

# 3 vek

Ročník XXVII. ▶ Október 2022 ▶ [www.jds.sk](http://www.jds.sk)



Seniari z okresu Senec na výlete.

# OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z ČINNOSTI JDS

RADÍME VÁM

LITERÁRNA PRÍLOHA

## Naším čitateľom do pozornosti

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

► redakcia

## Milé naše čitateľky, čitatelia,



októbrové číslo nášho časopisu, obdobne ako samotný október, ktorý nám práve uplynul, nemožno hodnotiť nijako inak, len ako nesmierne dynamický. Ved' sa v ňom konali až tri celoslovenské podujatia JDS, ale aj veľa pekných stretnutí pod hlavičkou Mesiaca úcty k starším, tiež mnohé predvolebné stretnutia.

Bol zrazu omnoho širší priestor na komunikáciu, na kreovanie spoločného občianskeho prostredia. V ňom skutočne majú svoje miesto všetky tri generačné vrstvy obyvateľov a môžu aj sa majú vzájomne ovplyvňovať.

V redakcii nás veľmi teší, že v mnohých Vašich príspevkoch rezonuje práve táto idea – vzájomné prepojenie generácií v snahe porozumieť si a vzájomne sa podporovať. Ak sa táto snaha nestratí v žiadnom zo zvolených poslaneckých klubov či skupín, potom môžeme vyjadriť nádej, že nové funkčné obdobie naďalej prinesie v komunálnom prostredí aj pre nás, seniorov, potrebnú ústretovosť.

Verím, že nám o nej napíšete.

Mgr. Dobroslava Luknárová, šéfredaktorka

### PRIPRAVUJEME:

- Rokovanie Predsedníctva JDS 16. novembra 2022 v Trnave
- Zasadnutie Republikovej rady 23. novembra v Liptovskom Mikuláši
- Spracovanie ročných štatistických hlásení o členskej základni od ZO JDS až po ústredie JDS v decembri 2022

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

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

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

**Tlač:** Bittner print s.r.o. Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 4x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Výhonská 1, 831 06 Bratislava.

**IČO vydavateľa:** 00897019. Číslo 2/2022



# Mesiac úcty k starším mal v roku 2022 širší rozmer



## Starký a starká – babička a dedko – môže byť nežnejšie oslovenie?

Najčastejšie či najpríjemnejšie sa počúva z úst vnúčeniec, ale majú tieto oslovenia aj širšie využitie, dokonca i celkom mimo rodinných zväzkov. Teda – staršia generácia - dôchodcovia – seniory!

Máme za sebou mesiac, keď za týmto oslovením plynul celý prúd milých slov a mnohé nás aj skutočne potešili. Ved' sa nám prihovárali tí, ktorí majú k nám blízko, ktorí sa o nás starajú, majú nás radi.

A platí to aj opačne – ved' hlavne vo vzťahu vnúčenca a starí rodičia – koľko je len a stále sa tvoria nové a nové príbehy. Nejedny sú stálicami v umeleckej literatúre – „Babička“ od Boženy Němcovej, starootcovský cyklus poviedok od J. G. Tajovského, ale napr. aj „Ohňostroj pre deduška“ od J. Blažkovej... V básni „Modlitba pre starkú“ sa o tomto jedinečnom vzťahu vyjadril Milan Rúfus veršami: „Starká má pre mňa času, koľko chcem.

*Starká je vlúdna.*

*Má boží pokoj v duši.*

*Starká sa o nás s nikým nedelí.*

*Má času ľúbiť nás.*

*A nič ju nevyruší.*

*Pri nej má týždeň sedem nedelí...“*

**Ľudský život?** Obrovské kĺbko vzťahov. Skutočne pestrofarebné kĺbko – a z rôznych nití. Nevadí, že sú na nich aj uzlíky? Je dobré, ak možno pretrhnúť tú nit' vzťahov opäť zviazať, lebo potom má pokračovanie. Najhoršie je s nitkami vzťahov, ktoré sa už nedajú

zviazať, alebo ich jedna či druhá strana zviazať naozaj nechce... alebo už nemôže –

**Trhliny ľudských vzťahov?** Otvorené rany v mikro, avšak aj v makro priestore. V rodine, ale aj živote ľudskej spoločnosti v najrôznejších formách jej zoskupenia. Vedeli by sme menovať príklady jedných aj druhých. Denne sa vynárajú a aj poriadne boľia. Lepšie je, keď už sa rany zapuzdria a ostane po nich iba jazva. Áno, aj toto patrí k nám, ľuďom.

Našťastie, stále máme možnosť hľadať nové riešenia, nové cesty, nové



„nitky porozumenia“. Len musíme chcieť. A možno aj vedieť ako?!

**Tohtoročný tradičný Október - mesiac úcty k starším mal aj svojský rozmer**, nie celkom kompaktilbilný s jeho základným poslaním.

Ale so spriadaním pozitívnych ľudských vzťahov určite áno.

Ved' v jeho závere nás počkali **komunálne voľby do samosprávnych orgánov miest, okresov i krajov**. Boli bilanciou i účtom k činnosti

poslancov týchto orgánov, ale aj k doterajšej práci starostov, primátorov i predsedov okresných a krajských správnych jednotiek. Súčasne sú výzvou, prejavom dôvery pre každého z kandidátov, ktorý bol na ďalšie obdobie zvolený.

**V súčasnosti je už rozhodnuté** – poznáme výsledky volieb. Môžeme pozorovať, ako sa opäť rozbieha zložitá súkolia našich samospráv – miestnych, okresných aj krajských. Ale máme opätovne aj možnosť nestáť niekde bokom. Nekritizovať len niekde na ulici. Omnoho dôležitejšie je byť aktívnou súčasťou verejnej občianskej politiky. Byť občanmi, ktorí vedia vyjadriť svoj postoj, formulovať svoje požiadavky, ale na druhej strane sa aj zapájať do rozbehnutých projektov a iniciovať nové, prospešné. Byť „dobrým tmelom“ v trojgeneračnom spoločenstve miestnej občianskej komunity – ved' sme „starkí“ a tí milujú vnúčať a vychádzajú s porozumením v ústrety náhliacej sa strednej generácii.

**Predsedníctvo JDS**

**Členovia aj funkcionári JDS blahoželajú zvoleným županom krajov, primátorom miest, predsedom okresných úradov a starostom miest a obcí i poslancom do krajských, okresných aj miestnych zastupiteľstiev a veria, že plodná spolupráca bude mať aj naďalej v komunálnej sfére zelenú.**

**Predsedníctvo JDS**

# Krása v Nových Zámkoch



Pieseň o Slovensku a či Pieseň o zrelom veku človeka? Alebo jednoducho – Pieseň o kráse? – každý z týchto názvov a možno i ďalšie oslavné by sa hodili na tohtoročnú **Celoslovenskú výstavu JDS s tradičným názvom „Zlaté ruky“**. Hneď v prvom októbrovom týždni sa na dva dni otvorila v zaujímavom a citlivo zrekonštruovanom priestore Cisársko-kráľovskej jazdiarne v Nových Zámkoch. Starostlivými a pohostinnými hosťiteľmi výstavy boli KO JDS Nitra a OO JDS Nové Zámky v spolupráci s tamojším Mestským úradom aj MsO JDS.

Samotná výstava? Kytica z ôsmich stolistých ruží a či exotických kvetov? Návštevníkov mohli napadnúť naozaj

rôzne pochvalné, obdivné prívlastky, lebo tak tomu naozaj bolo.



Už po deviaty krát sa prezentovali všetky kraje Slovenska veľkým množstvom výtvarných aj remeselných techník. Tradičných, ale aj celkom nových, nezvyčajných alebo zaujímavo inovovaných. Napr. miesto tradičných medovníkov v tomto ročníku Zlatých rúk prekvapili a udivili návštevníkov krásne plastiky i aranžmány z cesta, ale, ale aj mafiny z jedlého cesta ozdobené jedlými kvetmi. Kdeže jest' toľkú nádheru?! Radšej len poobdivovať.

Kelímky z mliečok či smotany – ako ich identifikovať, keď nás baví ich veselý výzor kominárikov či snehuliačikov, ladný tvar drobných princezien či družičiek. Prechádzaš sa po výstave a máš pocit, že je to hotová rozprávková kniha. Jej tvorcovia však vôbec nie sú rozprávkoví, sú to vždy konkrétne šikovné ruky a tvorivý um našich členiek a členov JDS.

Začnime hoci pri expozícii **KO JDS Trenčín**. Waldovské bábiky zhotovené p. Danielou Gerchlovou z Považian sa prihovoria potmehúdkym úsmevom, hneď vedľa nich možno obdivovať nielen tradičné háčkované dečky, ale aj bábiky a zvieratká vytvorené pomocou háčika. Kytice kvetov – ozaj vyzerajú ako skutočné – zhotovila p. Erika Kramárová z Pečeňan – uveríte tomu? – z toaletného mydla! Nechýbajú výrobky z dreva – Hodiny či veterný mlyn od p. Dr.

Jakuša a pravdepodobne najstarším remeselníkom v tejto expozícii, ktorý zmajstroval model rumpálovej studne, je p. Ján Bulko (90- roč.) z Drietomy. Práve táto ZO JDS dodala na výstavu aj výpravný fotoalbum pod názvom: Z výletu na Moravu a do južných Čiech.

V expozícii KO JDS Prešov dominujú čipky – bohatú ponuku výtvarov z paličkovanej čipky vystavuje p. Agneša Fröhlichová z Plavnice, ale ako čipkované, lenže z drôtu, pôsobia aj nástenné obrazy od p. Jána Pecúcha zo Starej Ľubovne. V rozhovore s ním sa dozvedáme, že ho pre „drôtkovanie“ získala jeho pani manželka a že to vôbec neľutuje, lebo ho takáto tvorivá práca baví. Najprv to boli len drobné hračky z drôtu, napr. chrobáčky, v súčasnosti si rád trúfne aj na rozmerné obrazy (100 x 60 cm...), kde rád pridáva k drôtom kamienky, či plôšky z rôznych materiálov. Moderná i klasika – aj tú máme hneď obďaleč – tradičné výšivky na svadobnom kroji či zástere ku kroju pripomínajú výrobky pp. Márie Bialkovej a Márie Prihodovej zo Šambronu.

Práca s drôtom sa prezentuje aj v expozícii KO JDS Žilina, kde sa stretávame s ich autorom Ing. Vojtechom Mahutom z Rakovej. Aj on nám v rozhovore potvrdzuje, že ho ručná tvorba baví čoraz viac a dokonca spája i s ďalšími majstrami – drotármi na mnohých výstavách. Iste majú svoju prezentáciu tiež výrobky z kože - pozorujeme ich hneď vedľa. Ale to už sme naplno zaujatí tak povediac, vianočnou náladou, lebo ozdoby na stromček, ušité z bieleho filcu a prizdobené zlatými či červenými vianočnými motívmi ju jednoznačne navodzujú. P. Emília Vnuková z Dolného Vadičova nám ochotne rozpráva, ako ju baví zhotovovať celé sady takýchto ozdôb, ale aj iných, napr. s motívom Veľkej noci, pričom sa mení materiál na ich zhotovenie, napr. miesto textilu drevo. Pravdaže nechýbali v jej osobnej expozícii ani sezónne voňavé vrecúška s levanduľou.

V priestore výstavniska, ktoré patri-lo KO JDS Bratislava, nás privítala vo sviatočnom kroji predsedníčka OO JDS Pezinok Mgr. Mária Miškieřiková, ktorá sa dlhé roky venuje aj

zberateľstvu výšiviek. Najprv to vraj boli len výšivky zo širšieho rodinného kruhu, hlavne od babičiek, a jej vlastné výrobky (napr. kompletne pezinokské kroje pre vnúčatá), ale neskôr už pribúdali, napr. ako darčeky, či rôzne ďalšie obrusy, čepce, časti krojov odvšelikadiaľ..

Spolu obdivujeme obrus vyšívaný hladkovanou technikou - pripomína, ako by bol vyšitý len na pavučine - pamiatka na babičku, staršia ako sto rokov ... neuveriteľné! V expozícii tohto kraja je veľa exponátov, zhotovených z nítí a textilu – jedny vyšli z majstrovských rúk, iné vraj zvládnu aj neskúsené ruky, napr. kytičku veselých tulipánov či tekvičku. Viaceré techniky sa naučili seniorky z OO JDS Pezinok v rámci Univerzity 3. veku – napr. zdobené keramické kachlice ( od Mgr. Magdalény Konečnej), či veselé postavičky z kelím-

kov (od p. Army Rebrovej).

Kroje zo svojho kraja prezentovali priamo na sebe členky a členovia ZO JDS z Heľpy.

Celá expozícia KO JDS Banská Bystrica mala folklórny charakter. Plieskanie bičom, hra na fujaru, piesne, tradičné tkané prestierania, nádoby z dreva, ale aj vybijané opasky, torne, vyzdobené píšťalky, dokonca fujara trombita – pestrá prehliadka ľudových výrobkov z tohto kraja. Najkrajší a najväčší? Čo keď zhotovíme možno najmladší? Nedal sa neobdivovať, hlavne keď jeho zhotoviteľ p. Jozef Vilím štukol vypínačom a dal do pohybu motor pre stierače z osobného auta – razom sa začali pohybovať drevené figúrky z lipového dreva, všetky „poobliekané“ v heľpianskom kroji. Aj stavby okolo Betlehemskej jaskynky pripomínajú najznámejšie budovy v Heľpe, dominuje im Kostol





Nanebovzatia Panny Márie.

V jaskynke pri Sv. rodine nechýbajú zvieratká ani traja kráľi z Východu. Na naše zvedavé otázky, ako toto všetko vzniklo, nám autor prezrádza, že je to jeho debut a ešte k tomu „covidový“. Inžinier strojár p. Vilím dovtedy s drevom vôbec nepracoval, ale čo s toľkým voľným a ešte k tomu doma uzavretým časom? Konštatujeme s obdivom, že sa veru nič lepšie nemohlo stať a p. majstrovi úprimne blahoželáme k takému obdivuhodnému dielu.

Zaujímavé, že vianočná nálada nás zastihla aj v ďalšej časti výstavy u **KO JDS Košice**. Porozprávali sme sa s p. Darinou Vaľovskou z Trebišova, ako zhotovuje krehkých anjelíkov zo saténových stúh, ale aj trblietavé vianočné hviezdy. Nechceli sme veriť, že ich základom sú rolky z toaletného papiera. Avšak dominantnou obľúbenou technikou p. Vaľovskej ostáva krížiková výšivka a to nielen na obrusoch. Priniesla na výstavu aj svoj najväčší vyšívaný obraz Madonu s Ježiškom. Pp. Anna Strelcová, Beata Jožiová a Ivica Dibdiaková prispeli do expozície kraslicami, Jana Feheroová vystavovala sviečky a fľaše zdobe-

né servítkovou technikou.

