako aj občanom Prestavľky, ktorí vytvorili výborné podmienky na športovú olympiádu.

► **Jaroslav Bulko,**
predseda OO JDS Žiar nad Hronom

PLATÍTE VYSOKÉ CENY ZA ELEKTRINU A PLYN. ČO S TÝM ?



Mnohí sme sa stretli s vyúčtovacou faktúrou za elektrinu a plyn a nerozumeli sme jej.

Pýtali sme sa sami seba, prečo tak draho platíme za elektrinu, plyn a za čo?

Vyznať sa v súčasnosti vo vyúčtovacích faktúrach je takmer nemožné. Preto som sa rozhodla pred pár rokmi naštudovať si energetickú legislatívu a prísť na to, ako porozumieť položkám vo vyúčtovacej faktúre. I napriek tomu, že mám právne vzdelanie, tak som sa „zahryzla“ do energetickej problematiky.

Začala som si kontrolovať faktúry a naučila som sa, ako si napríklad môžem znížiť cenu elektriny a plynu výberom ich najlacnejšieho dodávateľa. Ako som začala? Zistila som si typ ističa, ktorý si mám namontovať pri elektromere, aby som neplatila zbytočne za niečo, čo nepotrebujem. Pozrela

som si ďalej distribučné poplatky a ako ich rozlíšim vo faktúre a vybrala som si jedného z 25 dodávateľov energií na Slovensku.

Potom som si kontrolovala a porovnávala cenové rozhodnutia schváľované štátnym úradom (Úrad pre reguláciu sieťových odvetví – URSO) s mojimi faktúrami každý rok a zistila som v mnohých prípadoch, že mám nesprávne fakturované ceny za celkovú dodávku elektriny a plynu vo faktúrach.

Napísala som niekoľko reklamácií dodávateľom, ale moje reklamácie mi zamietli. Nevzdala som sa. Riešila som nakoniec svoje právo na súde a súd mi dal za pravdu. Odvtedy sa snažím pomáhať ľuďom, ktorí majú pochybnosti, či im dodávateľ elektriny a plynu správne vystavujú faktúry. Na požiadanie preverujem **správnosť vyúčtovacích faktúr**. Následne riešim reklamácie, či prípadne radím, ako si majú znížiť cenu za elektrinu a plyn, vrátane distribučných poplatkov.

Oslovila som Jednotu dôchodcov na Slovensku (JDS) s ponukou na vytvorenie spoločného projektu pre členov JDS, kde by sme Vám na stretnutiach vysvetlili, ako jednoduchým spôsobom **môžete, ako seniori, ušetriť na elektrine a plyne**. Ako si môžete **kontrolovať faktúry** a na koho by ste sa mohli obrátiť pri kontrole svojich vyúčtovacích faktúr. JDS sa stotožnilo s týmto zaujímavým projektom a v najbližších týždňoch spolu **pripriavíme** niekoľko pracovných stretnutí, kde by sme Vás oboznámili s možnosťou **kontroly vyúčtovacích faktúr a poradenstva, ako si znížiť náklady na elektrinu a plyn**.

Pevne veríme, že túto možnosť kontroly faktúr uvitajú predovšetkým seniori, ktorí majú obmedzené finančné prostriedky. Cieľom projektu je zmierňovať negatívny dopad na životnú úroveň seniorov s prihliadnutím aj na to, že od začiatku budúceho roka 2020 opätovne idú hore ceny elektriny aj plynu.

► **JUDr. Monika Jankovičová,**
expert na energetiku

Športový deň seniorov v Galante

Prvý septembrový týždeň v sobotu na nádvori ZŠ maďarskej sa zišli seniori z DC pri MsÚ a ZO JDS na Švermovej ulici v Galante, aby si už v poradí na XI. ročníku Športových hier seniorov vyskúšali svoje športové ambície.

