

3 vek

Ročník XXIX. - 3/2025 - www.jds.sk



OBSAH

Na aktuálnu tému
Z činnosti Ústredia JDS
Z činnosti JDS v regiónoch
Literárna príloha
Radíme Vám



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

Redakčná rada: František Jedinák, Michal Kotian, Emil Machyna, Eleonóra Gularová, Ján Rohár

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

Tlač: Fibra print, s.r.o., Družstevná 3, Bratislava 831 04

Rozširuje: JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833.

Sídlo vydavateľa: Odborárske námestie 2618/3, 811 07 Bratislava.

IČO vydavateľa: 00897019.

Číslo 3/2025

Ústredie JDS

- predseda: Michal Kotian
- podpredsedníčka: Anna Kiraľová
- podpredsedníčka: Eleonóra Gularová
- podpredseda: Emil Machyna
- podpredseda: Ján Skyba
- tajomníčka: Irena Gečevská
- hospodárka: Ľubica Panáková

Naším čitateľom do pozornosti

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

Texty v časopise prechádzajú redakčnou úpravou.

I redakcia

Lúčime sa s dlhoročným predsedom JDS

Vo veku 77 rokov nás 25. septembra 2025 navždy opustil bývalý predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku a člen ZO JDS Krasňany Ing. Ján Lipiansky, PhD. Narodil sa 5. decembra 1947 a väčšinu života prežil v bratislavskej Rači, kde žil s manželkou, synom a neskôr so svojimi milovanými vnúčatami.



Jeho najväčší vklad pre spoločnosť, osobitne pre sociálne postavenie seniorov, bol v čase, keď bol predsedom Jednoty dôchodcov na Slovensku. Pod jeho vedením JDS zorganizovala viacero odborných skupín, ktoré boli platnými partnermi vtedajšej vlády – pracovná skupina na riešenie problémov na ministerstve práce sa venovala otázkam dostupnosti a financovania sociálnych služieb pre seniorov, ďalšia pracovná skupina riešila otázky zdravotnej starostlivosti o starších ľudí. Aj jeho príspevkom a tlakom jeho osobnosti sa riešili otázky bezplatných zdravotných prehliadok seniorov, posúvali sa do vyššieho veku, zaslúžil sa o zvýšenie dostupnosti zdravotnej starostlivosti lekárov prvého kontaktu. Bol podpredsedom Rady vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie a zaslúžil sa o otvorenie otázky valorizácie dôchodkov v nadväznosti na inflačný vývoj.

V minulosti bol niekoľko volebných období poslancom Miestneho zastupiteľstva v Rači za vtedajšiu Stranu demokratickej ľavice. V historickom čase, keď štát posúval kompetencie z úrovne štátu na úroveň miestnej samosprávy, sa angažoval v procese prechodu miestnych základných a materských škôl do pôsobnosti Rače. Podľa vyjadrenia vtedajšej riaditeľky Dobroslavy Luknárovej „intenzívne spolupracoval so Správou školských budov a zariadení a všemožne pomáhal“. Bol rozhladeným poslancom a človekom, ktorý vnášal pokoj do názorovo rozdeleného zastupiteľstva. Jeho veľkým príspevkom dokázalo miestne zastupiteľstvo vyriešiť mnoho problémov a kompetenčných rozporov v čase vyvíjajúcej sa samosprávy a meniaceho sa legislatívneho prostredia. Niekoľko rokov bol aj predsedom Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory, ktorá pomáha právnickým a fyzickým osobám – podnikateľom presadiť sa na trhu a v medzinárodnom obchode.

Ján Lipiansky zomrel 25. septembra 2025. Rozlúčka so zosnulým sa uskutočnila 1. októbra 2025 v bratislavskom krematóriu. Na rozlúčke sa zúčastnilo 40 smútiacich členov rodiny, známych a členov JDS. V príhovore podpredseda JDS Ing. Ján Skyba ocenil jeho prínos pre život seniorov a Jednotu dôchodcov na Slovensku.

Spomienka na Janka Lipianskeho nám zostane v srdci. Tí, ktorí ste ho poznali, venujte mu, prosím, tichú spomienku.

Milada Dobrotková, predsedníčka ZO JDS Krasňany

Vedenie Jednoty dôchodcov na Slovensku a redakcia časopisu Tretí vek sa pripájajú k slovám úcty a vďaky za jeho dlhoročnú prácu a neúnavné úsilie o lepší život seniorov na Slovensku.

Príhovor ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR



Milé seniorky, milí seniori, keď si spomeniem na svoje detstvo, často sa mi vynorí obraz, ako sedím starým rodičom na kolenách a so zatajeným dychom počúvam ich rozprávky a životné príbehy. Mnohé poučenia z nich vo mne zostali dodnes - najmä to z rozprávky O troch grošoch: jeden groš pre deti, jeden pre seba a jeden pre rodičov, ako symbol solidarity, úcty a zodpovednosti, v duchu ktorých som vyrastal a podľa ktorých sa snažím konať aj dnes.

Čas neúprosne plynie a čoraz viac si uvedomujem, aké dôležité je myslieť na jeseň života už počas aktívnych rokov. Záleží mi na

tom, aby ste vy, naši seniori, mohli čo najdlhšie žiť doma, vo svojom známom prostredí, obklopení láskou a blízkymi. A ak to už nie je možné, chcem, aby ste mali k dispozícii dostatok kvalitných zariadení, kde sa človek cíti rešpektovaný, dôstojný a v bezpečí. Práve toto je jedna z hlavných tém, ktorej sa osobne venujem a ktorá je jadrom pripravovanej reformy sociálnych služieb.

Som úprimne hrdý na to, že sa nám podarilo presadiť slúbený 13. dôchodok. Zaslúžite si ho, pretože vy ste vybudovali našu krajinu a vytvorili hodnoty, na ktorých my dnes stojíme. A verím, že aj naše deti budú stavať ďalej na vašej múdrosti, práci a príklade. Matky – seniorky už nebudú mať nižšie dôchodky kvôli výchove detí. Započítame vám obdobie, ktoré ste strávili na materskej a rodičovskej dovolenke tak, akoby ste riadne pracovali. Zákon, ktorým odstránime dlhoročnú diskrimináciu, je už v parlamente a od 1. januára 2026 nadobudne účinnosť. No viem, že týmto sa naša práca nekončí. Každý deň hľadáme nové spôsoby, ako zlepšiť život seniorov, či už väčšou

podporou rodín, ktoré sa starajú o svojich blízkych, alebo rozširovaním služieb, ktoré vám umožnia žiť dôstojne a spokojne.

Starnutie nie je dôvod na smútok, je to výsada. Dôkaz, že človek prešiel kus cesty, prekonal mnohé skúšky a má čo odovzdať. Vaša prítomnosť je pre spoločnosť nenahraditeľná, potrebujeme vaše skúsenosti, rady, ale aj váš úsmev a optimizmus. Práve vaša spokojnosť je pre nás najväčším potvrdením, že ideme správnym smerom.

Október je mesiacom úcty k starším, no úcta a vďaka by vám mali patriť každý deň v roku. Chcem vás preto povzbudiť - hovorte o svojich želaniach, potrebách, aj o tom, čo by ste chceli zmeniť. V mene svojej generácie aj celého rezortu práce, sociálnych vecí a rodiny vám podávam ruku pomoci a vďaky.

Prajem vám veľa zdravia, pokoja a úsmevu – nech je jeseň vášho života hrejivá ako babie leto.

S úctou

Erik Tomáš

Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

Boj proti podvodom na senioroch je našou spoločnou zodpovednosťou

Polícia, ministerstvo vnútra a Jednota dôchodcov na Slovensku spájajú sily, aby ochránili starších ľudí pred stále vynaliezavejšími podvodníkmi. Cieľom je posilniť informovanosť, podporiť opatrnosť a pripomenúť, že staré príslovie „dôveruj, ale preveruj“ platí dnes viac než kedykoľvek predtým. Prevencia a včasná reakcia môžu zachrániť nielen úspory, ale aj pokoj a dôveru, ktoré si seniori zaslúžia v každom veku.

Na spoločnej tlačovej konferencii na Ministerstve vnútra SR 21. augusta 2025 upozornili minister vnútra Matúš Šutaj Eštok, prezidentka Policajného zboru Jana Maškarová a predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Michal Kotian, že podvody na senioroch pribúdajú a páchajú ich čoraz organizovanejšie skupiny. Zneužívajú pritom dôveru starších ľudí a ich snahu pomôcť blízkym.

Podľa údajov polície bolo v roku 2024 zaznamenaných 125

prípadoch podvodov na senioroch so škodou približne 1,5 milióna eur, pričom len za prvý polrok 2025 pribudlo ďalších 96 prípadov s celkovou škodou presahujúcou milión eur.

