

3 vek

Ročník XXVIII. - 1/2024 - www.jds.sk



Seniori z Rovinky v septembri absolvovali týždenný rekreačný pobyt so štátnou dotáciou v hoteli SORELA Stará Ľubovňa.

OBSAH

Na aktuálnu tému
Z činnosti JDS
Radíme Vám
Literárna príloha
Opustili nás



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

Redakčná rada: Dr. Michal Kotian, Emil Machyna, Ján Skyba, Annad Kiralyová, Eleonóra Gularová, Ján Rohár

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

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

Rozširuje: JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833.

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

IČO vydavateľa: 00897019. Číslo 1/2024

Naším čitateľom do pozornosti

Radi vítame aj uverejňujeme Vaše príspevky, z technických dôvodov Vás žiadame o ich elektronickú formu. Prijímať ich na adrese: jds@jds.sk Ďakujeme.

I redakcia

Príhovor predsedu JDS



Priatelia dovoľte mi, aby som sa Vám po dvoch rokoch opäť prihovril na stránkach nášho časopisu Tretie vek. Som veľmi rád, že sa nám vďaka finančnej podpore Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR podarilo znovu naštartovať vydávanie nášho časopisu, na ktorý mnohí z vás tak netrpezlivo čakali. Dlhšia prestávka vo

vydávaní časopisu bola spôsobená z objektívnych príčin, a to neskorého vyplatenia dotácie na vydávanie Tretieho veku. Rovnako sme sa museli vysporiadať aj so zmenami v redakcii Tretieho veku a nájst nového redaktora zodpovedného za obsah časopisu. Na tomto mieste by som sa chcel veľmi pekne poďakovať našej doterajšej šéfredaktorke Mgr. Dobroslave Luknárovej za všetku prácu, ktorú vykonala pre JDS a Tretie vek. Predsedníctvo JDS pani Luknárovej zároveň udelilo naše najvyššie ocenenie. Redakciu Tretieho veku v súčasnosti vedie náš mladý spolupracovník a novinár Mgr. Ján Rohár. Verím, že redakcia pod jeho vedením nadviaže na náročnú prácu pani Luknárovej a že sa nám postupne, budúci rok, podarí obnoviť aj pravidelnú periodicitu vychádzania Tretieho veku so všetkým obsahom, na ktorý ste boli zvyknutí.

Za posledné dva roky JDS zasiahli viaceré dôležité zmeny. Na ostatnej Republikovej rade JDS v Liptovskom Mikuláši čestný podpredseda Igor Fabián okrem iného povedal, že za rok 2023 som viac ako ½ roka bol sám bez podpredsedov, ale aj bez hospodárky, lebo Danka Hľúbiková hneď po prijatí ochorela a neskôr zomrela. Veľmi si vážim tieto jeho rozvážne slová, lebo on na ústredí JDS robil najdlhšie a vie, že táto činnosť si vyžaduje ozaj nemalé úsilie, a to nielen jedného človeka, ale celého tímu. Ja som si túto skutočnosť ani neuvedomoval, ale zodpovedal som za všetko a čo som nestihol, to ani vlastne nebolo.

Podarilo sa nám postupne obnoviť vedenie JDS a nadišiel čas aj na zverejnenie niektorých našich dokumentov, ako aj Stanov JDS v písomnej podobe a na našej webovej stránke JDS. Verím, že tieto dokumenty prispievajú k ďalšiemu skvalitňovaniu našej činnosti. Je to hlavne preto, aby sme správne chápali aj odmeňovanie a činnosť vo vnútri JDS a komisii JDS. Musíme zaviesť poriadok aj do pridelenia štatutárov a identifikátorov /IČO/, ktoré brzdia činnosť ZO, ako aj novozvolených predsedov OO a KO JDS. Pripravujeme memorandum s ministerstvom vnútra, hlavne na zmiernenie dopadu zvýšenia cien na nové identifikátory pri zmene štatutárov a pri zakladaní nových ZO JDS.