Predsedačka DC a ZO JDS p. Terézia Felsőová privítala 31 športovcov a zaželať im veľa športových úspechov. Organizačné pokyny vysvetlili pp. Zuzana Godová a Klára Horváthová. Súťažilo sa v troch kategóriách – ženy do 70 rokov, ženy nad 70 rokov, a muži – v piatich disciplínach: hod valčekom do diaľky-ženy, hod guľou – muži, hod do basketbalového koša, kop do malej bránky, hod kriketovou loptou do vedra, hod granátom na cieľ.

Súťaž sa skončila na poludnie. Nasledovala práca rozhodcov, ktorí v jed-

notlivých disciplínach určili prvých troch najúspešnejších športovcov. Možno konštatovať, že všetci boli úspešní už aj tým, že sa hier zúčastnili. Šťastie prišlo najmä športovkyniam: Godovej Zuzane, Kopeckej Gitke, Karovičovej Anne, Horváthovej Gabriele, Ludmovej Jane, Horváthovej Kláre, a neposlednom rade Marienke Oslancovej, ktorá vzhľadom na svoj vek (86) ako najstaršia súťažiaca ešte stále nemá premožiteľku v hode valčekom do diaľky. Z mužov každý odchádzal domov aspoň s jednou medailou na hrudi (fidorkou). Najúspešnejší boli Godó Štefan, Sokol Anton, Molnár Jozef, Blau Šte-

fan, Czakó Viliam, Czakó Ladislav, a Nagy Koloman.

Po vyhodnotení výsledkov nasledovalo občerstvenie a posedenie v altánku. Spoločne sme si zaspievali krásne ľudové piesne a odznelo aj viacero vtipov. V popoludňajších hodinách unavení, ale spokojní s dosiahnutými výsledkami, sme sa rozišli domov. Bol to krásny deň!

► **Terézia Felsőová**



Vo Veľkom Klíži má ZO JDS už 20 rokov

Počtom možno nevelká, no aktivitami a svojou rôznorodou činnosťou dobre viditeľná a zároveň rešpektovaná je ZO JDS vo Veľkom Klíži. V septembri oslavovala svoje veľmi pekné - 20. výročie. Slávnostné zhromaždenie členov organizácie, zástupcov samosprávy, hostí zo spriatelnených klubov ako i z okresného mesta Partizánske sa konalo v miestnom kultúrnom dome.

Podujatie moderoval Ing. Anton Goga, slávnostný prejav predniesla predsedníčka organizácie Irena Bujnová. Po nej zhromaždenie pozdravil predseda OO JDS v Partizánskom Jozef Janoška. Starosta obce Veľký Klíž Ing. Anton Stanko vo svojom prejave zaspomínal na začiatky seniorskej organizácie v obci a tiež podčiarkol skutočnosť, že jej členky a členovia sa stále aktívne zapájajú do kultúrno-spoločenského života obce. Na záver svojho prejavu poďakoval predsedníčke Irene Bujnovej nielen slovom, ale aj červenou ružou. Ružu dostala aj jedna zo zakladajúcich členiek Oľga Bielichová. K prítomným sa následne prihovorila aj Anna Martineková, predsedníčka MsO JDS v Partizánskom. Dôležitým momentom bolo odovzdanie ocenení zaslužilým členom: Irene Bujnovej, Pavlovi Neštepnému a Magdaléne Boldišovej. Zvlášť bola diplomom ocenená aj samotná ZO JDS.

V kultúrnom programe sa predstavili deti z folklórneho krúžku pri ZŠ v Klátovej Novej Vsi pod vedením Zuzany Dolnej. Obohatením osláv boli vystúpenia miestnych speváckych skupín. Predstavili sa Klížania aj ženský spevácky zbor Chor de Clus. No najväčší aplauz zožali seniorky z domácej organizácie. Pod vedením Kataríny Konušikovej sa predstavili v scénických tanečných choreografiách. Tie boli osviežením a dodali všetkým dobrú

náladu. Energické, nápadité a originálne vystúpenie patrilo k najkrajším a najvtipnejším momentom osláv výročia. Spestrením bola aj prítomnosť harmonikára Tomáša Hodála z Bošian. Ten po skončení oficiálnej časti osláv dotváral dobrú, nenútenú náladu a obohatoval neformálne rozhovory tohto sviatočného stretnutia seniorov, ich hostí a všetkých účinkujúcich. Slávnostná večera a bohaté občerstvenie boli samozrejmosťou.