Opatrenia polície proti podvodom

Zvýšený počet podvodov na senioroch polícia eviduje od roku 2021, keď bolo zaznamenaných 133 skutkov. Odvtedy postupne rástol počet prípadov aj vzniknutá škoda. Trend sa však podarilo



zvrátiť od roku 2024, a to vďaka medzinárodnej spolupráci, zlepšenej koordinácii a intenzívnej preventívnej kampani. V roku 2023 polícia objasnila 32 prípadov zo 186 a o rok neskôr 17 zo 125. Napriek zlepšeniu zostáva počet skutkov na veľmi vysokej a neakceptovateľnej úrovni.

Páchatelia sa podľa polície neustále prispôbujú a menia svoje praktiky. Kým v minulosti prevládali „vnúkovské“ telefonáty alebo falošné výhry, dnes dominujú osoby vydávajúce sa za policajtov, úradníkov, lekárov či pracovníkov finančných inštitúcií. Využívajú moderné technológie, falošné preukazy, tlačivá a šifrované aplikácie, ako WhatsApp či Signal.

Na boj s týmto trendom vznikol na Prezídii Policajného zboru špecializovaný tím, ktorý sa venuje práve tejto trestnej činnosti a spolupracuje so zahraničnými partnermi. Výmena informácií pomáha sledovať finančné toky a identifikovať organizátorov aj mimo územia Slovenskej republiky.

Regionálne rozdiely sú výraz-

né. V Bratislavskom kraji v tomto roku evidujú 238 podozrivých hovorov, z čoho 20 bolo dokončených skutkov so škodou 368-tisíc eur. Trnavský kraj zaznamenal 7 hovorov a 3 skutky (30-tisíc eur), Banskobystrický kraj jeden prípad (15-tisíc eur). V ostatných regiónoch sa páchatelom obete nepodarilo oklamať, hoci polícia zaregistrovala 31 neúspešných pokusov bez vzniku škody.

Prezidentka Policajného zboru Jana Maškarová upozornila, že „za bežným telefonickým rozhovorom často stoja medzinárodné zločinecké skupiny, ktoré cielene vyhľadávajú zraniteľné obete.“ Dodala, že „prevencia prináša výsledky, ľudia si vedia informácie overiť a neboja sa ich nahlásiť.“

Polícia preto pokračuje v osvetových kampaniach, ktoré znižujú počet obetí a zvyšujú podiel odhalených páchatelov. Každé trestné oznámenie môže viesť k odhaleniu širších súvislostí a prispieť k rozbitiu organizovaných skupín operujúcich naprieč regiónmi i štátmi. Poli-

cajná prezidentka zároveň poďakovala Jednote dôchodcov na Slovensku za aktívnu spoluúčasť pri organizovaní preventívnych a vzdelávacích kampaní.

JDS a samosprávy: spoločne proti podvodníkom

Predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Michal Kotian ocenil úsilie polície a ministerstva vnútra v boji proti podvodom, ktoré čoraz viac ohrozujú starších ľudí. Ako zdôraznil, páchatelia si vyberajú tých, ktorí si zaslúžia najväčší rešpekt – generáciu, ktorá vychovala deti, poctivo pracovala a vybudovala Slovensko.

Zároveň upozornil na vážny psychologický problém: mnohí seniori sa po oklamaní hanbia priznať, že sa stali obeťou podvodu. „Niektorí prídu o päťdesiat eur, iní o niekoľko tisíc, ale často sa hanbia povedať to aj vlastným deťom. Boja sa, že sa im budú smiať, alebo že ich budú považovať za dôverčivých. A pritom práve táto hanblivosť dáva páchatelom priestor, aby pokračovali ďalej,“ vysvetlil.

Aj preto JDS apeluje, aby sa nahlásila každá podozrivá aktivita, bez ohľadu na výšku škody. „Podvodník nebude mať nikdy dosť. Nahlásením udalosti preto pomáhate nielen sebe, ale aj ostatným,“ dodal Kotian.

Podľa neho sú skutky páchané na dôchodcoch obzvlášť závažné, keďže ide o činy spáchané na tzv. chránených osobách. Rovnako dôležité ako trestanie páchatelov je však aj predchádzanie podobným činom. „Najväčšou

zbraňou proti podvodníkom je prevencia, rozhovor a vzájomná pomoc,“ doplnil predseda JDS.

Jednota dôchodcov preto posilňuje spoluprácu s políciou, samosprávami a komunitami priamo v regiónoch. V mnohých mestách a obciach sa organizujú besedy a preventívne podujatia, kde policajní preventisti spolu so zástupcami okresných organizácií JDS vysvetľujú seniorom, ako rozpoznať nebezpečné situácie.

Kotian pripomenul, že JDS nepôsobí v každej obci Slovenska, a práve tam je dôležitá aktivita samospráv. „Sú obce, kde zatiaľ nemáme organizáciu JDS. Preto vítame, že práve starostovia preberajú úlohu v osвете – umožňujú stretnutia v kultúrnych domoch, pomáhajú s propagáciou, informujú cez miestne rozhlas. Aj takto sa dá chrániť starší občan,“ uviedol predseda JDS.

| text: J. Rohár, foto: MV SR

Športové hry seniorov 2025: radosť, priateľstvo a pohyb

V dňoch 13.-14. augusta 2025 sa v Brezne uskutočnili XXV. Celoslovenské športové hry seniorov, ktoré spojili stovky účastníkov z celého Slovenska. Dva dni plné športového nasadenia, súťaženia, spevu aj priateľských stretnutí potvrdili, že vek nie je prekážkou, ale skúsenosťou.

Podujatie sa nieslo v duchu fair play a vzájomnej podpory. Na bežeckej dráhe i športoviskách stáli ľudia vo veku 70 či 80 rokov, ktorí s chuťou hádzali granátom, kopali do lopty či bežali o víťaz-



stvo. Ocenil to aj europoslanec Branislav Ondruš, ktorý sa hier osobne zúčastnil a o svoje dojmy sa podelil s čitateľmi:

Očami Branislava Ondruša: Majstri seniorského športu

Horúci deň nielen vo vzduchu, ale aj na bežeckej dráhe či trávniku. Tak vyzerá štvrtok v Brezne, kde sa uskutočnilo celoslovenské finále športových hier Jednoty dôchodcov na Slovensku. Jej predseda Michal Kotian na úvod skonštatoval, že najväčšími nepriateľmi seniorov sú gauč, televízor, mobil a počítač. A vyše stovka dôchodcov z celého Slovenska celé hodiny dokazovala, že si to členovia JDS dobre uvedomujú.

Tisíce sa ich zapojilo aj tento rok do miestnych, okresných a krajenských kôl tradičných športových hier. Je úžasné vidieť nielen ľudí, ktorým tiahne na 70, ale aj takých, ktorí už prekročili 80 rokov veku, s akým zápalom hádžu granátom, kopú do lopty či bežia o preteky. A je to nesmierne inšpiratívne.





A to všetko v horúčave, ktorá dala zabráť aj oveľa mladším.

Obdiv patrí aj rozhodcom, ktorí nemohli ani na minútu odísť do chládku a ďalším organizátorom z breznianskej organizácie JDS. Ako obyvateľa Banskobystrického samosprávneho kraja ma, priro-

dzene, teší, že putovný pohár predsedu JDS pre najúspešnejší krajský tím sa opäť vrátil do nášho regiónu.

Som veľmi rád, že som osobnými darčekom v podobe darčkových košov mohol oceniť najúspešnejšie športové výkony a vyjadriť tým aj môj obdiv. Ten som však aj

v osobných rozhovoroch vyjadroval športujúcim seniorom po celý čas, lebo práve úprimný obdiv vo mne títo ľudia vyvolávajú. A patrí každému jednému dôchodcovi, ktorý sa zapája do akýchkoľvek fyzických či duševných činností.

My, starší, si pamätáme na obdobie, kedy štát oceňoval najlepších športovcov titulom zaslúžilý majster športu. Ja som v Brezne na vlastné oči videl skutočných majstrov seniorského športu bez ohľadu na to, že nikto im žiadny titul už neudelí. Oni, naopak, udelili lekciu všetkým, aj skôr narodeným, ako má vyzeráť aktívne starnutie.

Ešte raz srdečne gratulujem oceneným víťazom a zdôrazňujem, že vyhrali všetci, ktorí sa do športových hier seniorov zapojili po celom Slovensku.

Braňo Ondruš, europoslanec za stranu Hlas-SD
foto: J. Rohár

Viac fotografií, rozhovorov a mená víťazov nájdete v samostatnom vydaní Tretí vek špeciál 2025, venovanom športovým hrám seniorov v Brezne. Podrobné výsledky sú zverejnené na www.jednotadochodcov.sk

Seniorský šport – Nordic walking pre zdravie a vitalitu seniorov

Ministerstvo cestovného ruchu a športu SR pod vedením ministra Rudolfa Huliaka prinieslo spolu s Národným športovým centrom a Slovenskou asociáciou Nordic Walking vlnu pohybu, energie a radosti do všetkých regiónov Slovenska. Séria podujatí s členmi Jednoty dôchodcov na Slovensku ako aj ostatnými seniormi sa stala symbolom radosti z pohybu, zdravia a spolupatričnosti. Jej cieľom je podporiť aktívny životný štýl seniorov a ukázať, že vek nie je prekážkou, ale príležitosťou zostať v pohybe.