Kto sa ocitol v priestore expozície **KO JDS Nitra**, mal dojem, že je pravdepodobne v salóne so šperkami a či v modistve? Možno by ho aj lákalo hľadať cenovky k vystavovaným náhrdelníkom, náušniciam, náramkom či ku kompletom čiapok a šalov, zhotovených z plsti. Mali sme šťastie, že sa dalo podrobnejšie porozprávať

s autorkou týchto majstrovských kusov p. Alžbetou Havranovou zo Semerova, pre ktorú sa mnohoraké ručné práce stali tak povediac „životnou náplňou“. Dokonca aj v tom, že keď sa niektorú z remeselných či výtvarných techník naučila, napr. v kurze pre učiteľov, nielenže si ju osvojila, ale v rámci tvorivých dielní ju aj posúva ďalej. Ale aj vystavuje, zúčastňuje sa



so svojimi šperkami na módnych prehliadkach, jedným slovom, poskytuje svojimi výrobkami a umeleckými dielami potešenie mnohým ľuďom.

O potešení z tvorby môžeme hovoriť aj v súvislosti s ďalšou tvorivou majsterkou – seniorkou. Jej výrobky sme obdivovali v expozícii **KO JDS Trnava**. Najprv sme obdivovali pekné plastiky z včelieho vosku, potom nás nielen udivila menovka „Cestoplastika“, ale aj krásne dekorácie zhotovené – ako ináč? – z cesta a mierne pripekané v rúre. Pokračujeme v prehliadke a obdivujeme drobné dekorácie z krehkých kvetov – aj rozmýšľame, či sú tie kvety urobené z tylu, celofánu... vraj jedlé darčeky! Čo z nich je jedlé? „Všetko“ – vysvetľuje nám so smiechom p. Emília Micháliková a aj nám prezrádza zopár výrobných cukrárskych „tajomstiev“ – napr. o jedlom ryžovom papieri, o torte z mafiniek, o farbení marcipánu... Popri cukrárskych výrobkoch prezeráme so záujmom a obdivom aj jej fotoknihy, kde fotografie stoja za obdiv a na sprievodnom slove sa dá aj poučiť, pospomínať i rozosmiať.

**Aký bol celkový priebeh výstavy?** V rámci slávnostnej vernisáže **primátor mesta p. Otakar Klein** s potešením privítal, že si mesto Nové Zámky môže do svojej kultúrnej kroniky zapísať aj takéto hodnotné celoslovenské podujatie seniorov. Výstavu navštívili viacerí významní hostia:



Ing. H. Bohátová, PhD., poslankyňa VÚC Nitra, Ing. N. Kádek, viceprimátor N. Zámkov, Ing. H. Psotová, riaditeľka Úradu NSK, Ing. L. Lebo, riaditeľ Novovital-u v N. Zámkoch a d. Nechýbal ani štáb televíznej relácie Generácia s obľúbenou moderátorkou p. Oľgou Belešovou.

„Skutočne, je čo obdivovať,“ konštatovali zhodne predseda JDS Dr. M. Kotian aj podpredseda JDS pre kultúru PhDr. A. Luknár už v úvodnom príhovore vernisáže.

A našli sa aj mnohí návštevníci! Ved' popri domácich senioroch, nielen členoch MsO a OO JDS Nové

Zámky, to boli seniori z Galanty, Prievidze a d., ktorí pricestovali autobusmi, ale tiež veľa žiakov a študentov z novozámockých škôl. Niektorí len mladícky „prefrčali výstavou“, ale našlo sa aj dosť takých, ktorých zaujali vystavené exponáty a chceli o nich aj o ich tvorcoch vedieť viac. Prípadne sa sami pochválili, že majú starých rodičov, ktorí majú obdobné „tvorivé zlaté ruky“ a že si ich celá široká rodina s obdivom a láskou považuje.

**Vďaka finančnej podpore** VÚC Nitra, MsÚ Nové Zámky aj viacerých ochotných sponzorov: Novovital N. Zámky, Poľnohospodár a. s. N. Zámky, Ing. J. Gramblička, Komjatice, Ing. F. Mrázik, AGROPOL Žihárec, Ing. P. Uhrin, N. Zámky **a vďaka úsiliu funkcionárov** KO JDS Nitra pod vedením predsedníčky Mgr. Anny Oťapkovéj a OO JDS Nové Zámky na čele s PaedDr. Máriou Malperovou sa podarilo nielen pripraviť peknú výstavu, ale aj vytvoriť pre zúčastnených členov JDS zo všetkých krajov príjemné až sviatočné prostredie. V spolupráci s členmi ústredia JDS a vďaka ústretovosti od všetkých KO JDS pri tvorbe výstavy **Zlaté ruky 2022 podal seniorský svet Slovenska o sebe a svojom mnohorako prežívanom živote opäť jedno krásne svedectvo.**



# Priatelia seniori,



som medzi vami už deväť rokov a každému hovorím, že byť seniorom je skvelé životné obdobie. Nepociťujem nostalgiu za mladosťou ani za minulosťou. Vždy som žil prítomnosťou, ale nezabudol som sa pozerať vpred do budúcnosti, a tak je to aj teraz. Šéfredaktorka, Mgr. Luknárová ma požiadala ako nového podpredsedu JDS, ktorým som sa stal na tohoročnom júnovom sneme, aby som o sebe niečo napísal. Nuž tu je to, čo môžem na priestore, ktorý mi vymedzila redakcia o sebe bez mučenia prezradiť.

Pôvodom som Kysučan, z malej obce Klubina v okr. Čadca, kde som chodil aj do školy, neskôr potom v susednej Starej Bystrici. Môj sen stať sa pilotom prekazila príroda, lebo potrebujem okuliare.

Mám elektrotechnické vzdelanie z odborného učilišťa v Gbeloch, okr. Senica, a v tejto profesii som aj niekoľko rokov pracoval. Neobišla ma ani základná vojenská služba a myslím si, že bola pre každého chlapa užitočná, neškodila by ani dnešným mladým mužom. Po „vojne“ som si odbornosť v elektrotechnike rozšíril externým štúdiom na SOŠ pre pracujúcich v Žiline.

V r. 1975 som šiel „za nevestu“ do Oravského Podzámku a stal som sa Oravcom. Spolu s manželkou Antóniou sme založili rodinu, máme dvoch synov. Krátko po tridsiatke som dostal príležitosť študovať v zahraničí, v Moskve, humanit-

né a spoločenské vedy aj ruský jazyk. Štúdium som ukončil v r. 1990 a nové spoločenské pomery, tak ako mnohých, aj mňa naštartovali a postupne som pracoval vo viacerých profesiách až do odchodu na dôchodok.

Najskôr v RM-Systéme Slovakia, čo súviselo s kupónovou privatizáciou, potom krátke obdobie ako riaditeľ Oravskej knižnice v Dolnom Kubíne. Nasledovalo päťročné obdobie práce v sociálnej oblasti. Bol som vedúcim odboru sociálnych vecí na Krajskom úrade v Žiline. V mojej agende boli aj domovy sociálnych služieb, preto viem, do čoho vo svojom veku idem a aká je často perspektíva seniora, čo pravda záleží na jeho zdraví a okolnostiach.

V každom prípade nie je to perspektíva zlá, lebo príroda sa s človekom vie zahrať rôznym spôsobom, a keď je pomoc potrebná, sú tieto zariadenia nenahraditeľné. Posledné obdobie pred odchodom na dôchodok som desať rokov pracoval ako riaditeľ Agentúry pre regionálny rozvoj SEVER na Orave. Preto



veľmi dobre poznám problematiku projektov na získavanie financií z Európskych fondov, ale nepovažujem ju za oblasť, ktorá by bola mojim koníčkom. Vynaložená práca totiž neprináša často očakávané výsledky.

Odchod na dôchodok ma nezasľakoval. Nepoznám nudu, celý život som bol spoločensky aktívny a aj v súčasnosti som poslancom obecného zastupiteľstva a zástupcom

starostu v obci Sedliacka Dubová, kde žijeme s rodinou od r.1975. To je dôvod prečo som sa nebránil po odchode do dôchodku vstupu do ZO JDS. Časom som sa stal podpredsedom OO JDS v Dolnom Kubíne a následne podpredsedom KO JDS v Žilinskom kraji.

Činnosť a život seniorov poznám z rôznych strán a to sa týka aj organizácie JDS na všetkých stupňoch. Novou skúsenosťou je pre mňa práca na úrovni Ústredia JDS. S predsedom Michalom Kotianom sa poznáme z práce na úrovni KO JDS v Žiline. Mám záujem spolupracovať v priateľskom a tímovom duchu so všetkými kolegami podpredsedami i odbornými pracovníkmi v Ústredí JDS a to sa týka aj redakcie časopisu Tretí vek.

Som presvedčený, že naša organizácia má nezastupiteľné miesto v slovenskej spoločnosti. Sme jedinou uznávanou organizáciou, ktorá má na prvom mieste program ochranu práv a potrieb nielen našich členov, ale všetkých seniorov na Slovensku.

No a nakoniec, hoci každý z nás má rodinu, priateľov alebo susedov, potrebujeme sa občas ocitnúť vo väčšej seniorskej komunite, aby sme udržiavali kontakt s rovesníkmi a spoločnými silami prispeli k rozvoju našich obcí a miest.

Teším sa na spoločné stretnutia a spoluprácu v pozícii podpredsedu Jednoty dôchodcov na Slovensku v prospech všetkých seniorov.

► **František Jedinák**

# Stretnutie na hranici

Obec Skalité sa rozprestiera na slovensko-poľskej hranici, niekoľko kilometrov od trojuholníka styku troch štátov - Slovenska, Česka a Poľska. Je to krásna goralská obec so zachovanými prvkami nárečia, krojov aj architektúry. Prvá písomná zmienka o obci je z roku 1641, kedy boli ako svedkovia riešenia sporu medzi valachmi Tešínskeho a Budatínskeho panstva aj poddaní z obce Skalité.

Moderátorka dňa prítomných privítala dátumom 1990, kedy vznikla Jednota dôchodcov na Slovensku. Konštatovala, ako sa členská základňa a jej aktivity za 33 rokov rozvíjali. Jednou z podujatí JDS je spoločné stretávanie sa s partnerskými organizáciami z prihraničných oblastí Poľska a Českej republiky, ktoré vzhľadom na lokalitu obce Skalité dostalo názov „Stretnutie na hranici“. Na stretnutí sa predstavili viaceré kultúrne a spoločenské súbory zo Skalitého a partnerských organizácií.

Svojou účasťou akciu podporili aj najvyšší predstavitelia strany Hlas -



energicky vytancovali predstavitelia strany Hlas - SD aj vzácnych hostí, s prejavom vystúpili:

predseda strany Hlas-SD Peter Pellegrini, ktorý vo svojom prejave vyjadril presvedčenie, že slovenský národ je nielen skromný, ale aj pracovitý a húževnatý. Prežil aj horšie obdobia, a tak zvládne aj toto pri spoločnej podpore.

Predseda Žilinského samosprávneho kraja p. Erika Jurinová vyzdvihla 15 rokov od spojenia síl

Poslanec NR SR p. Erik Tomáš vyjadril smútok nad tým, že seniori sa musia petíciou domáhať pozornosti vlády, k problémom, ktorých riešenie by malo byť samozrejmosťou. Informoval o návrhoch na riešenie požiadaviek seniorov, vznesených v petícii.

P. Peter Slyško sa predstavil ako kandidát na predsedu Žilinského samosprávneho kraja. Vyzdvihol úctu a pochopenie pre seniorov, nakoľko témy seniorov sa týkajú nás všetkých. Poprial nám zdravie a pochopenie zo strany širokého občianskeho okolia.

Predseda JDS p. Michal Kotian poprial všetkým krásny kultúrny zážitok. Uviedol, že toto stretnutie je v poradí už 15-te. Odovzdal putovný pohár Bielsko-Biala ako symbol, že bude toto stretnutie organizovať na budúci rok. V závere poďakoval všetkým účastníkom za organizáciu podujatia, vystúpenia súborov ako aj všetkým za ich účasť a príjemnú atmosféru.

V závere poďakovali za pozvanie aj zástupcovia Bielsko-Biala a Českej republiky. Predsedníčka z Bielsko Biala vo svojom prejave okrem poďakovania pozvala účastníkov podujatia na stretnutie v roku 2023 v Bielsko-Biala.

Takto sme strávili príjemný deň 27. augusta v obci Skalité.

► Ing. Milan Debnár  
účastník Stretnutia na hranici



sociálna demokracia, predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja aj predseda JDS.

Starosta obce p. Jozef Cech nás srdečne privítal a uviedol, že podujatie sa uskutočňuje pod záštitou obce Skalité, KO JDS Žilina, OO JDS v Čadci a ZO JDS Skalité.

Na akcii samozrejme nechýbalo bohaté a chutné občerstvenie. Okrem toho, že účastníci stretnutia

Žilinského kraja, Moravsko-sliezského kraja a Bielsko-Biala. Prejavila radosť, že takéto stretnutia prebiehajú v rámci utužovania priateľstva. Vyslovila aj poďakovanie a potešenie, že seniori sú aktívnou súčasťou spoločnosti. Informovala, že ŽSK vytvoril radu seniorov, čím dostali seniori zastúpenie v Žilinskom kraji ako poradný a konzultačný orgán predsedu.

# Aká bola pilotná fáza školenia digitálnych zručností seniorov



*Patrili ste k tým seniorom, ktorí sa školenia zúčastnili? Alebo ste o ňom len počuli? Alebo ste sa do výberu nedostali? Možno o ňom počujete až teraz? Nevieme, do ktorej podskupiny patríte, ale vďaka ochote a spolupráci s MIRRI SR prinášame vyhodnotenie pilotnej fázy tohto zaujímavého projektu rozplánovaného až do júna 2026. Napíšte nám do redakcie o svojich skúsenostiach s ním.*

Projekt Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) s názvom „Zlepšovanie digitálnych zručností seniorov a distribúcia Senior tabletov“, ktorý MIRRI SR pripravilo v rámci Plánu obnovy a odolnosti SR, má úspešne za sebou pilotnú fázu. Jej hlavným cieľom bolo vyškoliť minimálne 1 000 seniorov a znevýhodnené osoby vo veku 65 a viac rokov na celom Slovensku v základných digitálnych zručnostiach.