Bohatá, pestrá a naozaj pozoruhodná je činnosť ZO JDS z Veľkého Klíža. Je sústredená do tradičných aktivít: pravidelné stretnutia, fašiangové posedenia, účasť na okresných ŠH seniorov, na prehliadkach voľnočasových aktivít Jeseň je dar, slávnostné posedenia v Mesiaci úcty k starším, k Vianociam. Aktívne sa zapájajú do tradičných obecných podujatí: Poďakovanie za úrodu, Pálenie Jánových ohňov, Cesta rozprávkovým lesom. Organizujú výlety, zájazdy, návštevy divadelných predstavení, zabezpečujú účasť svojich členov na RLP v kúpeľoch. Aktívne brigádami prispievajú k skrášľovaniu obce. V spolupráci s miestnou MŠ a ZŠ v Klátovej Novej Vsi obohacujú programy venované deťom. Zorganizovali veľmi úspešnú výstavu s tematikou svadby. O nej aj iných miestnych tradíciách potom odznali reportáže v Slovenskom

rozhlase. V medzisviatočnom období v spolupráci so seniormi z Kolačna organizujú stretnutie pri kaplnke Svätej rodiny.

Prierez činnosťou ZO JDS je zhrnutý aj v bulletine, ako ho zostavila a pre toto výročie pripravila preds. Irena Bujnová. Dostal ho každý z prítomných hostí slávnostného stretnutia, ktoré bolo pripravené na vysokej spoločenskej úrovni, ako to skonštatovali aj predsedníčky ZO JDS: Emília Borčinová z Bošian a Mária Kluková z Kolačna. Zanietenosť a schopnosť predsed-



níčky Ireny Bujnovej, ľudí okolo nej a podpora miestnej samosprávy sú dobrými predpokladmi na dobré a pestré fungovanie ZO JDS. Môžeme seniorom z Klíža aj touto cestou zaželať veľa dobbých nápadov, pekných podujatí, a veľa elánu pri naplňaní ich cieľov.

► Text a foto: Peter Maťašeje



Seniori zo Svitú pod Belianskymi Tatrami



V roku 2019 si seniori zo Svitú pripomínajú 15. výročie založenia svojej ZO JDS. 15 rokov – to je mnoho práce pre spríjemnenie života ľudí na dôchodku aj mnoho úsilia na splnenie oprávnených požiadaviek k zlepšeniu ich života v meste v spolupráci s jeho vedením i s viacerými organizáciami, ktoré majú v členskej základni prevahu seniorov. Za 15 rokov to bolo mnoho vydarených rôznorodých podujatí a aktivít, niektoré aj presiahli rámec mesta. Napr. v tomto roku organizovali už 9. roč. okresných ŠH seniorov vo Svite a športové družstvo sa zúčastňovalo aj na rôznych iných športových podujatiach. Vážnosť si získali stretnutia seniorov so zástupcami mestského zastupiteľstva a vedením najväčších podnikov v meste. Možno by o úspechu mohlo svedčiť aj to, že dnes je ZO JDS pod vedením predsedu Mgr. Miroslava Jurčáka s počtom členov nad 100 najväčšou

spoločenskou organizáciou v meste.

Medzi najobľúbenejšie aktivity patrí každoročne kultúrno-poznávací autobusový zájazd. Tohto roku sa výbor rozhodol neopustiť vlastný región, veď patrí k najatraktívnejším na Slovensku a navštíviť v ňom niektoré menej známe miesta. Cieľom boli zaujímavosti a krásy prírody pod Belianskymi Tatrami.