Cieľom kampane je ukázať, že športovanie nie je otázkou veku, ale chuti žiť naplno. Seniori - čle-

novia JDS z rôznych regiónov sa stretli, aby si vyskúšali nordic walking – severskú chôdzu s paličkami, ktorá prináša nielen

zdravotné benefity, ale aj nové priateľstvá a dobrú náladu.

Líščie údolie v Bratislave a Zámocký park v Malackách sa na dva



dni premenili na živú kulisu vitality, energie a radosti. Takmer tristo seniorov z rôznych kútov Slovenska sa tu zišlo, aby ukázali, že pohyb nepozná vekové hranice. Podujatia pokračovali ďalej, od Malaciek a Bratislavy cez Komárno a Nitrú až po Košice a Humenné. Všade sa niesli v rovnako priateľskej atmosfére, s úsmevmi a chuťou do života.

Nešlo pritom len o krokovanie s palicami. Šlo o návrat k tomu, čo robí život skutočne krásnym – o zdravie, komunitu, zmysel a spoločné zážitky. O ľudí, ktorí sa napriek rokom odmietajú zastaviť, o tváre žiariace radostou a o srdcia bijúce v rytme prírody, priateľstva a pohybu.

Podujatia osobne podporil minister cestovného ruchu a športu Rudolf Huliak so štátnou tajomníčkou pre šport Ivanou Šufliarskou Libiakovou. Spolu s nimi sa zúčastnili riaditeľ Národného športového centra Vladimír Baluška a jeho zástupca Juraj Sýkora, ktorí seniorov povzbudzovali k pravidelnému pohybu a odovzdávali im nové paličky na nordic walking ako symbol podpory zdravého životného štýlu.

„Seniori sú dôležitou súčasťou našej spoločnosti. Ich vitalita a chuť žiť aktívne je inšpirujúca. Som presvedčený, že šport nepozná vekové hranice, len treba objaviť to, čo človeku robí radosť,“ uviedol minister Rudolf Huliak počas jedného zo stretnutí.

Velmi srdečné prijatie mal minister aj v Košiciach, kde sa do



nordic walkingu zapojili členovia krajskej organizácie JDS Košice, vrátane predsedu Jána Butalu. Ako napísala jedna z účastníčok, atmosféra bola plná smiechu, priateľstva a pohody. Minister sa medzi seniorov zapojil aktívne, vyskúšal si techniku chôdze a spolu s účastníkmi urobil niekoľko symbolických krokov. Seniori ocenili jeho bezprostrednosť a úprimný záujem o ich aktivity.

Ani nepriaznivé počasie nezastavilo účastníkov. V Humennom sa výučba konala pod prístreškom, kde si takmer päťdesiat seniorov osvojilo základné techniky chôdze, koordináciu pohybov i správne držanie tela. Na juhu Slovenska, v okolí Komárna a Nitrý, pokračovali tréningy v rovnako dobrej nálade.

Nordic walking sa ukazuje ako ideálny šport pre každého, kto chce zostať aktívny. Posilňuje svaly, zlepšuje držanie tela, napomáha rovnováhe a podporuje srdcovo-cievny

systém. Dá sa vykonávať v každom ročnom období a takmer kdekoli – v parkoch, lesoch či na mestských chodníkoch. Podľa štatistík sa približne pätina účastníkov po prvom kontakte rozhodne venovať tomuto športu pravidelne.

Vďaka profesionálnym školiteľom zo Slovenskej asociácie Nordic Walking sa účastníci naučili nielen správnu techniku, ale aj to, že pohyb je cestou k sebavedomiu, optimizmu a novým priateľstvám. Podujatia zároveň podporili partneri ako Bratislavský samosprávny kraj a spoločnosť Danucem Rohožník, ktorí pripravili pre seniorov drobné darčeky a prispeli k milej atmosfére.

Tento projekt nebol len o športe, ale aj o posolstve. O tom, že život po šesťdesiatke nekončí, že vek nie je prekážka, ale výzva – výzva zostať v pohybe, stretávať ľudí, učiť sa nové veci a nachádzať zmysel v každom dni.

„Chceme, aby seniori vedeli, že nie sú sami. Že ich energia, chuť a životné skúsenosti majú pre našu spoločnosť obrovský význam. A my, z Národného športového centra budeme stáť vždy pri nich – s rešpektom, obdivom a podporou,“ odkázal tím organizátorov.

Ak ste sa niektorého z podujatí zúčastnili, viete, že to stálo za to. Ak nie, nabudúce by ste určite nemali chýbať. Seniori ukázali, že sa dá žiť naplno v každom veku a nám, mladším, nezostáva nič iné, len tlieskať a nechať sa inšpirovať.



text: J. Rohár, foto: MCRaŠ SR, A. Husárová

Športové hry petržalských seniorov

Pre zdravé a aktívne starnutie je dôležitý pohyb v akejkoľvek podobe. V organizáciách Jednoty dôchodcov na Slovensku sa na to nezabúda a hľadajú sa rôzne formy, ako zapojiť čo najviac seniorov do pohybových aktivít. Jednou z nich sú aj športové hry, ktoré sa už tradične konajú v rôznych regiónoch Slovenska.

Miestna a Okresná organizácia JDS Bratislava – Petržalka v spolupráci s Mestskou časťou Petržalka zorganizovala aj tento rok, 13. júna 2025, v areáli Základnej školy Dudova 2 v Bratislave, 8. ročník Športových hier petržalských seniorov. Záštitu nad podujatím prevzal Miestny úrad Bratislava – Petržalka, za čo patrí úprimné poďakovanie výboru MO a OO JDS Bratislava – Petržalka.

Športové hry otvorila predsedníčka MO JDS Bratislava – Petržalka Janka Ružovičová, ktorá privítala 1. zástupkyňu Mestskej časti Petržalka Mgr. Ivetu Jančokovú, riaditeľku ZŠ Dudova 2 Mgr. Hanu Závodnú a ďalších hostí, ktorí si našli čas a prišli podporiť petržalských seniorov.

Na športovom sviatku sa aktívne zúčastnilo viac ako 70 súťažiacich. Nechýbali ani seniori, ktorí sa do disciplín nezapojili, ale prišli povzbudiť svojich priateľov a užiť si atmosféru podujatia. Súťažilo sa v behu (muži na



60 m, ženy na 50 m), v hode gránátom na cieľ, v šípkach, v streľbe zo vzduchovej pušky, v kope na bránku cez prekážky, v stolnom tenise (v kategóriách do 70 rokov a nad 70 rokov), v pétangu a v bowlingu.

Podujatie sa nieslo v duchu priateľstva, športovej rivality a spoločenskej pohody. Krásne slnečné počasie prispelo k dobrej nálade a optimizmu, ktorý sa odrážal aj vo výkonoch športovcov. Víťazi jednotlivých disciplín stáli na stupňoch víťazov s úsmevmi na tvári a odnášali si medaily a malé darčeky.

Za najúspešnejších športovcov 8. ročníka boli vyhlásení Renáta Pisklová (ženské kategórie) a Juraj Barlog (mužské kategórie). Zoznam disciplín s víťazmi je zverejnený na stránke jds-petrzalka.estranky.sk.

O občerstvenie sa postarali členky výboru MO JDS Bratislava – Petržalka, ktoré pripravili chutný guláš, slané pagáčky, kávu s kekšíkmi a minerálky pre súťažiacich, hostí, inštruktorov aj rozhodcov.

Cieľom tejto akcie bolo podporiť fyzické aj psychické zdravie seniorov, napomôcť im žiť plnohodnotný život a udržať si dobrú kondíciu do vysokého veku. Športové hry navyše poskytli priestor na nové priateľstvá a sociálne kontakty, čo je pre život seniorov rovnako dôležité ako samotný pohyb.

Aj 8. ročník športových hier v Petržalke potvrdil, že spojenie športu, zdravého životného štýlu a priateľstva je tým najlepším receptom na krásne a zmysluplné starnutie.

podľa webu JDS, foto: JDS



Memoriál Jozefa Oravca v Hlohovci

V Hlohovci sa 6. júna 2025 uskutočnili Športové hry seniorov – Memoriál Jozefa Oravca. Podujatie pripravila Mestská organizácia JDS pod vedením predsedu Jána Kozáka v novom športovom areáli ZŠ s MŠ Arpáda Felcána.

Do hier sa zapojili všetky denné centrá z Hlohovca – DC Ruža, DC Bereksek, DC Peter, ZKS a MsO JDS Hlohovec. Celkovo sa na športových hrách zišlo viac ako dvesto seniorov – súťažiacich aj fanúšikov, čo vytvorilo krásnu a priateľskú atmosféru.