Na Slovensku ide o prvý projekt tohto druhu, aj preto bola pilotná fáza veľmi dôležitá. Ministerstvo investícií si vďaka nej mohlo celý projekt overiť a zlepšiť všetko potrebné – počnúc miestami školení až po vzdelávacie materiály a modely digitálnych zariadení.

Nastavenie pilotnej fázy bolo výsledkom Prípravnej štúdie vypracovanej odborným a kvalifikovaným pedagogickým subjektom, ktorý vzišiel z transparentného verejného obstarávania, Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ). Základným východiskom pre pilot bol najmä Plán obnovy a odolnosti Slovenskej republiky (POO SR). Prípravná štúdia mala odporúčací charakter pre rozhodovanie, ako sa bude realizovať pilotná fáza a zároveň ponúkla odporúčania pre budúcu fázu tak, aby sa naplnil cieľ MIRRI SR pre celý projekt – vyškoliť do roku 2026 až 172 800 občanov v cieľovej skupine v digitálnych zručnostiach.

Školenia v pilotnej fáze prebiehali dvomi spôsobmi v spolupráci s univerzitami tretieho veku na Slovensku s Jednotou dôchodcov na Slovensku (JDS) s cieľom overiť a vyhodnotiť viacero variant realizácie školení.

**Školenia na tabletoch:** Absolventi školení sa vzdelávali výlučne pomocou tabletov, ktoré im zabezpečilo MIRRI SR (súčasťou vybavenia boli bluetooth klávesnice a ochranné obaly na tablety). Školitelia boli vyberaní na základe ich odborných schopností, skúseností s výučbou seniorov a znevýhodnených osôb a ďalších skúseností z praxe. Šlo najmä o učiteľov stredných škôl, školiteľov digitálnych zručností z neziskových organizácií, ale aj dobrovoľníkov, ktorí splnili kritériá výberu. Stanovené kritériá museli spĺňať aj školiace priestory. Boli nimi najmä základné a stredné školy, priestory mestských úradov, knižnice a pod. v okresných mestách po celom Slovensku. Pri

hľadání kvalifikovaných školiteľov a vhodných školiacich priestorov pomohli MIRRI SR aj krajskí predsedovia JDS, ktorí predložili zoznamy účastníkov školenia i mená školiteľov.

**Školenia na PC:** Pri týchto typoch školení sa absolventi učili počas prvých štyroch modulov výlučne na počítačoch, tablety dostali až na začiatku posledného piateho výučbového modulu, počas ktorého mali priestor oboznámiť sa s ovládacími prvkami tabletu. Školiteľov zabezpečovali univerzity tretieho veku (UTV) z radov svojich zamestnancov. UTV boli vybrané na základe verejného obstarávania. Školitelia museli spĺňať presne definované kritériá. Školenia prebiehali v počítačových miestnostiach UTV vybraných rovnako v zmysle zákona o verejnom obstarávaní. Počítačové miestnosti boli vybavené počítačovou technikou pre každého účastníka a internetovým pripojením. Pre pilotnú fázu bolo prostredníctvom výzvy na predkladanie cenových ponúk vybratých sedem UTV pre 7 krajov Slovenska. Boli to Slovenská Technická univerzita Bratislava, Trenčianska univerzita, Technická univerzita Zvolen, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Žilinská univerzita v Žiline, Prešovská univerzita v Prešove, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

**Školiace materiály** vznikli v spolupráci s UPJŠ, pričom na ich obsahu sa podieľali aj odborníci, ktorých projektový tím vybral za oponentov, aby viaceré expertné názory a návrhy prispeli k čo najkvalitnejšiemu spracovaniu školiacich materiálov a k efektívnemu výsledku.

**Školenia digitálnych zručností pozostávali z piatich výučbových modulov.** Každý predstavoval jedno stretnutie do týždňa, ktoré trvalo 3 vyučovacie hodiny v dĺžke 45 minút. Medzi jednotlivými hodinami boli povinné 15-minútové prestávky na oddych a občerstvenie. Celkovo sa účastníci školení so školiteľmi stretli päťkrát počas piatich týždňov.

*Na začiatku prvého modulu účastníci dostali vstupný test na*

*zhodnotenie úrovne ich digitálnych zručností. Na začiatku piateho (nadväbového) modulu zasa absolvovali výstupný test na zhodnotenie nadobudnutých zručností a porovnanie zvýšeniu ich úrovne.*

**Súčasťou školenia bola aj možnosť vyplniť dotazník spokojnosti pre školiteľov i účastníkov školení, v ktorom sa mohli vyjadriť k užívateľskej skúsenosti s formátom školení, školiacimi materiálmi, obsahom a štruktúrou výučby, používaných digitálnych zariadení i k ďalším veciam.**

**Pilotná fáza školení digitálnych zručností sa začala 23. 5. 2022. Školenia prebiehali kontinuálne v 52 slovenských okresoch a 62 školiacich miestach v krajských a okresných mestách po celom Slovensku.** Do projektu sa zapojili univerzity tretieho veku, základné a stredné školy, knižnice, obecné a mestské úrady, denné centrá a centrá voľného času, ktoré poskytlí svoje priestory na realizáciu vzdelávacích školení.

**Počas pilotnej fázy bolo vyškolených 1 423 seniorov a zdravotne znevýhodnených osôb,** ktorí dosta-

li osvedčenia o úspešnom absolvovaní školenia a digitálne zariadenie v podobe tabletov na ďalší rozvoj svojich digitálnych zručností. Vyškolení seniori zároveň dostanú dátový balíček, aby tak mohli ostať online a plnohodnotne využívať možnosti digitálneho sveta.

Na jeseň MIRRI SR spustí **reálnu fázu projektu, na konci ktorej (do roku 2026) počíta s vyškolením 172 800 seniorov a zdravotne znevýhodnených osôb.**

**Na záver rada pre záujemcov o školenie:** *Ak ste senior nad 65 rokov a máte majú záujem zúčastniť sa školení, Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR vám ponúka dve možnosti, ako sa pred registrovať na školenia. Na webovej stránke [www.digitalni-seniori.gov.sk](http://www.digitalni-seniori.gov.sk) môžete vyplniť formulár, alebo zavolať na infolinku 02/35 80 30 80, kde vám radi pomôžu s predregistráciou, prípadne odpovedia na všetky otázky ku školeniam.*

**Redakcia 3.vek-u ďakuje MIRRI SR za poskytnutie predmetnej Správy.**

## Od tabuľky k tabletu

Dávno, dávno – v detstve - tabuľka s gríflikom  
a na nej prvé nesmelé ťahy:  
„a“ – „m“, potom celé slovo „mama“ –  
tak sme začínali!

Dnes pod oblúkom životnej dúhy sedíme z druhej strany  
a pred nami, hľa, tablet + klávesnica s písmenkami!  
Vraj netreba gríflík? Na písanie stačia dotyky prsta – jemné?

Lež, ako donútiť ruky, aby sa nechveli,  
boli ako motýle – nadľahčené?!

Trochu sa darí ... hodina zázrakov práve začala:  
Na obrazovke - toľko možností! Len ťukaj, človeče, tra-la-la!  
Ide to – nejde? Tak – aj tak!? Učenie vždy je námaha -  
Pomáhaj, Elenka, učiteľka,  
nech sa nám TABLET poddáva!

Nech sa nám poddá – táto cesta – moderná, nová -  
za poznávaním, komunikáciou  
dobou, pokrokom, súčasným svetom - podmienená.

**D.L.**

# Úcta k starším v Nitre má svoju tradíciu



U nás v Nitre je zaužívané, že krásne podujatie pri príležitosti Mesiaca úcty k starším organizuje KO JDS Nitra v reprezentačných priestoroch Župného domu. Záštitu nad týmto podujatím každoročne rád preberá predseda NSK **Doc. Ing. Milan Belica, PhD.**

Aj tento rok 18. októbra sa pozvaní seniori zo siedmich okresov Nitrianskeho kraja stretli na tejto milej slávnosti. Jesenná výzdoba sály, doplnená krásnou drevorezbou a šperkarskými výrobkami, umocnila slávnostné chvíle spoločného stretnutia.

Predsedička KO JDS Nitra Mgr. Anna Oľapková privítala prítomných seniorov aj vzácných hostí, ktorými boli primátori miest, starostovia obcí a sponzori.

Báseň „Soľ života“ od Janka Sucháňa, ktorú predniesla p. Emília Lukáčiková z MsO JDS Nitra - Krškany a krásne piesne v podaní speváckeho súboru Lišňanka ZO JDS Solčany navodili aj duchovnú atmosféru podujatia. Predseda NSK p. M. Belica vo svojom príhovore poďakoval seniorom za ich aktívnu činnosť v oblasti športu, kultúry, vzdelávania, ale aj tvorivého myslenia a kreativity, dobrovoľníctva.

Súčasťou slávnostného programu bolo aj udeľovanie ďakovných lis-

tov a vyznamenaní. Predsedička KO JDS p. A. Oľapková poďakovala v prvom rade predsedovi NSK ďakovným listom aj kyticou ruží za dlhoročnú spoluprácu a pomoc starším občanom. Ďakovnými listami a ružami boli ocenení primátori miest, starostovia obcí, sponzori aj dlhoroční členovia JDS, ktorí nám nezištne stále pomáhajú pri organi-



zovaní našich podujatí. Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším Ďakovným listom ocenil aj predseda NSK Milan Belica seniorov za reprezentáciu Nitrianskeho samosprávneho kraja v dosiahnutých športových výsledkoch a za úspešnú reprezentáciu v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby, za dlhoročnú obe-

tavú prácu a dobrovoľnícku činnosť v prospech starších občanov. Pamätným listom predsedu NSK boli ocenené spevácke súbory, ktoré nás reprezentujú na celoslovenských prehliadkach speváckych súborov.

Tento rok ďakovným listom odmenil aj predsedníčku KO JDS a všetkých siedmich predsedov OO JDS. Odovzdané boli aj vyznamenania II. a I. stupňa. Krajská organizácia udelila šesťnásť vyznamenaní II. stupňa a Ústredie JDS šiestim najaktívnejším seniorom udelilo vyznamenanie I. stupňa. Ako vo svojom vystúpení povedala p. Rozália Buriová, naša ocenená recitátorka, celé toto krásne stretnutie sa nieslo v duchu úcty a vďaky.

Dôkazom toho bolo aj vystúpenie speváckeho súboru Lišňanka s krásnou piesňou o láske k rodnému kraju a celé vystúpenie umocnila príležitostná próza „Bohatstvo slovenského národa“, ktorú predniesla podpredsedníčka KO JDS p. Anna Grácová.

Na záver sa predsedníčka KO JDS p. Anna Oľapková poďakovala vzácnym hosťom a všetkým seniorom za účasť. V mene predsedu NSK pozvala prítomných na občerstvenie.

► **Anna Grácová**  
podpredsedníčka KO JDS Nitra

# „Človek je krásny, nielen keď je mladý“

*sníva o rokoch, keď ho mali radi. A tak sa tu stretáme bok po boku, ako je už vo zvyku“ ... zaznelo poeticky a možno povedať aj veľmi presne z úst pani Lýdie Havlovej na Krajskej prehliadke v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov KO JDS Bratislava 13. sept. 2022 vo veľkej zasadačke VÚC Bratislava. Seniorov recitátorov, ale aj zástupcov zo všetkých OO JDS tohto kraja prišiel pozdraviť nielen predseda VÚC Mgr. Juraj Droba, ale aj Mgr. Mikuláš Krippel PhD., podpredseda pre oblasť sociálnych služieb, Ing. Patrícia Mešťan, riaditeľka úradu BSK a Ing. Karin Bohmanová z odboru zahraničných vzťahov, protokolu a EÚ záležitostí. Kým predseda VÚC v stručnom prehľade pripomenul seniorom realizované hlavné aktivity kraja, vychádzajúce z prijatej Konceptie sociálnej inklúzie v BSK, jeho zástupca v intenciách otvárajúceho sa podujatia pozdravil zídenných seniorov veršami J. Kostru o sile a potrebe dobrého slova.*



citátorov, z nich 6 účastníkov prednieslo ukážky zo svojej vlastnej tvorby. Možno konštatovať, že dominovala poézia, veľmi pestrá obsahom aj formou. Pričom výber autorov prekročil storočie, lebo odznela aj balada od K. J. Erbena, ale i verše Vladimíra Vysockého, nabité ostrou satirou.

Hodnotenie odbornej poroty

posolstvo staršej generácie, presadzujúce úctu k človeku, prírode, vlasti. Vystúpenie väčšiny recitátorov dokazovalo, že im je forma prednesu umeleckého slova blízka, lebo zvyknú prispievať umeleckým prednesom či na rôznych podujatiach vo svojej ZO JDS, či na slávnostiach v obci, okrese, regióne.

Popri hojnom potlesku boli všetci recitátori aj autori vlastnej literárnej tvorby odmenení diplomami a upomienkovými darčekom, ktoré im odovzdávala popri predsedníčke KO JDS aj Ing. Karin Bohmanová z BSK. Nakoľko je Prehliadka v prednese umeleckého textu postupová, porota vybrala tri zástupkyne KO JDS Bratislava do celoslovenského kola: **pp. Alicu Donthovú, Ľubicu Popadňakovú a Martu Hlavatú.**

V záverečnom slove predsedníčky KO JDS Bratislava p. Királyovej dominovali slová vďaky – recitátorom za ich umelecký prednes a početným divákom za ich bezprostrednú reakciu potleskom. Poďakovanie patrí aj vedeniu BSK, nakoľko v intenciách prijatého Memoranda o vzájomnej spolupráci neraz podporuje činnosť KO JDS.

► P KO JDS Bratislava



Po úvitacom príhovore predsedníčky KO JDS Mgr. Anny Királyovej otvoril retiazku nasledujúcich umeleckých prednesov p. Anton Kakaš, niekoľkonásobný účastník nielen krajského ale aj celoslovenského kola tejto Prehliadky.

Nasledovalo 15 recitácií a re-

v zložení: Mgr. D. Luknárová, Mgr. M. Miškieriková a Zuzana Ocharovichová, začalo poďakovaním recitátorom aj autorom vlastnej tvorby za bohatstvo nastolených tém aj žánrovú pestrosť. Porote aj divákom neušlo, ako v prednesených textoch často zaznievalo naliehavé

# Babie leto so spevom

*„Lebo len ten je človekom,  
kto nadobudol krásu cez pieseň,  
báseň alebo modlitbu“.* (Exupéry)

OO JDS, laureát Ceny primátora mesta Spišská Nová Ves, po dvoch rokoch, s epidemiologickými opatreniami COVID - 19, uskutočnila 20. 9. 2022 III. ročník prehliadky speváckych súborov. Daždové kvapky a chladné počasie neodradilo spevácke kolektívy okresu, a tak Dom MS zaplnený viac ako sto desiatimi účastníkmi „vzňal sa z plných pľúc“. Podujatie svojim spevom rozžiaril Dušan Kačmar piesňou „Chcel by vás pozdraviť...“ s akordeónovým sprievodom brata Štefana.