Dr. Michal Kotian

Vedenie JDS

- predseda: Dr. Michal Kotian
- podpredsedníčka: Annad Kiralyová
- podpredsedníčka: Mgr. Eleonóra Gularová
- podpredseda: PhDr. Emil Machyna
- podpredseda: Ján Skyba
- hospodárka: Ľubica Panáková
- predsedníčka ÚRK: Kornélia Thurbová



Príhovor ministra práce, sociálnych vecí rodiny SR Erika Tomáša k októbru – mesiacu úcty k starším



Milé mamy, otcovia, starí rodičia, prarodičia, vážení seniori,

október je mesiacom, kedy si s osobitnou úctou pripomíname vás, našich seniorov. Úcta k vám však nie je len otázkou jedného mesiaca v roku a našou povinnosťou je preukazovať Vám ju denne. A to nielen slovami, ale najmä vlastnými činmi.

Vždy, a to nielen ako minister práce, sociálnych vecí a rodiny, som si vážil hodnoty, múdrosť a skúsenosti, ktorými ste si v živote sami prešli a ktoré dnes prinášate do spoločnosti. Vaše životné lekcie nás inšpirujú a učia, ako čeliť dnešným výzvam, aj keď si možno mnohí poviete, že dnes je to už iné ako volakedy. No či už je dnešný svet viac rýchly, elektronický či virtuálny, spoločné hodnoty sa nemenia.

Keď som spomínal konkrétne činy, podpora a zlepšovanie kvality života vás, seniorov, je jednou z mojich základných priorit. Preukázal som to už ako opozičný poslanec, keď som v parlamente presadil mimoriadnu valorizáciu dôchodkov, rozmrazenie minimálnych dôchodkov, či zvýšenie

príspevku na rekondičné pobyty z 50 na 100 eur.

Mojím prvým krokom po nástupe na ministerstvo bola úloha nájsť v rozpočte peniaze, aby ste sa necítili prehladaní. Podarilo sa. Hneď v decembri minulého roka bol každému z vás vyplatený jednorazový príspevok vo výške 300 eur. A od tohto roku bude každému z vás už pravidelne vyplácaný skutočný 13. dôchodok, čo bol jeden z hlavných záväzkov tejto vlády.

Uistujem vás, že ako minister práce, sociálnych vecí a rodiny trvám na všetkých krokoch, ktoré sme podnikli, aby sme ochránili vaše práva a dôstojnosť. Aj napriek výzvam, ktorým čelíme, nedovoľíme, aby boli ohrozené. Každý z vás má právo na dôstojnú starobu a naším cieľom je, aby ste sa cítili bezpečne a mali zabezpečené všetko, čo vám právom patrí.

Našou prioritou je, aby sa dôchodkový systém spravodlivo staral o všetkých seniorov, bez rozdielu. Rodičovský dôchodok nemohli poberať tí, ktorí deti nemajú, ktorým deti zomreli, či majú zdravotne postihnuté deti. Preto za spravodlivejšie riešenie považujeme 13. dôchodok, ktorý je v priemere omnoho štedrejší a dostanú ho všetci poberatelia dôchodkov.

V súlade s ústavou sme však zachovali aj rodičovský dôchodok a deti budú môcť naďalej svojim rodičom prispievať štyrmi percentami z daní z príjmov fyzických osôb. Navyše máme pripravený zákon, ktorý by odstránil diskrimináciu rodičov, predovšetkým matiek. Nie je správne, že majú nižšie dôchodky len preto, lebo v určitom období opustili svoje zamestnanie kvôli výchove detí. Podstatou návrhu je, aby sa seniorom roky strávené na ma-

terskej, či rodičovskej dovolenke zarátali tak, akoby riadne pracovali. Ich dôchodky by sa následne prepočítali a zvýšili. A to aj spätne. Momentálne hľadám širokú politickú podporu pre túto našu iniciatívu.

Ďalšou významnou pomocou pre mnohých seniorov je aj zrušenie krátenie opatrovateľských príspevkov. Tento doslova historický krok uľahčí starostlivosť o rodičov, či prarodičov, ktorí sú odkázaní na pomoc príbuzných.

Rovnako je dôležité, aby ste mali možnosť venovať sa vlastnej regenerácii či aktívnemu oddychu. Preto sme zdvojnásobili objem peňazí na rekondičné pobyty, aby ste si mohli dovoliť čas pre seba, na zlepšenie vášho zdravia aj pohody.