Slávnostného otvorenia sa zúčastnili viceprimátor Henrich Pataláš, riaditeľka kancelárie primátora Ivona Reinhardtová, vedúca sociálnych vecí Ľubomíra Bečarovičová, riaditeľka školy Mi-



roslava Múdra Vaňková a poslanec TTSK Milan Domaracký.

Podakovanie patrí všetkým, ktorí podujatie podporili – vedeniu mesta, Trnavskému samosprávnemu kraju, ako aj riaditeľke školy, ktorá poskytla priestory moderného športového areálu.

Podujatie sa nieslo v znamení športového nadšenia, spolupatričnosti a radosti zo spoločného stretnutia. Seniori si zmerali sily v rôznych disciplínach, no rovnako dôležitý bol úsmev, dobrá nálada a spomienka na Jozefa Oravca, ktorému bol memoriál venovaný.

spracovala redakcia podľa info JDS Hlohovec a mesto Hlohovec, foto: JDS Hlohovec



Seniori z Nitry súťažili v Dolných Obdokovciach

Dňa 7. mája 2025 zorganizovala Okresná organizácia JDS v Nitre športové hry pre seniorov z celého okresu. Podujatie sa konalo v spolupráci s JDS Dolné Obdokovce na miestnom ihrisku a zapojilo sa doň približne 150 účastníkov.

Predsedačka OO JDS Helena Hlavačková požiadala o spoluprácu družobný klub, ktorý prevzal organizačnú zodpovednosť za disciplíny hod granátom, strelbu zo vzduchovky a zdravotníc-





granátom na cieľ a do diaľky, ako aj v streľbe na malé bránky futbalovou loptou či hokejkou. Počasie prišlo – hoci bolo pod mrakom, dažďu sa súťažiaci vyhli.

Po skončení športových bojov čakal všetkých výborný guláš, ktorý pripravili domáci z JDS Dolné Obdokovce. Vyhodnotenie podujatia urobil riaditeľ súťaže, predseda JDS č. 1 Nitra PaedDr. Anton Chudík, ktorý poďakoval organizátorom aj účastníkom, odovzdal diplomy, medaily a poháre a zaželel všetkým veľa športových aj životných úspechov.

text: Pavel Luspaj, foto: B. Luspajová, J. Košina, L. Gyepes

ku službu. Súťaže prebiehali pod odborným vedením skúsených rozhodcov – pplk. v. v. Ing. Pavel Luspaj riadil streľby, zapisovateľkou výsledkov bola Ing. Božena Luspajová, výdaj streliva mal na starosti Dr. Ernest Mako a nad bezpečnosťou dohliadal Ing. Ján Košina. Hlavným rozhodcom pri hode granátom bol Ing. Ján Satko a zdravotnú službu zabezpečoval MUDr. Ivan Holka.

Do súťaže v streľbe zo vzduchovky sa prihlásilo 40 účastníkov – 15 žien a 25 mužov. Každý absolvoval tri nastrelné a päť súťažných rán na 10 metrov vzdialený terč. Atmosféra bola disciplinovaná, prebiehala v duchu fair play a nechýbala

ani „trocha vojenského poriadku“, ktorý si všetci s rešpektom osvojili. Okrem streľby sa súťažilo v behu na 50 a 60 metrov, v hode



Okresné športové hry seniorov v Trenčíne

Okresná organizácia JDS Trenčín pripravila 21. mája 2025 okresné športové hry, na ktorých sa stretlo 84 športovcov. Súťažilo sa v troch vekových kategóriách, muži aj ženy si mohli vybrať tri zo šiestich pripravených disciplín.

Podujatie otvoril predseda OO JDS Trenčín Ing. Ján Skyba. K účastníkom sa prihovoril aj prednosta Okresného úradu v Trenčíne JUDr. Peter Parák, ktorý vyzdvihol význam športu a aktívneho života seniorov.



Podakovanie patrí Trenčianskemu samosprávnemu kraju za poskytnutú dotáciu, ako aj Okresnému úradu a mestu Trenčín za podporu. Veľká vďaka smeruje aj Krajskej organizácii JDS Trenčín, členom OO JDS Trenčín a všetkým účastníkom, ktorí prispeli k úspešnému priebehu športového dňa.

text a foto: redakcia, JDS Trenčín

Športové hry JDS v Detve



Jedným z najobľúbenejších podujatí, ktoré pripravuje JDS Detva pre svojich členov, sú športové hry. Tento rok sa uskutočnili 21. mája 2025 na letnom štadióne v Detve.

Súťažiacich privítal predseda JDS pán Vrto spolu s organizačným tímom. Po oboznámení spravidlami a kategóriami sa športový

deň mohol začať. Novinkou tohto ročníka bol petang, v ktorom súťažili dvojčlenné družstvá z jednotlivých denných centier a JDS. Už pri premiére si disciplína získala veľký záujem a nadšenie.

Hry mali tri kategórie – muži nad 70 rokov a ženy rozdelené na do 70 a nad 70 rokov. Muži súťažili v behu na 60 m, hode

granátom na cieľ aj do diaľky, vo vrhu guľou a v kope na bránku. Ženy si zmerali sily v behu na 50 m, kope do bránky, hode granátom na cieľ, v hode kriketovou loptičkou a v šípkach.

Slávnostné ocenenie najlepších prebehlo za účasti primátora mesta Detva pána Barana a viceprimátora pána Ciglana. Primátor pri vyhlasovaní výsledkov zdôraznil: „Nezáleží, koľko má človek rokov. Ale ak do toho vloží svoj záujem a srdce, víťazmi sa stávajú všetci.“

Po vyhodnotení čakalo na účastníkov občerstvenie – výborný guláš, ktorý pripravil pán Černák spolu s pani Vašíčkovou a Potokiovou, ako aj sladké a slané dobroty od členiek JDS.

Hry sa skončili v priateľskej atmosfére a všetci účastníci sa zhodli, že sa už teraz tešia na ďalší ročník.

text.: Zdena Jamnická, foto: Iveta Ciglanová

Športové hry KO JDS Žilina v Námestove

V druhej polovici júna 2025 sa v Žilinskom kraji uskutočnili športové hry, ktoré boli zároveň nominačnými pre výber najlepších športovcov kraja na Celoslovenské športové hry seniorov v Brezne. Tento rok si seniori-športovci zmerali svoje sily 17. júna 2025 v Námestove.

Podujatie spoločne pripravili Krajská organizácia JDS Žilina, Okresná organizácia JDS Námestovo, Mesto Námestovo, Mestský športový klub Námestovo a Stredná odborná škola technická Námestovo.

V organizačnom výbore pôsobili Dr. Michal Kotian, Mgr. Ľudmila Mokošáková, Ján Pindjak a Václav Nečas. Hlavným rozhodcom bol Martin Skočík, ktorému asistovali rozhodcovia z MŠK Námestovo a OO JDS



Námestovo. Prezentačnú účasťníkov zabezpečovali Jana Vorčáková a Mária Hucel'ová, program

moderovala Marika Vojtašáková. Na bezpečnosť dohliadala zdravotníčka Emília Hládek'ová a at-

mosféru zachytila objektívom Alena Lihanová.

Slávnostného otvorenia sa zúčastnili významní hostia – pred-

sedníčka Žilinského samosprávneho kraja Mgr. Erika Jurinová a primátor mesta Námestovo Ing. Ján Kadera. V úvode sa športovcom prihovorili obaja hostia, predseda JDS Dr. Michal Kotian a predsedníčka OO JDS Námestovo Ľudmila Mokošáková.

Súťažilo sa v šiestich športových disciplínach: beh na 50 a 60 metrov, hod granátom na cieľ, strelba zo vzduchovej pušky, kop na florbalovú bránku, stolný tenis a petang.