Podujatie scenáristicky, režijne pripravila a viedla Mgr. J. Prochotská. Privítala primátorov troch miest: Spišskej Novej Vsi - Ing. Pavla Bečárika, Spišských Vlachov - L. Fifička a Krompách - Ing. I. Rušinová, starostu Nálepkova - O. Kleknera aj spoluorganizátora M. Virága, z Markušoviec prednostku OÚ Ing. M. Dudžakovú.

Naše podujatie si prišiel pozrieť aj čestný predseda OO JDS Ing. L. Dula s manželkou. Slávnostné otvorenie bolo v rukách predsedu OO JDS Ing. Š. Handžáka a starostu M. Virága za spevu D. Kačmara.

V programe účinkovali členovia



ZO JDS z Markušoviec, Nálepkova, Harichoviec, Kolinoviec a MsO JDS Spišská Nová Ves, spievalo šesť skupín v sprievode gitary alebo akordeónu. V prvej časti vystúpila FS Markušovčan z Markušoviec, vedená Š. Kačmarom aj s hrou na akordeón, spevácky súbor Vondrišiel z Nálepkova, vedený Z. Šaršanovou s gitarovým sprievodom Š. Žondovej. Svoju tvorbu zo zbierky „Tvary duše“ predstavila básňou Žilky šťastia Mária Hanisková. Podujatie prišiel pozdraviť spevácky súbor Senior z organizácie SZTP, vedený M. Jezerčakovou, na akordeóne ich sprevádzal R. Bartoš.

V druhej časti vystúpili FS Harichovčan z Harichoviec, vedená H. Geletkovou, na akordeóne spre-

vádzal P. Fecík a báseň J. Smreka Úsmev zarecitovala L. Hrušovská ml., FS Kalinka z Kolinoviec vedená M. Šelembovou s akordeónovým sprievodom O. Čurilu.. Podujatie uzavrela spevácka skupina Lipa so Spišskej Novej Vsi, ktorú vedie J. Maniaková s akordeónovým sprievodom M. Harenčárovej.

Naše podujatie prišiel pozdraviť aj predseda Košického samosprávneho kraja Ing. R. Trnka s milými pozornosťami - daroval nám šálku s podšálkou s nápisom „Ste našou inšpiráciou“, povzbudivé motto pre nás dôchodcov.

Predseda OO JDS a starosta Markušoviec odovzdali zástupcom zúčastnených ZO JDS Ďakovné listy a kytice kvetov vedúcim súborov, ruže dostali aj organizátori.

Naše poďakovanie patrí riaditeľovi Domu MS Mgr. R. Zachero-ovi, PhD. za sponzorsky poskytnuté priestory, členkám predsedníctva OO JDS: D. Rosovej, Mgr. R. Wencelovej, Z. Barillovej, B. Révajovej aj C. Sendrejovi, ale hlavne výboru ZO JDS Markušovce a ich starostovi M. Virágovi za perfektnú organizáciu celého podujatia. Podľa nálady, ktorá v sále Domu MS panovala po celý čas, bolo zjavné, ako nás, seniorov, teší, keď máme možnosť odovzdávať si navzájom krásu aj radosť.

► **Mgr. Jolana Prochotská**  
podpredsedníčka, OO JDS  
Spišská Nová Ves



# Korene súboru „Harihovčan“ siahajú hlboko



V programe okresného podujatia „Babie leto so spevom“ pre OO JDS Spišská Nová Ves účinkovala aj folklórna skupina Harihovčan. Vznikla r.1994 z popudu miestnych nadšencov. Vo svojich začiatkoch pokračovala v národopisných aktivitách speváckeho krúžku, ktorý v obci pôsobil už od r.1933 pod vedením učiteľa, osvetára a zberateľa ľudových piesní Juraja Stolza. Jeho zbierka ľudových piesní, zachovaných zvykov, obradov a tancov tvorí doteraz základný repertoár folklórnej skupiny. Je spracovaný do ucelených scénických pásiem, ako napr.: Krstiny, Dožinky, Regrúti, Fašengy, Priadky, Katarínska zábava, Vianoce na dedine, Svadba, Jánske ohne, Stavanie



mája... Autorom pásiem je Ladislav Boržík.

Členská základňa folklórnej skupiny sa postupne rozširovala zásluhou výchovy detí a mládeže. Doteraz však v kolektíve pôsobia aj zakladajúci a dlhoroční členovia. Sú nositeľmi ľudových tradícií obce a účinkujú aj ako samostatná zložka na rôznych podujatiach organizovaných JDS. Na okresnej úrovni sa predstavili scénickými pásmami: Tlačenie kapusty, Furmani, pravidelne účinkujú na speváckych prehlíadkach.

Zúčastnili sa na krajských prehlíadkach speváckych súborov JDS v Kysaku a Margecanoch v r. 2014,

účinkovali na 15.roč. Celoslovenskej prehlíadky speváckych súborov JDS v Trenčíne, na celoslovenskom podujatí „Srdce ako dar“ v Michalovciach aj na celoslovenských oslavách MS v Martine a Banskej Bystrici. Rázo vitý slovenský folklór viackrát predstavili aj v zahraničí - v Poľsku, Srbsku, Taliansku i Maďarsku.

Súčasnou vedúcou folklórnej skupiny je Helena Geletková, ktorej bolo tohto roku za jej neúnavnú organizátorskú prácu udelené Ocenenie JDS II. stupňa.

► **Mgr. Jozefa Staroňová**  
predsedníčka ZO JDS Harichovce

# V KRAJINE SLOVA...

**Október – mesiac bohatý na stretnutia.** Jubilatov, veteránov, pamätníkov, alebo aj celkom jednoducho starých rodičov, starších obyvateľov obce, mesta. Koľko je na nich milých slov, príjemných chvíľ, pohody! Ak k nim môžeme pridať aj príjemné rodinné stretnutia, napr. kvôli ošetrovaniu ovocia, otákaniam orechov alebo hoci aj vykopávaniu zemiakov, potom je október naozaj mesiacom srdcu blízkym.

V jeho závere si zvykneme pridať aj tiché stretnutia so spomienkami. Slová len preletia hlavou a do-

tknú sa tajných strún v srdci – veď tí, čo sa im takto prihovárime, odpovedajú už len šelestom lístia, padajúceho zo stromov, či plamienkami horiacich kahancov a vôňou rozkvitnutých chryzantém...

Taká je jeseň – aj príjemná, aj nostalgická, naša – čoraz viac „naša“, ako ubiehajú roky. Bodaj by v nej stále ostávalo aj obľúbené „babie leto“ – asi tušíme alebo už dobre vieme prečo -

**Príjemné čítanie, priatelia!**  
**Dobroslava Luknárová**

## Rovnováha

**Dobroslava Luknárová**

Na misky váh kladiem radosť,  
na misky váh kladiem žiaľ –  
Človečenské záväžia  
vyvažujem stále

Keď radosť prevláda,  
zadržiam čas:  
Len štipku, štipku vziať  
dnes, zajtra...zas –

Ak smútok preváži,  
a to sa často stáva,  
hľadám všade naokolo  
čím ho vyrovnávať

Možno stačia lúče slnka,  
možno hlas v mobile,  
možno lúka plná púpav,  
teplé rúčky vnukove?

Na misky váh kladiem radosť  
Záväžia žiaľov schovávam...  
Srdce – čujný seizmograf –  
Len jemu sa prihovárám...

## Áno, žiť čas

**Jozef Darmo**

Zo zbierky Čas s Tebou

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

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

## Modlitba otca

**Neznámy autor**

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

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

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

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

## Návraty

**Jozef Daník**

*Úryvok z pripravovanej knihy*

Bezvetrie v mrakoch seje tmu. Pred búrkou mení čas. A ty len tak na sklonku dňa vešiaš si príbehy zo života na vešiak...

Možno sú pravé, možno nie. Koho to dnes trápi?

A predsa to bezvetrie pripomína chvíle stratené... Chvíle s prastarečkom Jánom z maminej strany. Chvíle dýchajúce blížiacou sa búrkou na začiatku jari... Či to bolo tak-nejak, alebo inak?

## Moja stará mama – spomienky

**Magdaléna Zvaríková**

Ani neviem, od ktorého roku života mi utkveli spomienky na starú mamu Evu – mamu môjho otca. Je zakorenená vo mne hlboko, asi tak ako moja mama, pretože tieto dve bytosti ma formovali rovnakou mierou. Samozrejme, že si to uvedomujem až dnes, ale to nezmenšuje ich zásluhu na tvorení mojich názorov a životných postojov.

Stará mama bola – povedané dnešnou terminológiou – skutočná osobnosť vtedajšej dediny Bobrovník (dnes už z väčšej časti pod vodou Liptovskej Mary) a jej širokého okolia. Bola diplomovanou pôrodnou asistentkou. Ale ktože by si bol taký titul vtedy osvojoval! Bola jednoducho babou, babičou. Jej zdravotný obvod obsahoval niekoľko dedín, ale volávali ju aj do iných obvodov k zložitejším prípadom.

Ja si pamätám na to, že hocikedy v noci zastal pri našom domčeku voz alebo koč – podľa majetnosti gazdu – a poriskom biča zaklopal na okno starkinej „zadnej“ izby a ohlásili, ku ktorej rodičke treba ísť. Starká vzala vždy prichystanú veľkú károvanú tašku – predmet našej detskej neutíchajúcej zvedavosti – obliekla si dlhú bielu zá-

Načúvam jeho slová a hltám šluku z jeho fajky, ktoré vypúšťa, sediac na vyhriatych doskách, v starom vojenskom plstennom kabáte, jazdeckých čizmách a klobúku, s premastenou gracou, prilepenom až na oči.

**Prastareček Ján:**

*Očúvajte, chuapci! Biuo to dávno, pradávno ked sem sa nadhadzovau na chrbce tátoša a leceu sem o stodušu domú, po dúhej vojne až tam nekde od tureckej ... veru, tak už sem ani nevieril, že sa to zabíjaní skončí. Enem reč minaretú mi búchaua do uší. Šak gule létali z kanónú a šikmookí*

steru (gumená bola v taške) a bez reptania nasadla. Často sme ju nevideli aj 2 – 3 dni. Len z jej rozhovoru s našou mamou sme vydedukovali, že pôrod bol ťažký, čo nám však v tom čase nič nehovorilo. A tá taška! Veľká, hnedo-červenokárovaná s priehradkami a zipsom, ktorej obsah bol záhadný...

Dnes viem, čo všetko tam bolo, ale v detstve? Zvláštna nádoba s hadicou, postriebrené nožničky s portrétom Franz-Jozefa a jeho ženy, ktoré neskôr zdedila moja dcéra, obvazy, vata, krabice a krabičky s nám neznámym obsahom, pogumovaná zástera a iné divy, na ktoré sme sa mohli pozrieť, len keď starká nebola doma. Vždy však prišla na to, že sme v taške boli „dulovať“, čo sme mali veľmi striktné zakázané.

Ale najviac sme sa s bratom tešili na krstiny u bohatých gazdov. To v nedeľu popoludní priviezli starú mamu na koči, tiež katolíckeho pána farára z Liptovskej Mary a niekedy aj pána rektora. Najprv kočiš zložil starú mamu, za ňou tašku a potom krabicu s „výslužkou“. Keď stará mama pri pomáhaní z koča horekovala, že už by mala umrieť (prax vykonávala do svojej osemdesiatky), tak sme s bratom vedeli, že trochu prebrala hriateho a bežali sme otvoriť krabicu. Zaujímali nás len torty a zákusky s plnkou, bežné koláče nám neboli

*s krivíma šabuama enem tak krúčili jak buesky v búrce. Nečumte s otvritú hubú, dávajte pozor na husi, šak vám zas utékui do súsedovej záhrady...*

Povedal len tak očistom, ani nenadvihol klobúk, aby mu, nedajbož, slnko nezasvietilo do očí. Bol už staručký a bez palice sa nezdvihol, nevládal ani kráčať.

Rád som ho počúval a hltal som každé jedno slovo o krajinách, ľudoch, udalostiach v jeho nekonečných príbehoch...

vzácné. Stará mama vtedy poznamenala k našej vyberačnosti, že na nás treba vojnu a všetko potom zjeme. Nemali sme ani predstavu o vojne. Tá však o tri roky prišla aj na Liptov v celej svojej príšernosti a veru, mala starká pravdu!

Keďže stará mama ovdovela veľmi skoro s dvoma malými deťmi a nikdy sa viac nevydala, bola nútená si ešte privyrábať v štátnej službe, aby mala aký-taký stály príjem. Preto robila poštárku a v obci pomáhala richtárovi pri roznášaní obežníkov, pretože naša dedina mala ešte štyri satelity – osady. Rozhlas nebol, a tak nariadenia a oznamy sa nosili na papieroch, ktorý museli v každom dome prečítať alebo im to prečítala starká. Tejto funkcii sa hovorilo „boženík“.

Pošta bola vzdialená asi 5 km, stará mama ich denne absolvovala pešo s poštárskou taškou tam aj späť! A v nedeľu túto trasu znova s nami – do kostola. Cestu sme si skracovali poľným chodníčkom „popod Kečku“ – kopec nad osadou Hliník, ktorý dnes pozerá na hladinu priehrady.

Až teraz vidím, aké to boli krásne letné i zimné rána, keď nás mama obliekla do nedeľných šiat a my s bratom sme hrdo vykročovali za starkou. Často išli s nami aj rodiia, ale vtedy sme nemohli po chodníčku tak šantíť, ako so starkou.

V kostole to bolo horšie, veru sme

sa aj nudili, brat si zakladal starki-  
ne okuliare, čo sa nám videlo veľ-  
mi smiešne. Počas kázne, aby sa  
jej nedriemalo, privoniavala star-  
ká k nejakej voňavej bylinke alebo  
kvetine, čo si čerstvo odtrhla v zá-  
hrade a nosila ich v Kancionáli. Po  
službách božích sme boli nesmier-  
ne hladní a chcelo sa nám utekať  
domov, ale starká mala pred kosto-  
lom dlhé debaty so ženami z oko-  
litých dedín. Dávala rady, zisťova-  
la, ktorá bude a kedy rodiť a tak  
predlžovala naše muky o to viac,  
že sme vedeli, aký dobrý obed nás  
čaká doma. A ešte aj buchty alebo  
koláč. Kiež by som tie časy mohla  
vrátiť späť!