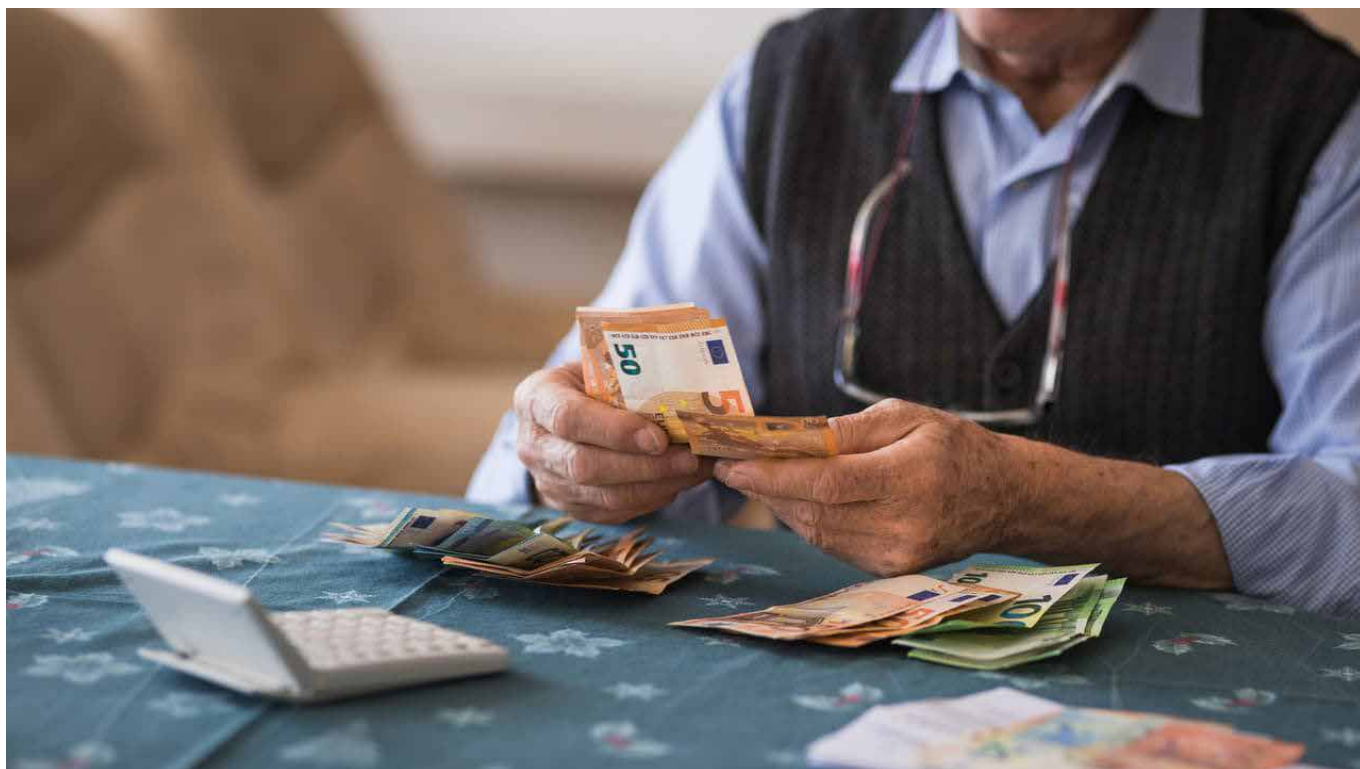
Milí naši seniori, pre mňa je človek stredobodom pozornosti od narodenia až po jeho dôstojnú starobu. Toto je základná hodnota, ktorú zastávam, a preto sa usilujeme zlepšovať životné podmienky pre všetkých, ktorí sú v tejto fáze života. Nech je teda mesiac október pripomienkou, že si vás ctíme nielen v tomto jednom mesiaci.

Želám vám pevné zdravie, spokojnosť a pokojné chvíle so svojimi blízkymi.



Erik Tomáš
minister práce, sociálnych vecí
a rodiny SR

Najväčší úspech pre dôchodcov v tomto roku? Zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku



Z hľadiska dlhodobých cieľov našej organizácie – Jednoty dôchodcov na Slovensku sa nám v priebehu posledného roka od parlamentných volieb podarilo dosiahnuť jeden z našich najväčších úspechov v boji za lepšie podmienky pre dôchodcov a seniorov, a to zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku.

Tento krok predstavuje zásadné zlepšenie sociálnej situácie dôchodcov na Slovensku a je výsledkom dlhoročnej snahy a úsilnej práce aj našej organizácie.