Do súťaží sa zapojilo takmer 150 športovcov, ktorí si spolu odniesli 62 medailí. Spolu s hosťami a fanúšikmi sa na tohtoročných športových hrách zišlo viac ako 200 účastníkov – dôkaz toho, že šport a radosť z pohybu nepoznajú vekové hranice.

text a foto: F. Jedinák



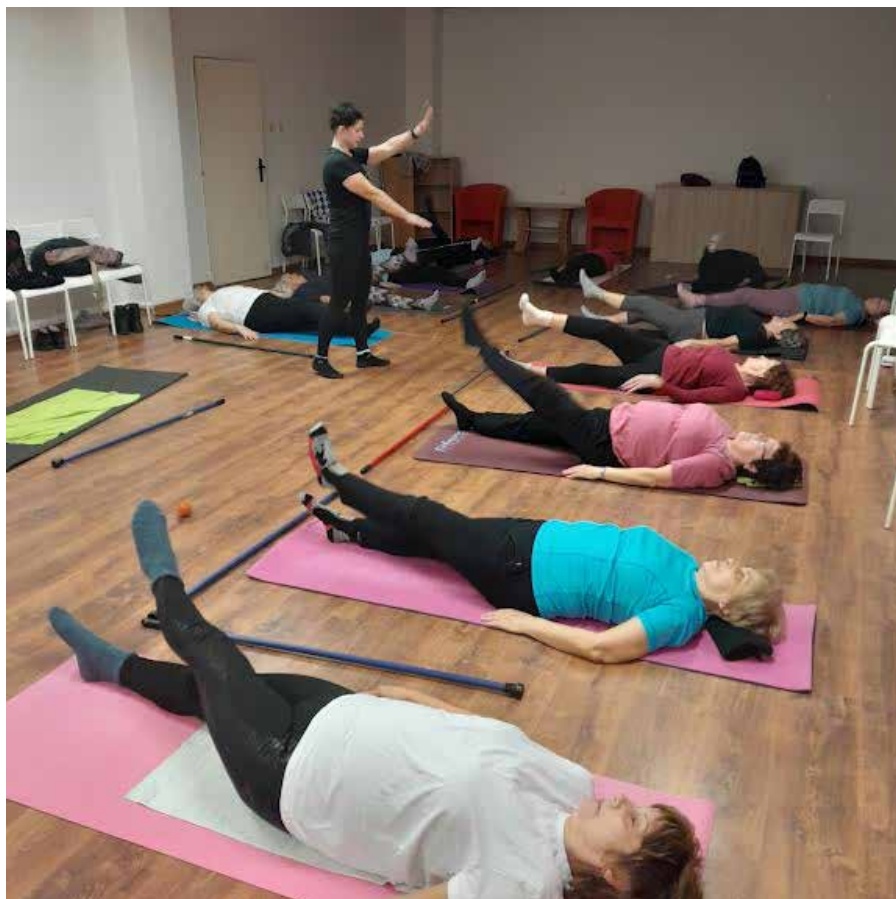
Seniorské zdravotné cvičenie – krok k lepšiemu zdraviu

Byť aktívny aj v seniorskom veku nie je len otázkou kondície, ale aj dobrej nálady, spoločenských kontaktov a celkového pocitu zo života. V Klube učiteľov v Bytči si to veľmi dobre uvedomujú, a preto sa rozhodli zaradiť do svojho programu pravidelné zdravotné cvičenie.

Členka klubu sa o svoju skúsenosť podelila slovami:

„Mnohé moje rovesníčky v pokročilom veku trávia čas v kresle pri televízii, pri krížovkách, sudoku či s knihou v ruke. Ja som sa rozhodla začať cvičiť. Každý vie, že pohyb má veľa výhod pre fyzické aj duševné zdravie. Okrem toho sa stretávame s rovesníčkami, ktoré namiesto sťažovania sa a užívania liekov proti bolesti odchádzajú po každom cvičení s pocitom, že urobili niečo pre seba.“

Oslovili sme trénerku Mgr. Ľubicu Gabajovú, ktorá sa špecializuje aj na pohybové aktivity pre seniorov. Program je pestrý – zahŕňa správne dýchanie, udržiavanie pohyblivosti



kĺbov a chrčtice, natahovanie skrátčených svalov, posilňovanie panvového dna, cviky na podporu vzpriameného držania tela a na zlepšenie jemnej motoriky. Ako bonus nechýba ani tvárová joga.

Stretávame sa pravidelne v priestoroch Mestskej knižni-

ce v Bytči, za čo patrí úprimná vďaka pani riaditeľke Ľubici Raždíkovej za jej ochotu a ústretovosť.

Už po niekoľkých mesiacoch vidíme pozitívne výsledky – lepšie zvládame každodenné činnosti, cítime sa uvoľnenejšie,

menej nás trápí stres a spíme pokojnejšie. Zdravotné cvičenie sa pre nás stalo nielen cestou k lepšiemu zdraviu, ale aj k plnohodnotnejšiemu a radostnejšiemu životu.

| text a foto: K. Lukaniaková

Športové dni seniorov vo Vranove nad Topľou

V dňoch 12. júna 2025 sa uskutočnili športové dni základných organizácií Jednoty dôchodcov na Slovensku z okresu Vranov nad Topľou. Podujatie sa konalo v areáli objektu Kondor v Zámutove a nieslo sa v znamení dobrej nálady a športového nasadenia.

Súťažné súboje prebiehali v troch kategóriách – muži a ženy si zmerali sily v hode granátom na cieľ, v hode do koša a v kope na bránku cez prekážku. Najúspešnejší jednotlivci boli ocenení pohármi, ktoré odovzdali predsedníčka OO JDS Mgr. Fečková a hlavný usporiadateľ Stanislav Duda.

V disciplíne kop na bránku sa medzi mužmi najviac darilo trojici Ján Katin, František Biroš a Milan Ihnát. Medzi ženami tri-



umfovali Mária Adamová, Marta Horná a Viera Hricová.

Podujatie sa vydarilo nielen po organizačnej stránke, ale aj vďaka priateľskej atmosfére, ktorá

sprevádzala celý deň. Seniori tak opäť dokázali, že šport a radosť z pohybu nemajú vekové hranice.

| text a foto: Michal Pop

X. okresné športové hry seniorov vo Svidníku

Vo štvrtok 12. júna 2025 sa uskutočnili X. okresné športové hry seniorov, ktoré zorganizovala Okresná organizácia JDS Svidník. Súťažilo šesť šesťčlenných družstiev zo základných organizácií JDS Giraltovece, Kračúnovce, Kuková, Lúčka, Lužany pri Topli a Svidník.

Slávnostného otvorenia hier sa ujala primátorka Svidníka Mgr. Marcela Ivančová. K úspechu podujatia prispelo aj krásne slnečné počasie a výborne pripravené športoviská. Súťažilo sa v hode granátom na cieľ, kope futbalovou loptou na bránku (muži cez prekážku), v hode loptou do koša, strelbe florbalovou hokejkou do brány a v petangu.

Počas prestávky si účastníci vychutnali kávu s koláčikmi od sponzora Jozefa Mataša. Po športovom dopoludní všetkým dobre padol chutný guláš, ktorý pripravil Miro Brudňák a sponzorsky podporili poslanci PSK Ján Hirčko a Michal Ilkanin. Osviežením bol aj pohár vína od strany HLAS a ďalšie občerstvenie.

Po skončení súťaží prebehlo vyhodnotenie. Diplomami, pohármi a vecnými cenami ocenili víťazov Alena Nováková, okresná predsedníčka strany HLAS a poslankyňa NR SR, zástupcovia MÚ Svidník a Tibor Popovec, majiteľ firmy TIPO.

Výsledky družstiev:

1. miesto – ZO JDS Lúčka
2. miesto – ZO JDS Giraltovece
3. miesto – ZO JDS Kračúnovce

Výsledky jednotlivcov:

- ženy: 1. Viera Dzurjiová, 2. Anna Hažerová, 3. Mária Paľová
- muži: 1. Ján Lechman, 2. Jozef Vojta, 3. Jozef Tkáč

Na krajských športových hrách v Levoči (25. júna 2025) okresnú organizáciu JDS reprezentovalo víťazné družstvo z Lúčky v zložení: Mária Migašová, Anna Miháľová, Helena Sopková, Jozef Mašlej, Mikuláš Mašlej a Jozef Tkáč.

Podakovanie patrilo Mestskému úradu Svidník, riaditeľovi Technic-



kých služieb mesta, Prešovskému samosprávnemu kraju (prostredníctvom Podduklianskej knižnice), všet-

kým sponzorom, organizátorom, rozhodcom a dobrovoľníkom, ktorí sa podieľali na zdarnom priebehu hier.

text a foto: Anton Berežňák, predseda OO JDS Svidník

Krajské športové hry seniorov Košického kraja v Michalovciach



Dňa 20. júna 2025 sa v Michalovciach uskutočnili Krajské športové hry seniorov JDS Košického kraja. Podujatie sa konalo pod záštitou predsedu KSK Rastislava Trnku, s podporou mesta

Michalovce a v športovom areáli Gymnázia Pavla Horova, ktoré prepožičalo svoje priestory.

Krajské športové hry JDS majú v Košickom kraji dlhoročnú tradíciu. Ich súčasťou sú okresné kolá, ktoré

predchádzajú krajskému finále. Len v priebehu mája a júna tohto roka súťažilo na okresných úrovniach až 1200 seniorov, takže do Michaloviec sa zišli tí najlepší z najlepších. Atmosféra tomu zodpovedala – súťaživá,

ale zároveň priateľská a podopretá pocitom spolupatričnosti.

Súťaže odštartovali za krásneho letného počasia a športovci predvádzali výkony hodné obdivu. Nechýbali tradičné disciplíny ako beh, hod granátom, hod loptou do koša či kop na bránku, ktoré preverili kondíciu, presnosť aj sústredenie. Putovný pohár predsedu KSK Rastislava Trnku si tento rok odnieslo družstvo z okresnej organizácie JDS Rožňava, ktoré potvrdilo svoju silnú športovú tradíciu.