K lekárovi sme chodievali  
málo, povinné očkovania sa  
robili v obecnej škole hro-  
madne. Všetky menšie pora-  
nenia, bolesti hlavy i žalúdka  
liečila moja starká, a to nie-  
len doma, ale kdekoľvek ju  
zavolali. Sušila bylinky aj sa  
v nich veľmi dobre vyznala.  
Pamätám si na veľký hnisavý  
vred, ktorý som mala na chrb-  
te ruky. Starká mi naň prikla-  
dala sušené lístky ľalie bielej  
a previazala ľanovou handrič-  
kou. Vyrábala si ich zo starých  
plachiet. Rana sa mi krásne  
zahojila, neostala mi po nej  
žiadna jazva. Bežné prechlad-  
nutia sa tiež liečili doma bylinko-  
vými čajmi, medom, obkladmi na  
priedušky s husacou masťou, na  
boľavú hlavu mi položila na kolies-  
ka pokrájaný surový zemiak a kým  
vyschol, bolo po bolesti.

Keď sme mali s bratom šesť a osem  
rokov, priniesla stará mama z le-  
kárne železité víno MALAGELO  
na posilnenie organizmu, z ktorého  
nám každý deň dala veľkú lyžicu.  
Bratovi sa to málilo, vysledil, kde  
bolo odložené, a keď neboli dospe-  
lí doma, nalial si plný hrnček a vy-  
pil. Našli sme ho spať v starkinej  
izbe križom cez posteľ a vraj spal  
tridsaťšesť hodín.

Tiež si pamätám na jedno strašné  
odopoludnie. Brat mal vtedy päť ro-  
kov. Suseda mala prasnicu s malý-  
mi prasiatkami vonku na neohra-

denej záhrade. Brat štuchal do  
ktoréhosi prasiatka paličkou, vtom  
sa sviňa na neho vrhla a začala ho  
trhať. Brata jej doslova z papule  
vytrhol okoloidúci sused. Chlap-  
ček bol veľmi poranený, tak ho za-  
balili do deky a kočiárom odviezli  
do mikulášskej nemocnice. Tam  
po operácii bojoval o život niekoľ-  
ko týždňov. Stará mama pri ňom  
spávala – vtedy to bolo možné, sa-  
mozrejme, za poplatok. Na izbu jej  
dali posteľ a celé noci mu vymie-  
ňala obklady, ošetrovala ho. Aj jej  
zásluhou sa nám vrátil vyliečený.  
To sa k mestu už blížil front, ne-  
mocnica bola zle zásobená, a tak  
mamička piekla chleby aj pre ses-



tričky – diakonisky. Nosila aj z na-  
ších skromných zásob potravín.  
Určite si aj týmto vymodlila syno-  
vo uzdravenie.

Ale najkrajšie bývali so starkou  
sviatky - vianočné, veľkonočné či  
svätodušné. Spomínam si na jeden  
Veľký piatok – kým boli všetci do-  
speli v kostole, najedli sme sa my  
s bratom oškvarkových pagáčov,  
ktoré mama odložila vysoko na  
skriňu. Stará mama bola vtedy taká  
urazená, že nám vynadala do pan-  
khartov – vec u nej neslýchaná – aj  
napriek veľkému sviatku! Vždy na  
Veľký piatok si to memento pripo-  
meniem.

Keď rodičia postavili po vojne  
dom, stará mama odmietla do neho  
ísť a bývala vo svojej malej dreve-  
ničke až do smrti. Po štedrovečer-

nej večeri odchádzala do svojho  
domku, ale nám prísme nakázala  
prísť aj s kamarátmi zaspievať jej  
o polnoci pod okno koledy. Vidím  
ju ako dnes, ako nás, speváčikov,  
víta v okne plnom rozmarínu a zi-  
mujúcich fuksií s vlniačikom cez  
nočnú košeľu vďačná za to, že  
sme nezabudli. Jej láskavé oči ma  
sprevádzajú stále. – To na Štefana  
dedičania zasa už očakávali ju.  
Vtedy chodila k dobrým známym  
s vinšom ona.

Stará mama milovala aj môjho  
manžela. Volala ho Julinko, varila  
mu bryndzové pirohy a my jej cez  
dovolenku zasa hubovú polievku  
podľa nášho receptu. Najviac  
sa jej rátalo, keď ju môj man-  
žel pozval do dedinskej krč-  
my na pohárik bylinkového  
likéru, lebo tam bolo najlep-  
šie vidno, ako si ju vážime.  
Keď sa narodila naša dcéra  
a z nemocnice v Martine som  
s ňou prišla domov k mame,  
stará mama, verná svojmu  
remeslu, bábätko ihneď roz-  
balila, poprezerala a denne  
chodila kúpať a masírovať  
zelenou voňavou masťou po  
celom telíčku. Ani neviem  
prečo túto procedúru denne  
robila, ale asi to posilňovalo  
svalstvo bábätka.

Ako deväťdesiatjedenročná si sta-  
rá mama zlomila nohu. V nemoc-  
nici ju dali do poriadku a noha sa  
jej pekne zrástla. Lekár hovoril,  
že starká má mimoriadne zdravé  
vnútorné orgány a môže žiť aj do  
sto rokov. Ležaním však postúpi-  
la skleróza, a tak nás stará mama  
opustila v strašnej januárovej zime  
roku 1963. Doopatrovala ju moja  
mama, zariadila všetko podľa star-  
kinho želania. Medziiným mala  
požiadavku, aby truhlu vyniesli  
na cintorín hasiči v uniformách –  
a tak sa aj stalo.

S láskou každoročne chodievam  
k jej hrobu 1. novembra a v duchu  
si toto všetko a ešte všeličo iné  
pripomínam a ďakujem, ďakujem,  
ďakujem...

## Piatok o piatej



V piatok 14.10.2022 sa v hasičskej zbrojnici v Příbovciach uskutočnilo podujatie pre priaznivcov umenia s názvom „Piatok o piatej“, organizátorom ktorého bola obec Příbovce.

Účastníci podujatia tak mali možnosť stráviť piatkové popoludnie so spisovateľkou Mirkou Ondrušovou, ktorá je známa aj pod menom Elena Krásnohorská. Prečítala nám zo svojej čerstvo vydanéj knižnej novinky „Na lavičke za potokom“. Je to už tretie pokračovanie série kníh z tur-

čianskej záhradky. Mali sme tú česť, že práve táto knižka bola pokrstená u nás, v Příbovciach, čerstvou vodou z Blatnického potoka.

Šikovné ruky Veroniky Valiček nám predviedli zas svoju tvorbu a jej veľkú záľubu v pletení technikou „makrame“. Veronika je pôvodcom z Příbovíc, momentálne žije v Banskej Bystrici. Porozprávala nám o svojich workshopoch, dokonca doniesla aj niečo na predaj zo svojich krásnych dekorácií a doplnkov.

Príbeh z knižky a pútavé rozprávanie bolo sprevádzané hudobným doprovodom umeleckého zoskupe-



nia „Múzy tvorivé“, spev Michaela Paučeková, hra na klavír Lucia Dobošová, čím spríjemnili toto piatkové popoludnie.

Nechceme zabúdať na svoje korene. Preto je potrebné využiť každú príležitosť, pripomenúť si ich. Pripomenúť si významné osobnosti alebo udalosti v našom okolí, v čom sú Příbovce v posledných rokoch úspešné.

► **Lubomír Žila**  
nadšenec pre regionálnu históriu

## Športovali sme v parku hotela Skalka

V posledný teplý a slnečný deň babieho leta, v utorok 18. okt. 2022 sa v hojnom počte stretli seniori ZO JDS z Rajeckých Teplíc v parku hotela Skalka v Rajeckých Tepliciach na športové zápolenie o Pohár

Rajeckých Teplíc Mgr. Katarína Hollá, prednosta MsÚ Ing. Miroslav Mikula, starosta obce Jasenové Mgr. Martin Mikolka s kolektívom a riaditeľka hotela Skalka p. Emília Ďuračínska.

a súťažné disciplíny mohli začať.

V krásnej prírode parku si prišli na svoje všetci súťažiaci – zápolenie v petangu, ruských kolkoch, basketbalových zručnostiach, šípkach..., si našlo svojich priaznivcov.

Posedenie na terase dreveného domčeka v parku pri multifunkčnom ihrisku vyvrcholilo vyhodnotením a ocenením víťazov, ktorým bolo rozdanych 22 vecných cien.

Pohár primátorky 3. ročníka športových hier seniorov získala p. Darina Poláčková z obce Jasenové.

Už Homér pred tritisíc rokmi povedal, že „niet väčšej slávy pre človeka než skrze cvičené ruky a nohy“. Pravdou je, že slávu zo športovania seniorov nahradil pocit spokojnosti, spolupatričnosti a príjemne stráveného dňa. A tiež pocit vďačnosti a uznania všetkým, ktorí sa nezištne podieľali na práci pre iných a toto podujatie im umožnili.



primátorky Rajeckých Teplíc – 3. ročník. Multifunkčný AKTIVITY PARK doslova nabáda k športovým aktivitám a vďaka ochote riaditeľky hotela Skalka Emílie Ďuračínskej sa športové hry viac ako vydarili.

Na otvorení športových hier seniorov sa zúčastnila primátorka

Športové zápolenie otvorila predsedníčka ZO JDS v Rajeckých Tepliciach PhDr. Anna Perkovičová. Poďakovala za podporu seniorov všetkým hosťom a prítomným seniorom zasa za záujem a chuť športovať. Za súťažiacich sľub športovcov prečítala Hanka Midžánková

► **Text a koláž: A. Perkovičová**  
**Spoločné foto: M. Mikolka**

## Darí sa nám v Hradišti nielen s petangom

U nás v Hradišti, ale aj v okresoch Partizánske a Prievidza sa stal petang obľúbeným športom seniorov. Napr. v auguste a septembri toho roku sa konali až tri turnaje.

Prvý pod oficiálnym názvom „V. ročník petangového turnaja o Pohár starostu obce Hradište“ sa konal 20. aug. 2022 za účasti 19 družstiev mužov a 13 družstiev žien z okr. Partizánske a z dvoch základných organizácií JDS okr. Prievidza.



Vítazné družstvá, odmenené medailami a diplomami, boli u mužov: 1.m.: ZO JDS Veľké Uherce v zložení: A. Svitek, I. Šiška, B. Vanko, 2.m.: ZO JDS ABS Partizánske v zlož.: M. Šakový, V. Slivka, J. Zajac a 3.m.: ZO JDS Hradište v zlož.: J. Baránik, M. Kližan, P. Zvalo. Z družstiev žien boli najúspešnejšie: 1.m.: ZO JDS ABS Partizánske v zlož.: V. Surovičová, M. Bartkovičová, M. Hubinská, 2.m.: ZO JDS Hradište v zlož.: J. Kňazeová, B. Zvalová, T. Stručková, 3.m.: ZO JDS Ostratice v zlož.: M. Magdolenová, E. Gregorová, M. Štefkovičová.

Popri výborných výsledkoch možno vyzdvihnúť aj spoločenské prínosy: turnaj sledovalo viac ako 100 divákov, čo je skoro viac ako na miestnych futbalových zápasoch. Na podujatí sa zúčastnili aj prihovorili seniorom kandidáti do VÚC Trenčín. Dobrú náladu všetkých účastníkov podporilo aj výborné občerstvenie – fazuľovica a peč-

né pstruhy i pestrá ponuka nápojov v zriadenom stánku, nechýbala ani obľúbená tombola so 63 cenami.

Veľký podiel na tomto vydarenom turnaji mal predovšetkým predseda ZO JDS v Hradišti p. Jozef Janoška, ktorý bol aj riaditeľom turnaja, tiež podpredseda ZO JDS p. Jozef Koleda. Konateľom turnaja bol predseda športovej komisie pri miestnej ZO JDS Ing. Jozef Baránik, ktorý zabezpečil napr. vyše 30 cien do tomboly, ale aj príslušný propagačný

materiál: pozvánky, prihlášky, súpisky, pravidlá hry aj plagáty o turnaji.

Čestným predsedom turnaja bol menovaný starosta obce Mgr. Miloš Baránik, ktorý podporil turnaj finančne aj materiálne. Patrí mu zato poďakovanie a rovnako patrí vďaka aj členom výboru ZO JDS Hradište za výbornú organizáciu celého turnaja. Pre organizačný tím bolo potešením konštatovanie všetkých súťažiacich, že už sa tešia na VI. ročník turnaja, lebo ich nadchlo jeho organizačné ovzdušie i divácka kulisa – jednoducho, Hradište má v nich prvenstvo.

Ale úspešní sme aj v ostatných športoch, veď na okresnej olympiáde dôchodcov v Partizánskom, kde súťažilo cca 200 účastníkov, sa nám podarilo vybojovať šesť medailí.

V rámci okresu Partizánske sa konal ďalší petangový turnaj, na ktorom organizačne participovala obec aj miestna ZO JDS - v Nadliciach. Naň vyslala ZO JDS Hradište

po jednom družstve mužov aj žien, nakoľko dovolenkové obdobie, ale aj ochorenie niektorých členov zabránili širšej účasti. Turnaj sa konal v Nadliciach 27. aug. 2022 a čo nás veľmi potešilo, naše družstvo v zložení: J. Janoška, B. Zvalová a Mgr. A. Zvalová si vybojovalo prvé miesto.

Tretí turnaj pod názvom „Memoriál Jozefa Illu“ sa konal, opäť s organizačným zabezpečením obce a ZO JDS - v Dolných Vesteniciach, okr. Prievidza. Šlo o jeho 1. ročník a konal sa 10. sept. 2022. Naše družstvo v zložení: Ing. J. Baránik, Ing. M. Kližan a P. Zvala opäť obhájili víťazstvo ako v r. 2021, keď sa v spomínanej obci konal nultý ročník tohto memoriálu.

Teší nás, že naši susedia z Dolných Vesteníc prevzali veľa z našej organizácie podujatia vrátane cien pre víťazov, občerstvenia, tomboly, ale aj kultúrneho spjestrenia počas priebehu turnaja. Postaral sa oň prvotriedny spevák, hudobník aj zabávač v jednej osobe Ing. Ladislav Jurík.