JDS sa už roky zasadzovala za to, aby seniori na Slovensku získali spravodlivý a plnohodnotný 13. dôchodok. v minulosti bol tento príspevok často len symbolický a nedostatočný na riešenie skutočných finančných problémov, ktorým seniori čelia. Zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku, ktorý sa vypláca v plnej výške podľa jednotlivých dôchodkov, je pre našich členov a všetkých seniorov nesmierne dôležité.

Čo tento úspech znamená pre dôchodcov?

Plnohodnotný 13. dôchodok predstavuje výraznú finančnú pomoc, ktorá seniorom umožní lepšie zvládať rastúce náklady na energie, lieky, potraviny a iné životné potreby. Pre mnohých starších ľudí, ktorí sú odkázaní na dôchodok ako jediný zdroj príjmu, je toto opatrenie skutočnou úľavou a zlepšením ich životnej úrovne.

Jednota dôchodcov na Slovensku neúnavne bojovala za túto zmenu, pretože dôchodky mnohých našich členov sú často nedostatočné na pokrytie všetkých nevyhnutných výdavkov. Naším cieľom bolo zabezpečiť, aby seniori na Slovensku mohli žiť dôstojný život, a zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku je významným krokom k naplneniu tejto vízie.

Úspech vďaka neúnavnej práci JDS

Tento úspech by nebol možný bez dlhodobého úsilia našej organizácie. JDS pravidelne rokovala s predstaviteľmi vlády a ďalšími relevantnými inštitúciami,

príčom neustále zdôrazňovala potrebu vyššej podpory pre dôchodcov. Zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku je dôkazom toho, že hlas dôchodcov môže priniesť reálne a pozitívne zmeny.

Zavedenie plnohodnotného 13. dôchodku je významným úspechom, ale pre JDS to znamená len začiatok ďalších snáh o zlepšovanie sociálnej politiky pre dôchodcov. Sme hrdí na tento krok, no naša práca nekončí. Nadalej budeme dohliadať na to, aby sa podmienky seniorov na Slovensku ďalej zlepšovali a aby ich hlas zostal vypočutý.

Tento úspech je dôkazom toho, že spoločným úsilím môžeme dosiahnuť veľké veci. **Jednota dôchodcov na Slovensku** bude aj naďalej stáť na strane našich členov a všetkých seniorov, ktorí si zaslúžia dôstojný a kvalitný život.

Plnohodnotný 13. dôchodok je veľkým krokom vpred, a my sme hrdí, že sme k tomuto úspechu mohli prispieť.

| J. Rohár, foto: ilustračné (iStock)

Významné memorandum o spolupráci so Sociálnou poisťovňou

Dňa 19. apríla 2024 sa v sídle Sociálnej poisťovne podpísala historická dohoda - memorandum o spolupráci medzi Jednotou dôchodcov na Slovensku a Sociálnou poisťovňou. O jej uzavretie sa JDS usilovala už od svojho vzniku. Táto dohoda predstavuje dôležitý krok k zlepšeniu kvality života seniorov na Slovensku, pretože vytvára pevný základ pre intenzívnu spoluprácu v oblasti sociálneho poistenia. Memorandum sa zameriava na zvýšenie informovanosti dôchodcov a efektívnejší prístup k službám, ktoré im Sociálna poisťovňa ponúka.

Za Sociálnu poisťovňu memorandum podpísal jej generálny riaditeľ Ing. Michal Tariška a za Jednotu dôchodcov na Slovensku, predseda Dr. Michal Kotian. JDS sa dlhodobo venuje zlepšovaniu životných podmienok seniorov. v spolupráci so Sociálnou poisťovňou sa podarí ešte viac prehĺbiť osvetu medzi dôchodcami, najmä v oblasti dôchodkového poistenia a zabezpečiť, aby všetci seniori mali prístup k relevantným informáciám a službám.

Ciele spolupráce

Jedným z hlavných cieľov memoranda je zlepšiť informovanosť dôchodcov o možnostiach využívania služieb Sociálnej poisťovne. Tento cieľ je kľúčový

pre zvýšenie kvality života seniorov, pretože informácie o dôchodkoch, nových možnostiach a právach často nie sú ľahko dostupné. Memorandum zaväzuje JDS a SP k spolupráci na rozširovaní informácií, ktoré sa budú šíriť prostredníctvom:

- Informačných materiálov Sociálnej poisťovne, ktoré budú dostupné cez JDS.