Podujatie získalo aj medzinárodný rozmer, keď sa hier zúčastnilo družstvo seniorov z obce Nová Huta v Maďarsku. Ich účasť obohatila hry o ďalšie priateľstvá a vzájomnú výmenu skúseností, čo organizátori aj diváci prijali s veľkým nadšením.

Výborne sa darilo aj družstvu z OO JDS Košice-okolie, ktoré reprezentovali členovia ZO JDS z Olšovian, Hája a Bohdanoviec. Najviac zažiarili ženy – pani Gullová obsadila krásne 2. miesto a pani Uliková si vybojovala 3. miesto v kategórii do 70 rokov. Obom patrí srdečná gratulácia.

Na štadión zavítali aj významní hostia: poslanec NR SR Igor Šimko, poslanci KSK Martin Hrun-



ko a Timea Sotáková, primátor Michaloviec Miroslav Dufinec, primátor Strážskeho Patrik Magduško a riaditeľka Gymnázia P. Horova Mgr. Katarína Olšovcová. Ich prítomnosť potvrdila spoločenský význam hier. Odborným garantom podujatia bol Mgr. Marián Horenský, vedúci oddelenia športu KSK.

Organizátori z OO JDS Michalovce sa postarali o výborné občerstvenie a pohostenie, ktoré všetkým prišlo vhod po náročných športových

výkonoch. Vďaka nim aj celému organizačnému tímu sa podarilo pripraviť podujatie, na ktoré budú účastníci ešte dlho spomínať.

Celé športové hry sa niesli v duchu radosti zo spoločného stretnutia, športového ducha a fair play. Seniori opäť dokázali, že vek nie je prekážkou, keď nechýba chuť súťažiť a radosť z pohybu.

Športu zdar!

text: J. Butala, redakčne spracované, foto: M. Horensky

Príjemný deň spojený s poznávaním nášho regiónu

Okresná organizácia JDS v Starej Ľubovni pripravila pre predsedov mestských a základných organizácií JDS a pre aktívnych členov – seniorov spoločnú poznávaciu exkurziu v rámci projektu Poznaj svoj východoslovenský región. Na cestu sme sa vydali vďaka finančnej podpore poslancov Prešovského samosprávneho kraja pána Bizovského a pána Karaša.

Naša 49-členná skupina najskôr zamierila do Ladomírovej, kde sme si prezreli vzácnu pamiatku – drevený chrám zapí-

saný do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Atmosféra dreveného kostola, jeho architektúra a pokoj miesta na nás silno zapôsobili.

Ďalšou zastávkou bola vyhlídková veža na Dukle. Pútavý výklad skúseného lektora nám priblížil udalosti 1. svetovej vojny v priestore Duklianskeho priesmyku a tiež históriu Karpatско-duklianskej operácie počas 2. svetovej vojny. Rýchlovýťah nás vyviezol až do kupoly, kde sme si vedomosti mohli osviežiť prostredníctvom panelovej ex-

pozície Duklianske bojisko v premenách času doplnenej modernými dotykovými obrazovkami. Na streche veže sa nám z výšky 49 metrov naskytl nezabudnuteľný pohľad na celý priesmyk a jeho okolie.

Po obede sme pokračovali prehliadkou mesta Svidník. Navštívili sme Vojenské historické múzeum so zameraním na vojnové dejiny Slovenska a Karpatско-dukliansku operáciu. Nevynechali sme ani Park bojovej techniky a Pamätník sovietskej armády s vojenským cintorínom,

kde je pochovaných viac ako 9 000 vojakov – tu sme sa s úctou poklonili ich pamiatke.

Naša posledná zastávka patrila Bardejovu a jeho kúpeľom. V tamojšom skanzene – národopisnej expozícii – sme sa preniesli o storočie dozadu. Prechádzka medzi zachovanými drevenicami nám ukázala, aký bol kedysi život našich predkov a ako veľmi sa odvtedy zmenil.

Domov sme sa vracali síce unavení, ale plní dojmov. V autobuse nechýbala veselá nálada a pesničky, ktoré boli dôstojnou bodkou za vydareným dňom v príjemnej spoločnosti nás, seniorov.

| text a foto: Anna Kopčáková



Relaxačný pobyt seniorov z Košického kraja v Terchovej

Krajská organizácia JDS Košice pripravila pre svojich členov začiatkom leta nezabudnuteľný relaxačný pobyt v malebnej Terchovej. Účastníci boli ubytovaní v hoteli Branica, kde si naplno vychutnali bazén, sauny, prechádzky po okolitej prírode a každý večer aj spoločenské posedenie pri hudbe a dobrej nálade.

Na pobyte sa zúčastnilo 80 členov z viacerých obcí a miest Košického kraja – z Jovsy, Klokočova, Pavloviec nad Uhom, Kusína, Vinného, Slavkoviec, Zalužíc, Horov-

viec, Pozdišoviec, Kráľoviec, Sokol'a a tiež z miest Košice, Michalovce a Strážske. Hoci prišli z rôznych kútov kraja, vytvorili jednu veľkú rodinu, ktorú spájal dobrý kolektív a spoločná radosť zo zážitkov.

Program bol pestrý. Účastníci navštívili Jánošíkove diery, obec Terchovú, známe Čičmany, Budatínsky zámok a Starú Bystricu s unikátnym slovenským orlojom. Každý deň priniesol nové zážitky a krásne spomienky.

Večerné posedenia spríjemnili hudobníci z radov samotných

účastníkov – manželia Koribaničovci a Jaroslav Galo zo Sokol'a. Nechýbala ani chvíľka poézie v podaní pána Ondrejka a Mileny Gazuličovej, ktorá dodala podujatiu príjemnú kultúrnu atmosféru.

Pobyt v Terchovej tak spojil oddych, šport, kultúru i priateľstvá a potvrdil, že spoločné stretnutia seniorov sú krásnou príležitosťou, ako sa navzájom obohacovať a nachádzať nové sily.

| text a foto: J. Butala



Okresná organizácia JDS v Prešove – poézia aj spev v znamení tradícií a tvorivosti seniorov

V apríli 2025 pripravila Okresná organizácia JDS v Prešove dve krásne kultúrne podujatia, ktoré potvrdili, že umelecké slovo aj ľudová pieseň majú medzi seniorami svoje pevné a živé miesto. Prešovskí seniori opäť ukázali, že aj v zrelom veku si dokážu uchovať tvorivosť, radosť zo spoločných stretnutí a úctu k tradíciám.

Najprv sa 23. apríla v kultúrnom dome v Bzenove uskutočnila okresná prehliadka speváckych skupín v spolupráci so samosprávou obce. Sála sa zaplnila účinkujúcimi aj hosťami, ktorí si prišli vychutnať pestrú paletu ľudových piesní. V súťaži sa predstavilo päť kolektívov, ktoré potešili publikum bohatým folklórnym repertoárom a pestrým výberom piesní zo Šariša, Zemplína i širšieho východoslovenského regiónu. Odborná porota ocenila umelecké spracovanie, autenticnosť i zanietenie účinkujúcich, ako aj úsilie o zachovanie tradičného spevu a krásnych krojov. Prvé miesto a postup do krajského kola získala mužská skupina z Hermanoviec, druhé miesto patrilo skupine Senioranka a tretie Koňarečke. Podujatie sa nieslo v priateľskej atmosfére, nechýbal spev, tanec, úsmevy a nové priateľstvá, ktoré



sľubujú ďalšiu spoluprácu medzi seniorskými kolektívami.

O niekoľko dní neskôr, 29. apríla, hostila Haniska okresnú súťaž v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov. Súťaž sa konala v secesnej kúrii obecného úradu, ktorej útulné prostredie dotváralo slávnostnú náladu a podnecovalo tvorivú atmosféru. Predstavilo sa desať recitátorov z Prešova a okolia s citlivo vybranými textami známych básnikov i s vlastnými dielami plnými životnej skúsenosti a emócií. Porota hodnotila výber textov, hlasový prejav, schopnosť interpretácie aj celkový umelecký dojem. V kategóriách poézia

a vlastná tvorba ocenila najlepších recitátorov, ktorí postúpili do krajského kola v Bardejove. Podujatie bolo dôkazom, že aj v seniorskom veku možno rozvíjať kultivovaný prejav, estetické cítenie a lásku k umeleckému slovu.

Obe podujatia sa niesli v duchu spolupatričnosti, radosti a tvorivej energie. Okresná organizácia JDS v Prešove tak opäť ukázala, že jej členovia sú aktívni, inšpiratívni a svojou kultúrnou činnosťou obohacujú nielen komunitu seniorov, ale aj celý región.

spracované podľa podkladov Milana Korkobeca, foto: Milan Korkobec



Vrútky zneli spevom seniorov zo Žilinského kraja

Krajská prehliadka spevokolov, speváckych, folklórnych a tanečných súborov Krajského organizačného centra JDS Žilina sa uskutočnila 16. júla 2025 v Kine 1. máj vo Vrútkach. Organizátormi podujatia boli KO JDS Žilina, OO JDS Martin a ZO JDS Vrútky.