Okrem športovej činnosti zorganizovala naša ZO JDS v ostatnom čase aj dve kultúrne akcie pre svojich členov. Prvou bol na Deň Ústavy SR autobusový výlet do Nitry. Tam na Hrade sa uskutočnila beseda s otcom biskupom Viliamom Judákom. Druhá sa konala 22. sept. 2022, keď sme počas výletu na hornú Oravu navštívili obce Klín a Zuberec s ich pamätihodnosťami, ale zastavili sme sa aj na Oravskej priehrade.

Takto žijeme – športujeme, spoločensky a kultúrne sa vyžívame a sme v našej obci Hradište najúspešnejšou spoločenskou organizáciou, či už v počte našich členov, ako i poriadaných aktivít. Sú vizitkou dobrého fungovania celého výboru ZO JDS a jeho tzv. „desiatkarov“ pod vedením predsedu ZO JDS p. Jozefa Janošku.

► **Ing. Jozef Baránik**  
predseda šport. kom. ZO JDS Hradište

## Do Patiniec za zdravím a relaxom

Patince ma zaujali z rozprávania mojej kamarátky, ktorá sem pravidelne chodí na pobyt a ako seniorka si tu vždy oddýchne a hlavne zregeneruje choré kĺby. Oslovila som našich členov a zorganizovali sme výlet do Patiniec. Ležia na Podunajskej nížine pri Dunaji a sú od Komárna



vzdialené len 15 km (od Bratislavy cca 120 km). Prekvapili ma informácie, že tunajší prameň je vlastný prameň z Hévizu, o ktorom nájdeme zmienky už v 13. storočí a má mimoriadne liečivé účinky. Termálna voda s teplotou 27°C, ktorá vyviera z hĺbky 200 m, patrí k reťazi pridunajských prameňov končiacich až pri Margitínom ostrove v Budapešti a zohrieva sa na 30-36 °C. Táto termálna voda v bazénovom svete vo Wellness Hoteli Patince sa vyznačuje vysokým obsahom hydrouhličitanov, vápnika, horčíka i síranov a vďaka tomu priaznivo pôsobí na pohybové ústrojenstvo.

**Zopár viet z histórie Patiniec:** *Využívanie termálnych prameňov a vody v Patinciach má dávnu tradíciu. Už v dokumentoch z 13. stor. sa môžeme dočítať o teplých prameňoch s liečivými účinkami. V minulosti dal gróf Nedetzky vybudovať v okolí prameňa vane, v nich sa úspešne liečili choroby končatín a pohybového ústrojenstva. V r.*

*1953, presnejšie 10. októbra, na návrh doktora Ondreja Stollmana, vyhlásili termálny prameň Patince a jeho okolie za chránenú oblasť.*

**Kde sa nachádzajú vrty?** Termálna voda v Patinciach pochádza z troch vrtov, dajú sa pozrieť aj v rámci prechádzky. **Jeden** je pri

termálnom jazierku asi kilometer severovýchodne od Patiniec a bol navŕtaný v r. 1953. Vzniklo z neho jazierko o veľkosti 10 x 20 metrov.

**Druhý zdroj minerálnej vody** v Patinciach je v blízkosti termálneho jazera. Ide vlastne o párový vrt vybudovaný na zlepšenie hydrotechnických parametrov (veľké vstupné rýchlosti). Vrt je hlboký 160 metrov, ale je zabudovaný iba do hĺbky 146 metrov. Teplota vody je 26,9 °C.

**Tretí prameň** vyviera na lúke pred termálnym jazierom

smenom k areálu kúpaliska. Vrt bol vybudovaný v r. 1982 pre potreby rekreačného strediska. Je hlboký 170 metrov a sú na ňom ponechané oceľové pražnice. Termálna voda z vrtu vyteká vlastným pretlakom. Jej teplota dosahuje 26,2 °C.

**V čom je voda v Patinciach výnimočná?** Vyznačuje sa vysokým obsahom hydrouhličitanov, vápnika, horčíka i síranov. Na ľudské telo pôsobí blahodarne, predovšetkým na pohybové ústrojenstvo.

Relaxácia v termálnej vode s teplotou približne 35 °C má upokojujúci účinok na organizmus. Podporuje prívod tepla najmä do končatín, ktoré sú vždy chladnejšie. Zvýšenie telesnej teploty vyvoláva významné zrýchlenie biochemických zmien v organizme, čo zapríčiňuje zvýšenú spotrebu kyslíka a výdaja oxidu uhličitého. To napomáha k zlepšeniu pružnosti svalov, väzív a spojivo-

vých tkanív. Výsledkom je zníženie svalového napätia.

Vďaka vyššej teplote termálnej vody sa zrýchľuje prekrvenie kože a telesného jadra. Voda z termálneho vrtu sa v bazénovom svete vo Wellness Hoteli upravuje, aby bola zdravotne a hygienicky vyhovujúca.

**Hotel myslí na seniorov aj na imobilných**

V hoteli bolo veľmi príjemné ubytovanie v priestraných štandardných izbách. Wellness Hotel Patince myslí aj na imobilných hostí, preto sú jeho izby upravené s prihliadnutím na ich špeciálne potreby. My sme si vybrali pobyt pre seniorov, kde okrem špeciálneho seniorského pobytového balíčka s procedúrami



ponúka hotel pre hostí aj milé pozornosti, ktoré potešia. Napríklad jedna naša členka si zabudla doma okuliare na čítanie, a tak jej milé panie na recepcii požičali také, s ktorými sa dalo čítať dennú tlač. Tá je hosťom hotela stále k dispozícii.

Náš pobyt v Patinciach bol veľmi príjemný, radi ho odporúčame aj iným.

► **PhDr. Alžbeta Capková**  
predsedníčka ZO JDS BA - Rača



## Pozor na zápal pľúc

V zimnom období je vyššia pravdepodobnosť nákazy respiračnými infekciami, ako je chrípka či zápal pľúc. Ten patrí medzi jednu z najčastejších príčin hospitalizácií a úmrtí seniorov.

Pneumokoková pneumónia je bakteriálny zápal pľúc, ktorý sa ľahko a rýchlo šíri a môže byť životu nebezpečný, najmä pre rizikové skupiny. Prenáša sa kvapôčkovou infekciou pri kýchaní, kašľaní alebo rozprávaní. Preto je rozumné vyhýbať sa miestam, kde je zvýšený počet osôb, prípadne si radšej v takýchto priestoroch prekryť dýchacie cesty rúskom.

### Nakaziť sa dá aj od vnúchat

Vysoké je riziko prenosu z detí na starších ľudí. Mladý organizmus dokáže s nákazou bojovať a ochorenie sa nemusí naplno prejaviť. Môžu však byť prenášačmi bakteriálneho ochorenia. Na pozore sa preto treba mať v období prázdnin, kedy trávieme s vnúchatami najviac času.

### Rizikový vek

Starnutie má negatívny vplyv na imunitný systém. S vekom sa imunitná odpoveď znižuje a organizmus je náchylnejší na infekcie. Priebeh nákazy môže byť navyše horší u ľudí s chronickým ochorením. Vek nad 65 rokov, cukrovka, ochorenia

srdca, pečene či choré obličky, to všetko môže niekoľkonásobne zvýšiť riziko komplikácií zápalu pľúc.

### Lepšie sa chrániť ako liečiť

Pneumokokový zápal pľúc patrí medzi ochorenia, ktorým je možné predchádzať vďaka prevencii. Odborníci sa zhodujú, že je ľahšie sa pred nakazením chrániť, než liečiť vypuknuté ochorenie.

Liečba zápalu pľúc je náročná a komplikuje ju aj zvyšujúca sa odolnosť pneumokokov voči antibiotikám. Ani včas podaná úspešná antibiotická liečba nemusí byť zárukou, že sa pacient bude môcť rýchlo vrátiť do bežného života. Môže trvať niekoľko týždňov až mesiacov,

kým sa telo úplne zotaví.

**Proti pneumokokom sa však dá chrániť očkovaním.**

Na Slovensku sú dostupné dve vakcíny proti pneumokokovým infekciám, obe plne hrazené zo zdravotného poistenia, a to pre všetky osoby staršie ako 59 rokov a pre vybrané skupiny rizikových pacientov.

Dospelé osoby sa očkujú jednou dávkou vakcíny v ambulancii všeobecného lekára kedykoľvek počas celého roka.

**Nezabúdajme aj na prevenciu** vhodným životným štýlom, kde má svoje miesto dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, vhodné stravovanie aj dostatočný príjem vitamínov.

► - red. -





# Poznáte Seniorskú kartu?

**Pozrite si novinku, ktorú môžete ako člen JDS zadarmo získať, Zachraňuje životy a predchádza komplikáciám.** Porozprávali sme sa s poradcom predsedníctva JDS a našim pomocníkom a podporovateľom Martinom Halásom, čo v rámci svojej práce chystá pre našich členov. **Martin pracuje v poisťovni Union a spoločne s predsedom JDS Michalom Kotianom a prezidentom Komory záchranárov pánom Majerským pripravujú tzv. Seniorskú kartu.**

• **Martin, môžeš nám niečo povedať, ako vznikla takáto karta?** V mojej práci spolupracujem aj s rôznymi zdravotníckymi profesiami, komorami a združeniami. Neustále sa snažím rozmýšľať, čo by pomohlo našim členom a jedným z týchto nápadov bola aj seniorská karta. Inšpirácia prišla z Čiech, kde sú takéto karty distribuované do každej domácnosti seniora. Slovo dalo slovo a spoločne s vedením JDS a vedením Komory záchranárov sme dali dokopy takúto užitočnú vec, ktorá bude zachraňovať životy a predchádzať komplikáciám. Do Seniorskej karty si vpíšete všetky vaše údaje o zdravotnom stave a ďalšie dôležité informácie. Záchranári budú mať tieto informácie v prípade úrazu alebo náhleho

zhoršenia zdravotného stavu okamžite k dispozícii. **Tým pádom vám dokážu poskytnúť pomoc rýchlejšie a presnejšie.** Navyše, vďaka Seniorskej karte nehrozí, že by vám napríklad podali liek, ktorý by vám mohol spôsobiť zdravotné problémy.

• **Vieš nám aj povedať, kedy sa bude táto užitočná karta dostávať k našim členom?** Seniorská karta sa cez Jednotu dôchodcov na Slovensku bude distribuovať už v krátkom čase. Ak ju chcete získať, stačí sa zaregistrovať na [www.vipunion.sk](http://www.vipunion.sk). Postup registrácie je veľmi jednoduchý: Otvoríte si prehliadač na internete a napíšete: [www.vipunion.sk](http://www.vipunion.sk). Zadajte email (váš alebo rodinného príslušníka) a pre registráciu napíšete kód **11-EEK-482-1**. Následne vás aplikácia vyzve, aby ste si zvolili vaše heslo do portálu vipunion.sk a tým pádom ste zaregistrovaný. Registráciu môžu urobiť aj rodinní príslušníci. Každý, kto by mal s tým problém, mi môže zavolať na môj mobil alebo napísať na e-mail. Každému rád pomôžem.

• **Vieš nám aj ukázať, ako bude karta vyzerat'?** Bude mať rozmer A4 a bude sa dať umiestniť na chladničku alebo vchodové dvere zvnútra. Časom pripravíme aj menšiu, kartičkovú verziu, ktorú si

každý senior môže vložiť do peňaženky. Takýto bude náhľad na vrchnú časť kartičky - budete si do nej vedieť zapísať okrem svojho mena aj vaše blízke osoby, krvnú skupinu, lieky, choroby, operácie či alergie. Toto všetko je odkonzultované s našimi záchranármi, ktorí na kartičke nájdu všetko potrebné. Veľmi sa teším, že budeme môcť niečo takéto priniesť pre našu JDS. Všetko pravdaže zadarmo, poprosím iba každého, aby sa zaregistroval. Jednota má okolo 100 tisíc členov a je potrebné, aby sme vedeli o každom, kto má o takúto Senior kartu či neskôr jej kartičkovú verziu záujem. Tu je náhľad na Senior kartu:

• **Ďakujeme, Martin, a ak by mali naši členovia nejaké otázky alebo by nevedeli, ako sa zaregistrovať na Senior kartu?** Som každému



k dispozícii na mojom pracovnom e-maile: [martin.halas@union.sk](mailto:martin.halas@union.sk), alebo na telefónnom čísle: 0917 957 055. Rád pomôžem so všetkým, čo bude kto k Senior karte potrebovať.

► - red. -

# Dva krásne dni pre seniorov z Oščadnice



V dňoch 30.9. - 1.10.2022 navštívili naši členovia ZO JDS a ZO SZTP v Oščadnici pútnické miesto, najstaršie nielen na Slovensku, ale i v bývalom Uhorsku - Mariánku. Veriaci na toto pútnické miesto prichádzajú najmä kvôli uctievaniu

Panny Márie Tálskej. V lese vedľa komplexu, ktorého dominantou je bazilika, sa rozprestiera tzv. Mariánske údolie. Jeho súčasťou je lurdská jaskyňa, krížová cesta i zázračný prameň, ktorý sa spomína vo viacerých legendách spojených so

vznikom Marianky aj Kaplnky Svätej studne.

Upršaný deň výletu bol predsa nádherný, lebo sme sa mohli stretnúť s Mons. biskupom Františkom Rábekom. V ten deň odslúžil svätú omšu za nás, zdravotne postihnutých aj za seniorov. Vyzdvihol prácu našej organizácie, lebo ju uskutočňujeme v prospech občanov, ktorí to najviac potrebujú, a tiež našu starostlivosť o osamelých seniorov. V závere dňa uskutočnili naši členovia Krížovú cestu, venovanú za našich blízkych - rodičov, priateľov aj susedov. Na druhý deň sme sa zúčastnili sv. Fatimskej omše, ktorú celebrovali misionári z rádu Tešiteľov.

V ten deň ešte pokračovala naša cesta smerom na 22. ročník festivalu „Deň zelá“, kde si mohli naši členovia pozrieť úžasné výstavy zeleniny, ovocia, ale aj výrobu kapusty do súdkov. Dopriali sme si aj bohaté občerstvenie z domácej stupavskej kuchyne.

Veru, boli to dva krásne dni!



Hlavne si ceníme stretnutia s úžasnými ľuďmi - biskupom F. Rábekom a misionármi z rádu Tešiteľov - s ľuďmi, ktorí prežívajú chudobu, ale srdcia im bijú pre nás, ľuďmi so zdravotnými i materiálnymi trápeniami. Vedia poskytnúť útechu aj povzbudenie. To nám dal tento pútnický výlet.