Seniori si prezreli v obci Tatranská Javorina drevený lovecký zámoček, ktorý dal postaviť knieža Hohenlohe. Dnes je táto národná kultúrna pamiatka v správe Prezidentskej kancelárie a raz týždenne je prístupná verejnosti. Dozvedeli sa, že pani prezidentka ho už navštívila a pri pôvodnom kozube je vystavená jej fotografia. Obdivovali drevený kostol Svätej Anny v štýle ľudovej architektúry, tiež iniciovaný týmto pruským magnátom a videli aj miesto odpočinku kniežaťa a jeho družky Ottilie na blízkom cintoríne.

Je tam pochovaný aj známy maliar Tatier Jaroslav Votruba.

Ako je tento kraj bohatý na ľudové tradície, presvedčila seniorov aj sprievodkyňa múzea Ždiarsky dom Magdaléna Zoričáková (predsedníčka ZO JDS Ždiar). Všetkých zaujali exponáty zo života a práce tunajších goralov, odevy, ručné práce, hračky, fotografie, no zlatým klincom bola ždiarska svadba. V nádherných krojoch sa z radov návštevníkov predstavili nevesta a ženích, družba, svadobná mať i oddávajúci. Nechýbali vtipné otázky pri obrade, vyhrávala harmonika, spievalo sa a dobrú náladu povzbudil aj nejaký ten „trúnok“. Nikomu sa nechcelo odísť, ale časť účastníkov chcela ešte vidieť Chodník nad korunami stromov v Bachledovej doline.

Veru nikto neobanovoval nádherné



pohľady na Vysoké i Belianske Tatry, Maguru aj ďaleko, až do Poľska.

Druhá časť výletníkov navštívila galériu Jána Zoričáka, rodáka zo Ždiaru, významného výtvarníka žijúceho vo Francúzsku, ktorý sa venuje umeleckému sklu.

5. september s nádherným počasím a množstvom zážitkov i nových poznatkov si účastníci tohto zájazdu určite udržia v pamäti veľmi dlho.

► **Anna Gejdošová**

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

Homér:

Pomôcky: ELI, NAO, SYLABUS, AVENIDA	spodá časť niečoho	1	Autor: J. V.	opica	vlhčí rosou	ovanutia	útvar vojenského letectva	Pravda	španielsky mys	nech, po česky	značí	ázijské kyslé mlieko	ženské meno
EČV Sniny			dravý vták					smerom dozadu lámk					
EČV Parti- zánskeho			2 chemicky zlučovalo										
Olga (dom.)				slovenský hrad druh papagája						druh papagája ženské meno			
dadaizmus					slovko úcty v Ázii sídlo v USA				výstredný účes mládeže sledí				
obhorela								múr obliekla					
kula							ukazovacie zámeno podpora					aleja, po taliansky	kniha máp
Pravda	azda posunutie					nepoddáva sa dookola							
polovica					spovohra ochrany tovarov						to, po anglicky mužské spodky		
zlato, po španielsky				okolie, po česky zbaví fúzov						obyvateľ Gálie búrľivo prejavoval			
solmizačná slabika			zvernica sídlo v Nigérii						vstrebávala vlhkosť etnikum				
vyčerpala								zápisník ukazovacie zámeno					
čiastočne							habká neprijímala tekutinu					značka čistiaceho prášku	rôsolovitá hmota
Pravda	násypy výrob. hosp. správa (skr.)					priehlavok, po česky základná číslovka					značka striebra EČV Skalice		
dóberuje					3 ťaví križenec								
aha				nenalial pod niečo malá jazva na pokožke									
zvrtné zámeno			ochotne hotel na lodi										
Pravda	kvasenie		kovový sud na naftu veľké mač- kovité šelmy										
klopkej					predložka skratka súhv. Váhy								
hovoril vety						ty, po nemecky	značka aržénu						
juho- americká hlavná ulica													
stručný výťah z diela													

**Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradia i zabavia**



Tajnička: Veľa hovoriť a veľa povedať nie je to isté



„Zlaté ruky 2019“ - Trenčín