Hudba je jednou z najkrajších foriem umenia, prostredníctvom ktorej človek vyjadruje svoje pocity, nálady i spomienky. Po celé stáročia ju využíva ako prostriedok radosti i útechy. Nie je preto prekvapením, že sa jej pripisuje aj liečebný účinok – upokojuje, prináša rovnováhu a posilňuje duševné zdravie.

Na rozkonárenom strome folklóru každoročne dozrievajú nové plody. Tak je to aj s krajskou prehliadkou, ktorá sa z pôvodne skromných začiatkov rozrástla do dnešnej podoby – s vysokou úrovňou zúčastnených kolektívov a pestrú paletou hudobných a tanečných vystúpení. Počas rokov na tomto podujatí zazneli stovky piesní a melódii, ktoré oživujú dávno zabudnuté tradície a čerpajú z bohatej klenotnice našej ľudovej kultúry.

Tohtoročné podujatie sa uskutočnilo za veľkej podpory primátora mesta Mgr. Branislava Zacharidesa, ktorému patrí poďakovanie za vytvorenie dôstojných podmienok pre účinkujúcich aj návštevníkov.

Prehliadku moderovala Mgr. Janka Bellová, ktorá v úvode pri-



vítala hostí: Dr. Michala Kotiana, predsedu JDS, Mgr. Branislava Zacharidesa, primátora mesta Vrútky, Ing. Josefa Surmana, predsedu OO JDS Martin, ako aj členov poroty – Jána Šteučeka, Bc. Miriam

Migátovú a Mgr. Andreu Trylčovú. Podujatia sa zúčastnilo 11 predsedov okresných organizácií JDS zo Žilinského kraja a celkovo 135 účinkujúcich, medzi nimi 3 tanečné, 4 spevácke a 5 folklórnych súborov.



Po takmer štvordňovom hudobno-tanečnom maratóne porota rozhodla, že do celoslovenského kola postúpi Folklórny súbor Petrovičan z Petrovíc (okr. Bytča) s pásmom ľubostných piesní z Petrovíc. Tento súbor bude v roku 2026 reprezentovať Žilinský kraj na Celoslovenskej prehliadke súborov JDS.

text: Ing. Josef Surman, foto: Ing. Štefan Stieranka

Dobrá vec sa podarila



Každý z nás si sám rozhoduje, s kým, kde a ako strávi svoj voľný čas. Členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku z okresu Trenčín si ho 18. septembra 2025 užili naplno počas 22. ročníka Okresného náučno-turistického zrazu dôchodcov JDS Trenčín, ktorý sa konal v nádhernom prostredí kúpeľného mesta Trenčianske Teplice.

Organizátormi podujatia boli Okresná organizácia JDS Trenčín a Základná organizácia JDS Trenčianske Teplice. Na podujatie sa zišlo 149 účastníkov z rôznych základných organizácií JDS v okrese.

Po registrácii sa prítomným prihovoreli primátorka mesta Mgr. Zuzana Frajková-Ďurmeková, predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja Ing. Jaroslav Baška, predsedníčka KO JDS Ing. Eva Čížová a predseda OO JDS Ing. Ján Skyba.

Vo všetkých príhovoroch zaznieval obdiv a úcta k seniorom, k ich vitalite, optimizmu a chuti objavovať nové miesta. Hostia im popriali veľa zdravia a energie do ďalších aktivít, ktoré Jednota dôchodcov na Slovensku pripravuje.

Predsedníčka ZO JDS Trenčianske Teplice pani Viola Takáčová oboznámila účastníkov s trasami a sprievodným programom. Po inštrukčii sa skupiny so svojimi sprievodcami vyda-

li na poznávacie túry mestom i jeho okolím.

Po návrate sa všetci zišli v amfiteátri miestnej školy, kde ich privítal viceprimátor Ing. Juraj Jacko. Pani Takáčová sa následne poďakovala všetkým sponzorom – Trenčianskemu samosprávnemu kraju, mestu Trenčianske Teplice, Kúpeľom Trenčianske Teplice, Teplickej vinotéke a Teplickým a kúpeľným oblátkam, ako aj všetkým členom ZO JDS, ktorí sa pričínili o bezchybný priebeh akcie.

Nasledoval pestrý kultúrny program, v ktorom sa predstavili deti z materskej a základnej umeleckej školy v Trenčian-



ských Tepliciach. O dobrú náladu sa postaral aj ľudový spevák, pri ktorom si mnohí zaspievali a zatancovali. Po chutnom obede pokračovalo príjemné posedenie pri hudbe, speve a rozhovoroch.

Na všetkých účastníkov čakal aj malý darček od primátorky mesta – publikácia Trenčianske Teplice, ktorá bude milou spomienkou na spoločné chvíle. Bonusom dňa bolo i krásne slnečné počasie, ktoré dotvorilo atmosféru vydareného zrazu.

Na záver sa za všetkých účastníkov poďakovala organizátorom pani Antónia Adameková, tajomníčka OO JDS Trenčín, s práním, aby sa v roku 2026 znovu stretli v rovnako dobrej nálade.

Ďakujeme, dobrá vec sa podarila.

text: Mgr. Margita Lichnerová,
Viola Takáčová, foto: Mgr. Patrícia Mutňanská, TSK



Spev a radosť spojili Košický kraj



Mestské kultúrne stredisko v Trebišove privítalo 9. septembra 2025 členov Jednoty dôchodcov na Slovensku z Košického kraja na 4. ročníku Krajskej prehliadky speváckych skupín seniorov JDS. Podujatie sa uskutočnilo s podporou Košického samosprávneho kraja, Nadácie SPP a mesta Trebišov.

Na javisku sa predstavili folklórne a spevácke skupiny z ôsmich okresov Košického kraja. Záujem o podujatie bol veľký a hľadisko kultúrneho strediska zaplnili seniori z celého regiónu, ktorí prišli podporiť svojich priateľov a kolegov.

Cieľom krajskej prehliadky je rozvíjať folklórne tradície, za-

chovávať poklady ľudovej hudobnej kultúry, podporovať umelecké spevácke i tanečné aktivity seniorov a propagovať

ich tvorivosť aj medzi širokou verejnosťou.

Vďaka patrí organizátorom z Okresnej organizácie JDS Trebišov a členom Krajskej rady JDS Košice, ako aj všetkým, ktorí svojou pomocou a podporou prispeli k úspešnému priebehu tohto podujatia.

Na záver sa predseda KO JDS Košice Ján Butala poďakoval všetkým účinkujúcim a odovzdal vedúcim speváckych skupín darčkové koše, ďakovné listy a kvety. Celé podujatie sa nieslo v priateľskej atmosfére a uzavrela ho spoločná pieseň „My sme seniori Košického kraja“, ktorá zaznela ako symbol spolupatričnosti a radosti zo stretnutia.

text a foto: Bernadetta Kažimirová



V Príbovciach si pripomenuli 81. výročie Slovenského národného povstania

V piatok 29. augusta 2025 sa na obecnom cintoríne v Príbovciach uskutočnila spomienková slávnosť pri príležitosti 81. výročia Slovenského národného povstania. O 17.00 hodine sa tu zišli obyvatelia obce, aby si uctili pamiatku obetí druhej svetovej vojny, ktoré položili svoje životy v bojoch za slobodu.

Podujatie pripravila Obec Príbovce v spolupráci so ZO Jednoty dôchodcov Slovenska a OZ Nádej človeka. Za organizátorov

sa prihovorili zástupca starostky Peter Ivan, zástupkyňa Jednoty dôchodcov Katarína Konrádová a predsedníčka združenia Nádej človeka Gabika Matejčíková.

Program spomienky otvoril spevokol Príbovčan slovenskou hymnou.

Súčasťou spomienkovej slávnosti bol aj príhovor Janky Bellovej, ktorá pripomenula príbeh manželov Rudolfa a Ruženy Lilgeovcov. Títo obyvatelia Príbovci sa počas druhej svetovej

vojny zachovali s výnimočnou odvahou a ľudskosťou.

Manželia ukrývali vo svojom dome mladého Žida Ladislava Spitzerera z Turčianskeho Sv. Martina, neskôr aj jeho brata Arnošta, čím im zachránili život. Napriek neustálemu riziku ohrozenia seba i svojej rodiny ich chránili až do konca vojny.

Za tento čin im izraelský pamätník holokaustu Jad Vašem udelil 23. septembra 1997 čestný titul Spravodliví medzi národmi. Ich mená



sú zapísané na Stene cti v záhrade pamätníka v Jeruzaleme.

Príbeh Lilgeovcov je silným svedectvom odvahy a osobnej zodpovednosti, ktoré si zaslúži, aby zostalo živé aj pre ďalšie generácie.

Nasledoval akt kladenia venčov a zapálenia sviec, sprevádzaný slovom Ľubomíra Žilu.