- Priestorov na podujatiach organizovaných JDS, kde Sociálna poisťovňa môže priamo komunikovať so seniormi.

- Publikácií v periodikách a informačných letákoch JDS, kde budú pravidelne uverejňované aktuálne informácie zo Sociálnej poisťovne.

Týmto spôsobom sa zabezpečí, že dôchodcovia budú mať lepší prístup k relevantným a aktuálnym informáciám bez nutnosti osobnej návštevy pobočiek Sociálnej poisťovne, čo je pre mnohých z nich veľká výhoda.

Význam spolupráce

Toto partnerstvo predstavuje dôležitý krok pre obe organizácie. Jednota dôchodcov na Slovensku si uvedomuje, že kvalitná a aktuálna informovanosť je nevyhnutná pre dôstojný a aktívny život seniorov. Sociálna poisťovňa zasa vníma túto spoluprácu ako možnosť, ako efektívne oslovit seniorov a poskytnúť im všet-

ky potrebné služby. Informovanosť o dôchodkových nárokoch a právach prispeje k lepšej kvalite života dôchodcov, čo je v súlade s dlhodobými cieľmi JDS aj Sociálnej poisťovne.

Spolupráca bez hraníc

Memorandum bolo podpísané na dobu neurčitú, čo znamená, že jeho účinok bude dlhodobý. Okrem už dohodnutých oblastí spolupráce je možné túto spoluprácu rozšíriť aj na ďalšie aktivity, ktoré budú pre seniorov prínosné. Strany memoranda deklarovali ochotu zdieľať svoje odborné skúsenosti, koordinovať aktivity a spoločne pracovať na zlepšovaní života seniorov na celoslovenskej aj regionálnej úrovni.

Jednota dôchodcov na Slovensku sa tak opäť ukazuje ako silný a spoľahlivý partner v oblasti ochrany záujmov seniorov, pričom sa neustále snaží o zlepšenie podmienok pre svojich členov. Táto dohoda s významným partnerom, akým je Sociálna poisťovňa, je ďalším krokom na tejto ceste.

Memorandá aj s ďalšími partnermi

V poslednom období Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) uzavrela viacero významných memoránd o spolupráci s rôznymi organizáciami, čo predstavuje dôležitý krok v zlepšovaní životných podmienok seniorov. Jedným z kľúčových partnerov je **Združenie miest a obcí Slovenska (ZMOS)**, s ktorým JDS spolupracuje na zlepšovaní služieb a podpory seniorom na komunálnej úrovni. Táto spolupráca sa sústreďuje na riešenie konkrétnych problémov seniorov priamo v regiónoch.

Minulý rok bola uzavretá tiež dôležitá dohoda s energetickou ombudsmankou **Monikou Jančovičovou**, ktorá má za cieľ pomôcť seniorom v oblasti energetiky, vrátane kontroly faktúr, riešenia reklamácií a podpory pri zazmluvnení s dodávateľmi energií. Cieľom je najmä zmierniť



energetickú chudobu medzi seniormi a podporiť úspory energií.

Jednota dôchodcov má taktiež platné memorandá s významnými inštitúciami ako **Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR** a **Národná rada Slovenskej republiky**. Tieto dohody sa týkajú zlepšenia legislatívy a systémových zmien, ktoré priamo ovplyvňujú kvalitu života dôchodcov.

V oblasti spravodlivosti nadviazala JDS dôležitú spoluprácu aj

s **Generálnou prokuratúrou SR**, ktorá sa zameriava na zlepšenie prístupu seniorov k spravodlivosti a právnej ochrane, vrátane pomoci pri riešení podvodov a nekalých praktík.

Okrem toho, JDS pred voľbami do NR SR v roku 2023 absolvovala stretnutia s predstaviteľmi politických strán, pričom podpísala memorandá o spolupráci so stranami **Smer-SD, Hlas-SD, SNS** a politickými hnutiami **Re-**

publika a **Sme rodina**. Tieto dohody sú teraz po voľbách kontrolované, aby sa zabezpečilo dodržiavanie predvolebných sľubov, ktoré sa týkajú zlepšenia podmienok pre seniorov.