Ďakujem všetkým účastníkom



zájazdu, Margitke Ďurišovej, Anne Kočí, Terézii Hamackovej aj ostatným členom našich dvoch organizácií. Naša spoločná vďaka patrí aj vodičovi autobusu Vladkovi za jeho ľudský prístup k nám, zdravotne postihnutým aj seniorom.

► **Jozef Křivánek**  
predseda ZO SZTP v Oščadnici

## O čare nášho života nerozhoduje vek



Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším zorganizovala ZO JDS v spolupráci so ZO SZTP v Oščadnici podujatie Spoznajme kultúru a zvyky našich predkov. V nedeľu 18. sept. 2022 sa takto stretlo cca 100 členov oboch organizácií. Podujatie sa uskutočnilo za finančnej podpory obce Oščadnica.

V úvode všetkých privítal predseda organizácií Jozef Křivánek a vo svojom príhovore zdôraznil, že čaro každodenného života človeka nerozhoduje jeho vek, ale životná múdrosť, duševná pohoda a nezlomná vôľa žiť nielen pre seba, ale aj pre ostatných. Potom privítal vzácných hostí: Ing. Mariana Plevku – starostu obce, Paed. Dr. Jozefa Cecha, starostu obce Skalité, Ing. Milana Guru, primátora Čadce, priateľa a rodáka obce JUDr. Petra Strapača, Ing. Radoslava Zajaca, Petra Slyška, Pavlu Šimekovu a predsedníčku OO JDS v Čadci Margitu Ďurišovou. Hostia spoločne s členmi výboru potom odovzdali darčeky a kvety 33 jubilantom.

V ďalšej časti programu Jozef Křivánek zhodnotil bohatú činnosť organizácií od marca 2022: „bola to účasť na okresných ŠH, kde sme získali pohár za tretie miesto, na okresnej prehliadke speváckych súborov nás úspešne reprezentovala FS DEDOVANKA. V apríli sme sa zapojili ako každý rok do „Dňa zeme“ a upravovali sme chodníky a okolie našej Kalvárie. Usporiadali sme 10. jubilejný ročník ŠH osôb so zdravotným postihnutím a seniorov, boli sme na RLP v Bojniciach,

Nimnici aj v Piešťanoch. Nechýbali sme na krajskom turistickom zraze v Ľubochni, ani na Trojhrianičnom stretnutí v Skalitom, uskutočnili sa družobné podujatia - OC SZTP Dolný Kubín, Zborov nad Bystricou, Makov. V októbri v rámci Mesiaca úcty k starším nás čaká nový novučičský Klub dôchodcov!“

V kultúrnom programe LH Lipťáci z Ružomberka vynikajúcim podaním piesní a zvykov urobili na divákov veľký dojem. Po chutnom obede nasledovala aj bohatá tombola. Poďakovanie za dlhodobú starostlivosť o seniorov aj občanov ZTP patrí starostovi Oščadnice p. Ing. Marianovi Plevkovi a za usporiadanie aktuálneho podujatia: p. Z. Ganoczyovej a dievčatám z penziónu Gájuz, aj členom výboru: T. Hamackovej, A. Kočí, M. Lysíkovej, M. Bzdílikovej, M. Gletovej a Š. Špalkovi, tiež M. Kozákovi, V. Mítkovej, J. Urbánikovej.

► **Jozef Křivánek**  
predseda ZO SZTP v Oščadnici



# Hýbme sa sami, aby nemuseli hýbať s nami

Hádam nikomu netreba zdôrazňovať a vysvetľovať, aký potrebný je pohyb pre človeka v každom veku, nevynechajúc ani nás – seniorov. Po takmer dvojročnom „covidovom“ období vítame zvlášť my, starší, každú možnosť pohybovej aktivity a znovu nadviazania sociálnych kontaktov s našimi rovesníkmi. A že sa dá myšlienka vzájomného priateľského a zdraviu prospešného stretnutia pozdvihnúť na vyššiu úroveň, o tom svedčia aj spišské Okresné športové olympijské hry seniorov 2022.

Miestom stretnutia seniorov pod piatimi olympijskými kruhmi sa stala obec Nemešany, kde v priestoroch svojho pekného športového areálu

dávalo punc jedinečnosti celému podujatiu.

Po sčítaní bodov sa na prvom mieste ocitli dve družstvá s rovnakým počtom 40 bodov. Nasledoval „rozstrel“. Po vzájomnej dohode si súťažiaci zvolili kop loptou na presnosť na malú bránku. Napätie sa dalo krájať. Družstvá poslali „do ringu“ svoje najväčšie esá. Až toto zápolenie rozhodlo o celkovom poradí súťažiacich družstiev: na prvom mieste sa umiestnili súťažiaci z Nemešian, na druhom Spišské Podhradie, tretia priečka patrila Levoči, štvrtá Studencu, piata Spišskému Štvrtku a šieste miesto so čtou obsadili športovci zo Spišského Hrhova.

No deň ešte zďaleka nekončil

a cibuľou, káva, chutné koláče a korunu tomu celému dodal ešte výborný guláš. Toto a ešte oveľa viac pre všetkých účastníkov – súťažiacich aj nesúťažiacich - s láskou pripravili členovia miestnej ZO JDS.

Dobrá nálada, pocit spolupatričnosti, hrdosť na to, že sme urobili niečo dobré pre svoje zdravie, radosť zo stretnutia s priateľmi, hudba a spev umocňovali dojem z tohto vydareného podujatia až do neskorých popoludňajších hodín.

Čo dodať na záver? Ako sa hovorí - všetko je to o ľuďoch. O ich túžbe potešiť a urobiť niečo pre druhého človeka, dať mu aspoň na chvíľu zabudnúť na každodenné problémy a starosti,



privítala 18. 06. 2022 vzácných hostí - priateľov z Levoče, Spišského Hrhova, Spišského Podhradie, Spišského Štvrtka a Studenca.

Po slávnostnom otvorení hier, ktoré sa niesli v duchu hesla: „Hýbme sa sami, aby nemuseli hýbať s nami“, a krátkej rozcvičke sa šesť zmiešaných 4-členných družstiev s veľkou vervou pustilo do zápolení v štyroch športových disciplínach: hod granátom na cieľ, kop loptou na bránu, beh na 50 m a hod granátom do diaľky.

Výdatné povzbudzovanie všetkých účastníkov podujatia, vzájomné „hecovanie“ súťažiacich, prekvapivé výkony a osobné rekordy, úspešné aj menej úspešné taktizovanie členov družstiev, radosť z úspechu, ale aj malé sklamanie, a to všetko v zmysle hry „fair play“,

a olympijský duch nepoľavoval. Na príležitosť zmerať si svoje sily s rovesníkmi v športovo-zábavných súťažiach už netrpezlivo čakali možno trochu menej zdatní, ale o to odhodlanejší seniori v snahe zvíťaziť sami nad sebou a nad svojím hendikepom.

A príležitostí na to mali viac ako dost: štafetový beh 3-členných družstiev okolo kužeľov, chôdza vo dvojiciach spojených driekmi s balónom, hádzanie loptičiek do zaveseného dáždника či súťaž určená pre nebežcov - „lovenie“ farebných loptičiek nohami a vkladanie do lavóra.

Každý musí uznať, že po toľkom výdaji energie pri náročných športových výkonoch či len pri povzbudzovaní svojich favoritov, človek poriadne vyhladne. A tak nám všetkým dobre padol chlebič s masťou

ponúknuť mu možnosť vyjsť z vlastnej ulity. Dokázať ho presvedčiť, že v žiadnom prípade ešte nepatrí do starého železa.

A v Nemešanoch sa to v ten horúci júnový deň podarilo vďaka obetavým ľuďom – členom miestnej ZO JDS. Radi spojili svoje sily, aby sme my, seniori, spoločne zažili jeden výnimočný deň plný pohybu a dobrej nálady. Tak, ako pred začiatkom hier zdôraznila predsedníčka ZO JDS Eva Molčanová: „Nie sú až tak dôležité výkony ani túžba po víťazstve, ale telesná zdatnosť organizmu, ozdravujúci efekt, ale hlavne, aby bol pohyb v harmónii s našimi možnosťami a vekom.“

Preto: „hýbme sa sami, aby nemuseli hýbať s nami!“

► **Mgr. Elena Potocká**  
členka ZO JDS Nemešany

# Seniori bánovského okresu na spoločnej rekreácii



Našou úlohou je žiť v starobe tak pekne a spokojne, aby to bolo príkladom pre mladších ľudí. Nešomrať stále, intenzívne prežívať to, čo nám život ešte poskytuje.

Na starobe je najkrajšia sloboda. Až teraz môžeme povedať: ÁNO alebo NIE.

Nikto nás už nenaháňa, pracovať môžeme, ale tiež nemusíme.

Viete, že vo vašom živote sú dva dni, v ktorých nemôžete nič nerobiť? Ten prvý je „včera“ a druhý „zajtra“. Iba „dnes“ môžeme žiť - dnes môžeme milovať, snívať, pracovať a nadovšetko... radovať sa!!!

Seniori bánovského okresu takí sú, radujú sa zo seniorského života a sú vďační za každú spoločnú chvíľu, ktorú môžu stráviť v pohode, v zdraví a v radosť.

Taký pohodový spoločný čas sme od 18.9. - 23.9.2022 strávili v hoteli Tatrawest v Zuberci, ktorý sa na 5 dní stal prechodným domovom pre 51 seniorov z rôznych obcí bánovského okresu. Počasie nám celkom neprialo, daždníky sme mali stále v pohotovosti, ale nič to neubralo na našich plánoch poznávania okolia.

Prvý deň sme sa objednaným autobusom vybrali do neďalekého Zakopaného v Poľsku. Prezreli sme si krásne Sanktuárium Matky Božej Fatimskej, nakúpili pamiatkové darčeky a s veľkým očakávaním sme zamierili do „akvaparku Chochołowskie Termy“.

Na 3 hodiny sme sa ponorili do všetkých možných bazénov, ktoré

boli k dispozícii. Večera nám chutila a prvý deň bol plný spokojnosti.

Na druhý deň sme navštívili Drevený gotický kostol Všetkých svätých v Tvrdosíne, hlinený Betlehem v Trstenej a Galériu Márie Medveckej v Dolnom Kubíne. Všade sme sa stretli s ochotnými ľuďmi, ktorí nás pamiatkami a ich históriou sprevádzali.

Tretí deň sme zamierili do Liptovského Mikuláša do Galérie Ilúzia, ktorá bola plná prekvapení. Neverili by ste, ako sa seniori vedia zmeniť na deti. Všetko bolo zaujímavé, krásne a prekvapivé a hodina, ktorá nám bola pridelená, bola raz - dva preč.

Múzeum Janka Kráľa malo pre nás pripravených tiež veľa zaujímavostí z bohatej histórie, napr. mučiareň Jánošíka, ale tiež aj zaujímavú expozíciu hokejových legiend Liptova.

Prezreli sme si aj Park Mini Slovensko v Liptovskom Jáne. Najviac všetkých zaujímala záhradná mini železnička trate Margecany – Červená Skala.

Po dobrej večeri nás čakala jedna narodeninová oslava 70-tky. Naša jubilantka bola príjemne prekvapená, že jej prišli zablahoželať postavičky ako z rôznych rozprávok. K tomu harmonika, spev, dobré víno a hlavne všetci dobre naladení a spokojní.

Posledný deň sme sa vybrali do Oravského Podzámku do „Múzea šľachtických kočov“. Prekvapilo nás

to množstvo krásnych a zaujímavých kočov, ktoré sa tu nachádzali. Pri každom z nich boli ako sprievod aj figuríny ľudí v dobových kostýmoch, ktorí vyzerali ako živí. Bola to úžasná „podívaná“! Kto stihol, mohol si urobiť aj foto na jednom z kočov, ktorý bol vonku na dvore k dispozícii pre návštevníkov múzea.

Ako posledné sme navštívili Slovenské RIO na Orave, obec KLÍN. Chceli sme si pozrieť sochu Ježiša Krista, ktorá sa týči nad obcou. Cestu k soche lemuje sedem zastavení Bolestnej cesty Sedembolestnej Panny Márie. Pod sochami Ježiša Krista a Jána Pavla II. je umiestnená Kaplnka Božieho milosrdenstva. Upravené okolie s množstvom kvetov a kríkov, lavičkami je ako stvorené na príjemný oddych a relax. Každý si vybral svoju formu oddychu - niekto sa pomodlil, niekto fotografoval, niekto len tak oddychoval a všetci sa tešili a mali radosť z toho, že cestu k soche zdolali aj tí, ktorí by to sami nezvládli. Odchádzali sme všetci naplnení pokojom. Tak na nás toto miesto pôsobilo.

Popoludnie využili niektorí na prechádzku po blízkom lese v okolí hotela a aj sa zadarilo nájsť pár húb, ktoré skončili v hotelovej kuchyni.

Piatok bol odchodovým dňom. Aj keď nám bolo dobre, oddychli sme si, ale „všade dobre, doma najlepšie“.

Stihli sme ešte aj Tradičný bánovský jarmok – Bánovské dožinky 2022.

Byť starý, nie je žiadna zásluha ani prednosť, ale byť príjemný starý človek, to je umenie...

Každé ráno si môžeme vybrať: pamätať si problémy a ťažké chvíle z minulosti, alebo byť vďační za každý krásny okamih, ktorý nám je daný ešte dnes!!! A my všetci vďační sme.

► Jozefa Sokolíková

# Štúrovci a ich odkaz

...Za rodnými kraji srdce pišťalo mi, rodné piesne počul som aj v podvedomí. Stretneme sa skoro? Túžba neskonala, aj vo sne ma nádej, sladká nádej hriala...

Eudovít Velislav Štúr

OO JDS, laureát Ceny primátora mesta Spišská Nová Ves, vyhlásenie roka 2022 Maticou slovenskou ako ROK ODKAZU ŠTÚROVCOV, úplne samozrejme a s veľkým záujmom zahrnula do svojej ponuky aktivít aj pre seniorov.

Členovia MsO JDS Spišská Nová Ves M. Ivanovová, J. Kráľová, Ing. F. Hos a Mgr. J. Prochotská sa zúčastnili v Martine 7.6.2022 programu Štúrovci v súradniciach národných dejín. Pozreli si komentovanú

šia poézia, recitovali básne štúrovcov okrem iných aj Mgr. J. Prochotská: M. M. Hodža Matora, Ing. P. Konig: S. Chalúpka: Všeslav, J. Kráľ: Duma bratislavská a A. Sládkovič: Nehaňte ľud môj, J. Kráľová: P. Dobšinský: Púť po otčine. Korunkou podujatia bola reprodukcia umeleckého prednesu J. Šimonoviča z knihy Klenoty slovenskej poézie I. vydanéj MS aj s nahrávkou prednesu na CD. Na pripomenutí si tejto generácie na základných



prehliadku historických pokladov MS, vernisáž putovnej výstavy Odkaz štúrovskej generácie (ktorú si v Dome MS prezreli aj členovia OO JDS) a na nádvorí MS odhalenie busty Štefana Marka Daxnera, zúčastnili sa aj kladenia vencov na hroboch tejto generácie na martinškom cintoríne.