– Štefan Babuliak – padol 21. septembra 1944 ako 22-ročný pri bojoch neďaleko Príbovíc. Pochádzal z obce Horný Hričov.

– Miroslav Flak – rovnako vo veku 22 rokov zahynul počas obsadzovania Turca nemeckou armádou.

– Anna Feriančíková – mala iba 16 rokov, keď 22. novembra 1944 za-

hynula počas represálií nemeckej armády. Bola jednou zo 184 obetí masového hrobu pri Turčeku, medzi ktorými bolo aj 14 detí a 48 žien. Jej telo bolo neskôr exhumované a prevezené do rodných Príbovíc.

– Ondrej Čičmanec – partizán II. partizánskej brigády gen. M. R. Štefánika, ktorý bol umučený 18. decembra 1944 v Kremnici. Hrob a miesto pochovania Ondreja Čičmanca nepoznáme, preto mu bola pri centrálnom kríži obecného cintorína zapálená sviečka.

Báseň predniesla Gabika Matejčíková, poďakovanie zaznelo z úst Petra Ivana a Kataríny Konrádovej. Na záver sa opäť zaspieval spevokol Príbovčan.

Pietna spomienka v Príbovciach bola dôstojným pripomenutím SNP a obetí, ktoré sa zapísali do dejín obce i celého Turca.

| text a foto: Ľubomír Žila

Spomienka na hrdinov SNP

V sobotu 30. augusta sa v Demänovskej Doline konali oslavy 81. výročia Slovenského národného povstania, ktoré pripravila obec v spolupráci s Oblasťným výborom Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov v Liptovskom Mikuláši. Na podujatí sa zúčastnili aj členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku z Liptovského Mikuláša.

Program sa začal pri pamätníku Jána Švermu, kde zaznel krátky kultúrny program. Následne sa účastníci presunuli k pamätnej tabuli partizánskych brigád a k pamätníku holokaustu, kde položili vence a vzdali úctu obetiam vojny. Ďalšou zastávkou bol hrob troch padlých partizánov, pri ktorom zaspieval spevácky zbor z Liptovského Mikuláša, v ktorom pôsobí aj predseda JDS Michal Kotian.

Časť účastníkov sa potom vydala na turistický pochod k partizánskeму bunkru v Krčahove. Po návrate do Demänovskej Doliny ich čakal chutný guláš,

o ktorý sa postarali domáci organizátori. Oslavy vyvrcholili zapálením vatry SNP, pri ktorej sa opäť spievalo a vládla priateľská atmosféra.

Podujatie spojilo pietnu spomienku s tradíciou a spoločne

prežitým časom v prírode. Aj takto si obyvatelia Liptova a členovia JDS pripomenuli odvalu a obeť tých, ktorí sa zaslúžili o slobodu našej krajiny.

| text a foto: J. Rohár



V KRAJINE SLOVA

K 81. VÝROČIU SNP

August 1944

Miroslav Smatana

Vzbĺkli vatry
na podtatranskom úbočí
to junáci slovenskí
založili ohne
k začatiu povstania
v minulom storočí

Slobodný vysielateľ
vyzýva do boja
proti okupantom nemeckým

Muži neváhali
hoc v nerovnom boji
vyhnať agresora z našej vlasti
rozhodnutí boli

Nepriateľ zúril
nevinných bezbranných strieľal
dediny vypaľoval

Vojna nezmyselná
krutá rozpútaná
to rozum ľudský
nevyzretý – chorý
čo neprávom – násilím
na cudzie siahla,
matkám synov berie
skazu zanecháva

Osemdesiat rokov v mieri žijeme
na miesta večného odpočinku
partizánov
znova prichádzame
pokloniť sa – úctu vzdať
zabudnúť sa nedá
s vďakou navždy
budeme na vás spomínať

Telá hrdinov povstania
hlboko sú uložené
ich odvaha a statočnosť
bojovať za mier
zostali na povrchu zeme
povinní sme
odovzdávať to
z pokolenia na pokolenie.

Lyrika burcovania a optimizmu

Ján Brocko: Partizán (Ohlas, 1946)

Oživaš mýtus Jánošík
družina tvoja v horách skrytá
vyrastá na mohutný šík
Češť tvoju chválou objímam
za teba valašky sa chytá
hrdina partizán

Jak málo pozmenil sa čas
na skalách horia zase vatry
zradcovia hynú napospas
Nadšenie blčí z všetkých strán
za biedu čo nám duše jatrí
pomstí sa partizán

Za krivdu odboj počína
svedomie naše zo sna vstáva
ozvenou zvučí otčina
Krv tečie z otrokárskych rán
ja biedny volám Sláva sláva
hrdina partizán



Dokument a pamäť

Milan Lajčiak: Cez noci prevrťané
hladom (Súdružka moja zem, 1949)

Neznámym povedz,
koľko pravdy bilo
do prchnúcich dní,
cez našu jeseň
nemo prechodilo
jak život zranený.

O každom lístku vieme,
ktorý vnivoč padol
do lona smrti.
O pomoc volala,
o pomoc,
rok štyridsiaty štvrtý.

Neznámym odkáž,
koľko pravdy bilo
v priestore svetov.
Srdce sa rozpálilo,
hnev žiaril z neho
a blčal z guľometov.

O každom lístku vieme,
ktorý vnivoč padol
do lona smrti.
Cez noci prevrťané hladom,
do ozbrojených víchrov,
v rozbité okenice,
bil štyridsiaty štvrtý.

Národná banka Slovenska radí

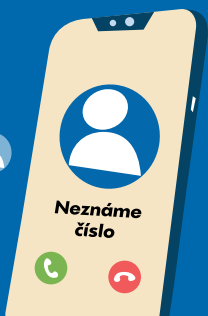
Uverejňujeme Informačnú kartu NBS k podvodom. Národná banka Slovenska v súčasnosti eviduje zvýšenú aktivitu v oblasti podvodov, zameraných aj na seniorov, takže táto téma je stále viac aktuálna. Jedná sa väčšinou o telefonáty, kde sa podvodníci snažia pod rôznymi zámienkami vylákať z ľudí peniaze, prístupové údaje k nim, alebo prístup do ich bankových aplikácií.

Chceme požiadať našich členov, aby túto kartu širili všetkým seniorom na Slovensku, nech sa s ňou stretne čo najviac ľudí.




Volá vám neznáma osoba?

Kým niečo povieť, napočítajte do troch a **uvažujte**



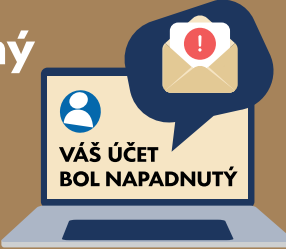
- ? Chce volajúci **peniaze** alebo prístupové údaje k nim?
- ? Vyvoláva vo vás **pocit naliehavosti** a **tlačí na vás**, aby ste niečo urobili?
- ? Vyvoláva vo vás **strach** alebo **neistotu**?

Ak je niektorá z odpovedí áno, hovor ukončite! Môže ísť o podvod.




Prišiel vám neočakávaný e-mail?

Kým naň odpíšete, **odpovedzte** si na **nasledovné**



- ? Informuje vás e-mail o probléme s vaším účtom, kartou alebo počítačom a vyžaduje zadanie **citlivých údajov**?
- ? Obsahuje e-mail **neznámy odkaz**, na ktorý máte kliknúť, alebo prílohu, ktorú máte stiahnuť?
- ? Oznamuje vám **nečakanú výhru**, veľký zárobok alebo romantický vzťah?
- ? Vyžaduje odosielateľ **rýchlu reakciu**?

Ak je niektorá z odpovedí áno, nereagujte! Môže ísť o podvod.

Užitočné rady, ako sa chrániť pred podvodníkmi:

Zastavte sa, naozaj nemusíte reagovať hneď.

Neuzatvárajte cez telefón žiadne zmluvy alebo investície.

O telefonáte povedzte rodine a poraďte sa.

Neinštalujte do mobilu aplikáciu na základe telefonátu.

Nedávajte volajúcemu žiadne osobné ani finančné údaje.

Nerobte nič unáhlené a nikam nechodte len preto, že to povedal niekto na druhej strane linky.

Situáciu si preverte priamo u inštitúcie, v mene ktorej vás volajúci oslovil.

Užitočné rady, ako sa chrániť pred podvodníkmi:

Neklikajte na neznáme odkazy a sledujte URL adresu, kam smerujú.

Nikdy si neinštalujte do počítača ani mobilu neznáme aplikácie.

Neverte oznamom o výhre, dedičstve a podobne.

Banka si nikdy neoveruje prístupové údaje e-mailom. Neposkytujte ich.

O situácii sa poraďte s rodinou.

Viac užitočných rád o peniazoch nájdete na www.5penazi.sk
5peňazí je finančné vzdelávanie od Národnej banky Slovenska



NORDIC WALKING – RADOŠŤ Z POHYBU SPÁJA GENERÁCIE

FOTO: JDS NITRA, MCRAŠ SR, HUMENČAN.SK