Každé z týchto memoránd prispieva k širšej spolupráci, ktorá má za cieľ udržiavať a zlepšovať podmienky pre seniorov na Slovensku.

| text a foto: J. Rohár

Rekondičné pobyty pre seniorov s vyšším príspevkom sa tešia obrovskému záujmu



Takmer 14-tisíc seniorov využije v tomto roku dotáciu na podporu rekondičných aktivít. Ide o tzv. seniorské pobyty od ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny (v zmysle zákona o dotáciách č. 544/2010 Z.z.). Po prvý raz v tomto roku prispeje štát na tieto rekondičné pobyty sumou 100 eur, a to vo vybraných kúpeľoch, či iných rekreačných zariadeniach po celom Slovensku. Registrované občianske združenia a odborové organizácie, ktoré dotáciu od rezortu práce prerozdeľujú rekreantom, spolu rozdeľujú poukazy v celkovej výške takmer 1,4 milióna eur.

Dotácia na tzv. seniorské pobyty je určená poberateľom dôchodkov (starobného, predčasného starobného, výsluhového), aby si aj takýmto spôsobom mohli zlepšiť svoju psychickú či fyzickú kondíciu, využiť terapie, či kúpeľnú liečbu, na ktorú nie je potrebné odporúčanie lekára. Štát im na konkrétny vybraný pobyt prispeje sumou 100 eur na osobu, ktorá sa odráta z jeho celkovej ceny. Spravidla ide o týždňové rekondičné pobyty s nastavenými procedúrami, celodennou stravou a ubytova-

ním. Tieto rekondičné pobyty prospievajú nielen zdraviu, ale seniorom prinášajú tiež sociálny a kultúrny zážitok.

Záujem o tieto pobyty je obrovský, pričom už dnes prevyšuje zákonom stanovený balík dotácií ministerstva práce na daný rozpočtový rok, ktorý sa oproti minulému roku zdvojnásobil a predstavuje takmer 1,4 milióna eur.

„Veľmi ma teší obrovský záujem o rekondičné pobyty so zvýšeným príspevkom 100 eur, ktorý sme presadili ešte v opozícii. Podarilo sa nám navýšiť sumu príspevku z 50 na 100 eur, a zároveň sme zdvojnásobili aj celkový objem peňazí, aby sa k týmto rekondičným pobytom dostal rovnaký počet seniorov, ako tomu bolo doteraz. Zvýšený príspevok výrazne zatriktívnil tieto pobyty a dnes dokážeme uspokojiť približne 14-tisíc seniorov. Mojmým záväzkom do budúcnosti je, aby sme každý rok k celkovému objemu peňazí dokázali opäť niečo pridať, aby sa k týmto pobytom dostalo čo najviac seniorov. Mám predstavu, že by to malo byť o tých 700-tisíc eur viac, čo by znamenalo sumu 2,1 milióna eur už na budúci rok a dúfam, že sa nám naša ambícia podarí naplniť. Už dnes napríklad Jednota dôchodcov na Slovensku hlási o 100 percent viac záujemcov, ako dokáže poskytnúť rekreačných poukazov. s príspevkom 100 eur

je zároveň rekondičný pobyt prijateľný aj pre seniorov s nižšími dôchodkami, keďže mu dokáže zaplatiť až tretinu jeho ceny,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš na tlačovej konferencii v Tatranskej Lomnici. Upozornil však, že nejde o klasické kúpeľné pobyty, ktoré sú hrazené zo zdravotného poistenia na základe stanovenej diagnózy.

Program ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny funguje od roku 2011 a prvýkrát sa objem peňazí naň zdvojnásobil. Dotáciu na podporu rekondičných aktivít poskytuje ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny občianskym združeniam a odborovým organizáciám a združeniam, ktoré vedia zabezpečiť rekondičné pobyty pre najmenej 2 500 fyzických osôb s trvalým pobytom na území Slovenska. Konkrétne ide o Jednotu dôchodcov na Slovensku, Konfederáciu odborových zväzov (KOZ) a Odborový zväz potravinárov. Tie majú uzatvorené dohody s konkrétnymi zariadeniami na poskytovanie takto dotovaných pobytov pre seniorov. Na príspevok však nie je zákonný nárok.