Vedeckej konferencii 8.-9.9.2022 v Martine pod názvom Odkaz štúrovskej generácie sa zúčastnili Mgr. J. Prochotská a Ing. E. Kalafutová. 10.10.2022

Spišské divadlo ponúklo predstavenie z pera Karola Horáka Štúr v dopoludňajších hodinách pre dôchodcov. Tieto predstavenia sú zľavnené a navštevujú ich seniori celého okresu. Národný cintorín v Martine si 13.9.2022 prezreli PhDr. R. Kormošová, PhD. Mgr. J. Prochotská.

V Dome MS v Spišskej Novej Vsi 17.10.2022 v téme Štúrovci, najkraj-

šia stredných školách mesta Spišská Nová Ves, hravou formou, prostredníctvom samovzdelávania cez pracovný zošit, ktorý vyrobilo Informačné ústredie MS, sa podieľali aj Mgr. R. Wencelová, D. Rosovová s podpredsedníčkou OO JDS Mgr. J. Prochotskou.

Tento pamätný rok sme uzavreli 28. 10. 2022 vychádzkou na Uhliská – Kohlwald, ktorý sa nachádza asi 3 km severne od mesta Levoča. Je



## K lipke

Eudovít Velislav Štúr

Lipka moja na podvorí,  
nad tebou ma srdce bolí,  
že vysycháš, že uvädneš,  
že už skoro dolu padneš.

Kto ťa sadil, opatroval,  
tomu bych' sa poďakoval,  
povedz, lipka, kto ťa sadil,  
kto mi prvé roky sladil?

Ten už zblednul, on spočíva,  
čierna zem ho dávno skrýva,  
ty sa za ním lipka zviáš,  
preto vädneš a pomíjaš.

Kde sú husté tóny tvoje,  
tie v nich hry a druhov roje?  
Všetko zmizlo to s tónami,  
kdesi ta, tam za horami!

Lež stoj ešte, lipka milá,  
neprišla nám ešte chvíľa,  
keď ty i my sa minieme,  
roztratíme, pohynieme.

to lesná lúka, na ktorej vyrástli mohutné lipy. Báseň K lipke od L. V. Štúra predniesli J. Kráľová a Mgr. J. Prochotská.

Na lúke stál dávnejšie majer, dnes je to už len zrúcanina. Lokalita má historickú hodnotu ako pamätné miesto účinkovania štúrovcov v Levoči v rokoch 1844 – 1848. Na tom-



to mieste čítavali svoje prvé dielka, v premiére, študenti lýcea. Ing. E. Kalafutová a D. Rosová podčiarkli historickú hodnotu tohto miesta krátkymi príhovormi.

Slnčné lúče vychádzajúce z hmloviny a ich rast nad obzorom umocnil nádheru chvíle aj pre J. Samončíkovú, Mgr. E. Combovú a RNDr. V. Dzurňakovú, ktoré sa tiež zúčastnili na vychádzke.

► **Mgr. J. Prochotská, podpredsedníčka OO JDS Spišská Nová Ves**

## Kam sa teda vyberieme!

**Mgr. Alica Šimková: Bolo ako nebude**  
Spomienková pohľadnica z výletu



Rozhodnutie padlo. Pôjdeme chodníkom Sama Chalupku do jeho rodnej obce Horná Lehota. Bude to pekná prechádzka, čo spolu s náučným obsahom zaiste všetci ocenia. Rozdelíme sa. Jedni idú značkovým chodníkom, iní si vybrali „medvediu cestičku“ lesom.

Šťastie nám žičí. Je októbrový slnečný deň, na toto ročné obdobie až neskutočne krásny. V kontraste vnímame zeleň stromov a modrú oblohu bez jediného obláčika. Prechádzame listnatým i smrečinovým porastom, kocháme sa prírodnými scenériami, popri žblnká horský potôčik. Poviete si: ako v rozprávke! Ale to tak skutočne vyzeralo. Fotoaparáty cvakajú, stále je čo obdivovať, zachovať si na pamiatku,

ukázať doma. Niekedy naše zábery vyzerajú ako gýčová pohľadnica, také je všetko jasné, čisté.

No pobúri nás nečakaný stavebný ruch, čo sme v tejto chránenej prírodnej oblasti nečakali. Nákladné auto s prívesom, v ktorom sa vieze stavebný materiál, mieri na niektorú z rozostavaných chát. Niektoré svojim moderným štýlom a akousi rozšafnosťou vôbec nezapadajú do tohto tichého, čistého prostredia. Alebo už zanedlho nebude také čisté? Ľudia sú už takí, pílme si konár pod nohami. Ale to je už iná kapitola...

Dnes sa nadchýname tým, čo nám naša dnešná cesta ponúka. Prechádzame okolo prameňa, ktorý horskou vodou zásobuje dedinu. Na murovanej strieške je nápis: Prameň Sama Chalupku, rok 1925. Asi si vážia svojho rodáka. Zanedlho už vidíme kontúry dedinky. Som prekvapená. Nie je to hocijaká dedina. Je usporiadaná, uchováva si svoj ráz. Nie všade na dedine sa môžu pochváliť katolíckym i evanjelickým kostolom, podobne dvoma cintorínmi a výnimočnou drevenou zvoničkou so štyrmi zvonmi. Najčestnejšie miesto na evanjelickom cintoríne má Samo Chalupka. Veď medzi rodákmi prežil celý svoj po-hnutý život.

A už vchádzame do bývalej školy, múzea. Dozvedáme sa zaujíma-

vosti o živote ľudí v Hornej Lehote, druhú časť tvorí pozostalosť Sama Chalupku a jeho rodiny. Vidíme starostlivo uložené staré knihy, fotografie, rukopisy...

Práve rukopis tohto nebojácneho štúrovca ma na chvíľu v mysli prenesie do mojej bývalej triedy, na hodinu literárnej výchovy: Na tabuli visí portrét autora, napísané citát z básne Mor ho!, na stolčeku sú uložené zbierky jeho básní. Z magnetofónu znie nenapodobiteľný hlas Viliama Záborského: „Zleteli orli z Tatry, tiahnu na podolia, ponad vysoké vrchy, ponad rovné polia...“ V triede je ticho, aj muchu by bolo počuť. Spolu sme prežívali starú históriu. Možno sa v deťoch pevnejšie usadilo semienko hrdosti na to, že sú Slováci. Aj mi to potvrdili na ďalšej hodine, keď zarecitovali časť básne, ktorú si sami vybrali. Najčastejšie to bolo známe chalupkovské: „A ty, mor ho! – hoj, mor ho! detvo môjho rodu, kto kradmou rukou siahne na tvoju slobodu...“

Vďaka ti, Samo Chalupka! Z múzea vychádzam asi posledná. Ešte pohľad na evanjelický kostol, fotka pred sochou básnika a exkurzia sa chýli ku koncu. Nakoniec malé občerstvenie v bufete...

**Krásny, vydarený deň!**

# Slávnostná akadémia OO JDS Martin

MESIAC ÚCTY K STARŠÍM – 26.10.2022



Pri príležitosti Medzinárodného dňa seniorov a Mesiaca úcty k starším 26.10.2022 Mgr. Janka BELLOVÁ srdečne privítala na slávnostnej akadémii zástupcov zo základných organizácií JDS okresu Martin aj pozvaných hostí. Oplatí sa prečítať si jej príhovor, lebo má všeobecnú platnosť:

„Ak by mala jeseň svoju hymnu, určite by to bola pieseň Karola Duchoňa Vzdialená: „Odišlo leto, more je v diali, slnečných lúčov už sa nám máli... Zlatistá jeseň otvára náruč, šepká ti nežne, s letom sa rozlúč...“ Tak sme sa teda rozlúčili, aj keď neradi. Teraz sa už vo vzduchu vznáša vôňa orechov, neprečítané spadnuté listy šuchocú pod nohami. Pre mnohých je toto ročné obdobie

tým najobľúbenejším, keďže sa dokáže prihovoriť duši. Niektorí z nás sa práve v tomto čase oddávajú spomienkam, ktoré nezobral ani čas. Je ľahšie ich uchovať, ako znovu vytvoriť.

V týchto jesenných dňoch si pripomíname Medzinárodný deň seniorov a október je Mesiacom úcty k starším. V našom živote asi niečo podstatné chýba alebo nie je samozrejmosťou, ak bolo potrebné vyhlásiť nejaké obdobie – deň alebo celý mesiac – za také, ktoré pripomína povinnú úctu, vážnosť vekov alebo ľudské hodnoty. Ako je pre spoločnosť dôležitý Deň detí, Deň matiek a aj Deň otcov, je asi dôležitá pripomínať si aj dôstojnosť starších a starých ľudí, ktorí potrebujú

pomoc, pochopenie a úctu. Lebo všeobecne sa úcte tešia najmä silní, zdraví, mladí a úspešní ľudia - celebrity. My sme akosi odsúvaní na vedľajšiu koľaj. Starý človek je akoby priehľadný a prehliadaný. Medzi mladými sa zaužívalo pomenovanie starých ľudí „vykopávka.“ Ale my nie sme žiadne „vykopávky“! Posledné dva roky sme síce boli vystrašení a zatvorení doma. Dopĺňali sme si slovnú zásobu o nové slová: koronavírus, covid, karanténa, AstraZeneka, Pfizer, očkovacia lotéria... Strach, neistota, samota... Deti a vnúčatá k nám nemohli prísť, kývali sme im z okien a spoza dverí sme si preberali jedlo a nákupy z obchodu, sledovali sme telenoveľy, lebo tie hororové správy nám nerobili dobre, prezerali sme si albumy s rodinnými fotkami a spomínali na svoju mladosť.

My seniori sme však niečo zistili! Často sa cítime lepšie s nálepkou „senior“ ako „junior“. Okolo seba vidíme, že chrbát bolí mladých aj starých, kolená tiež a krčná chrbtica rovnako. To však nie je vekom, ale volanie tela o pomoc. Potrebuje sa pravidelne a s potešením pohybovať. Urputné fyzické aktivity ho devastujú, musíme naň potichu, pomaly a s láskou. Došlo na dôsledky módnych hriechov našej mladosti.

## 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.



Áno, máme skrútenú klenbu z vysokých podpätkov, zmenu na chrbtici zo strnulého pohľadu do kníh. Tiež máme my, seniorky, za sebou dôležitý operačný zákrok očných viečok. Na svet pozeráme s radosťou, lebo ho vidia aj iní. Teraz už máme svoje „veľké prázdniny.“ Radosť nám kalí iba pomyslenie, že sa tomu hovorí starobný dôchodok. Bože, aká staroba! Nemohlo by sa hovoriť seniorský dôchodok? Vraj je na ňom krásne to, že sa každé ráno zobudíme, siahneme pod vankúš a nájdeme tam vreckové.

V posledných dňoch hľadáme márne, pod vankúšom nie je nič! A asi ešte dlho nebude, lebo naša petícia o lepší život sa asi niekde zapotročila. Na dôchodku vraj musíme vedieť, čo robiť a prečo ráno vstávať. My to asi vieme, lebo sme aktívni, športujeme, chodíme na turistiku, spievame, recitujeme, tancujeme, šijeme, vyšívame, varíme, pečieme, všeličo majstrujeme, opatrujeme vnúčatá a pravnúčatá, stretávame sa konečne s ľuďmi, k lekárom chodiť nemusíme, vyšetria nás cez telefón a vystavia e-recept.

A tak sme dnes tu, aby sme sa aspoň na chvíľu potešili a prišli na iné myšlienky. A možno nás, možno niekto za naše aktivity aj pochváli.“

Na akadémii sa zúčastnilo veľa hostí – pre nás dobre známych ľudí, s ktorými prichádzame do kontaktu často pri našich seniorských aktivitách. Takto bola možnosť aj sa im verejne poďakovať za ich anga-

žovanosť v prospech nás, seniorov. Boli to: prednosta okresného úradu: Mgr. Vladimír Polakovič, primátor mesta Martin Prof. MUDr. Ján Danko, viceprimátorka mesta



Martin: Mgr. Tatiana Červeňová, poslanec mestského zastupiteľstva v Martine Mgr. Martin Hudec, primátor mesta Vrútky Mgr. Branislav



Zacharides, starostovia obcí: Benice - Ing. Milan Remšík, Ďanová - Ing. Miroslav Ďanovský, Belá-Dulice - Ing. Igor Kapusta, Turčiansky Ďur - Ing. Viera Hanesová, Dražkovce - Eva Gáborová, Kláštor pod Znievom - Mgr. Erika Cintulová, Sučany - Martin Rybár, Príbovce - Viktória Fľaková, Rakovo - Patrik Antal, Slovany - Ing. Marek Straka, Bystrička - Zdenka Maršalová, Vricko - František Hideg.

Predseda OO JDS Martin Ing. Josef SURMAN stručne zhodnotil aktivity seniorov v uplynulom roku a odovzdal vyznamenania II. stupňa udelené členom krajskou organizáciou JDS. S príhovorom vystúpil primátor Martina prof. MUDr. Ján Danko a prednosta Okresného úradu v Martine Mgr. Vladimír Polakovič.

Deti zo SZUŠ v Kláštore pod Znievom pod vedením riaditeľky Mgr. Líškovej predviedli svoje umenie v speve, modernom tanci a hre na hudobné nástroje. Členovia folklórnej skupiny Seniori z Belianskeho chotára zaspievali zo svojho repertoáru piesne: „Iba jednu mamičku mám...“ a „Keby som ja poznal...“. Na záver kultúrneho programu zarecitovala p. Želmíra Mišutová báseň M. Rúfusa „Kontemplácia“.

Po kultúrnom programe ostal čas aj na príjemné priateľské debaty o živote, splnených úlohách, ale aj plánoch na ďalšie obdobie. Veď čas sa stále derie dopredu a my, seniori, máme s ním denno-denné plány.

► Text: Mgr. Janka BELLOVÁ

► Foto: Ctibor PROČKA



# ZLATÉ RUKY 2022 – NOVÉ ZÁMKY

Celoslovenská výstava tvorivosti seniorov v JDS