Viac informácií o dotáciách nájdete na webovej stránke ministerstva práce.

| zdroj: MPSVaR SR

Celoslovenské športové hry seniorov – sviatok športu, priateľstva a súdržnosti



V dňoch 6. – 8. augusta 2024 sa v malebnom prostredí mesta Modra uskutočnil XXIV. ročník Memoriálu Kamila Vajnorského – celoslovenských športových hier seniorov Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS). Táto tradičná udalosť, organizovaná tento rok krajskou organizáciou JDS Bratislava, priťahla takmer sto športovcov z rôznych kútov Slovenska, ktorí si zmerali sily v siedmich športových disciplínach. Z kapacitných dôvodov však sledujeme trend znižovania počtu účastníkov v porovnaní s obdobím pred desiatimi rokmi. Tí, čo sa však na hry dostanú, sú elitným výberom, preosiatym neraz miestnymi, no najmä okresnými a krajskými kolami. Víťazstvo v nich bolo podmienkou účasti na celorepublikových majstrovstvách.

Počas troch dní plných športu a spoločenského života sa účastníci nielen snažili dosiahnuť čo najlepšie výsledky, ale vytvárali aj nové priateľstvá a upevňovali staré väzby.

Konferencierom úvodného ceremoniálu bol Vladimír Medlen, predseda základnej organizácie JDS Modra a bývalý primátor mesta v jednej osobe. Jeho zásluhou sa podarilo vytvoriť dôstojné podmienky celého podujatia.

Na memoriáli sa zúčastnili viaceré významné osobnosti verejného života. Medzi nimi bol prezí-

dent Ivan Gašparovič, ktorý počas slávnostného otvorenia poprial seniorom pevné zdravie, veľa síl a vyzdvihol význam pravidelnej fyzickej aktivity v seniorskom veku. Okrem toho podujatie pocítila svojou účasťou aj priateľka JDS, europoslankyňa Katarína Roth Nevedálová (Smer-SD), ktorá vyjadrila obdiv nad energiou a vitalitou účastníkov a povzbudila ich k ďalšiemu športovému nasadeniu. Nielen finančnú, ale aj logistickú podporu, bez ktorej by nebolo možné usporiadať také kvalitné podujatie, poskytol Bratislavský samosprávny kraj (BSK). Prítomní dôchodcovia za to potleskom srdečne poďakovali ďalšiemu hostovi podujatia, podpredsedovi BSK pre zdravotníctvo Jurajovi Štekláčovi.

Bohatý program a súťaže

Súťaže prebiehali v areáli Strednej odbornej školy vinársko-ovocinárskej v Modre, ktorej upravené priestory sa stali dôstojným zázemím pre jednotlivé disciplíny. Petangové zápolenie, ktoré prebiehalo na priľahlom ihrisku, vytvorenom miestnymi seniormi, má pomerne netradičný formát – hral sa súboj jeden na jedného, na rozdiel od zvyčaj-

nej hry dvojíc. Na tento fakt nás upozornil prítomný prezident Slovenskej federácie pétanque Peter Šúry. Tento formát prispel k tomu, že zápolenie prebiehalo v tichej a sústredenej atmosfére. Stolnotenisový turnaj sa odohrával v hádzanárskej hale školy a poskytol dynamické a energické momenty.

V priebehu ďalších dní sa športovci stretli v disciplínach ako beh na krátke vzdialenosti, hod granátom a strelba zo vzduchovej pušky, pričom športovci boli rozdelení do kategórií podľa veku a pohlavia. Zaujímavým spestrením bolo aj prispôsobenie disciplín pre mužov a ženy – zatiaľ čo muži hádzali granátom, ženy si merali sily v hode kriketovou loptičkou na diaľku a namiesto vrhu guľou súťažili v hode valčekom na cesto. Tento ročník priniesol aj prvok súťaže v chôdzi, kde muži absolvovali trasu dlhú dva kilometre a ženy jeden kilometer. Vrcholom zápolenia boli šprinty na vzdialenosť 100 metrov.

Spoločenské stretnutia a podpora divákov

Športové zápolenie nebolo však jediným lákadlom. Okrem



samotných súťaží mali seniori možnosť zapojiť sa do spoločenského programu, ktorý zahŕňal večerné stretnutia plné hudby a tanca. Chutné obedy a večere zabezpečila miestna jedáleň SOŠ. Atmosféra na ihriskách aj mimo nich bola nabitá pozitívnou energiou, pričom diváci neúnavne povzbudzovali svojich priateľov a známych. Vzájomná podpora bola vítaná a prispela k nezabudnuteľnému zážitku všetkých účastníkov.

Stredná odborná škola vinársko-ovocinárska v Modre sa ukázala ako ideálne miesto pre takéto podujatie. Jej areál bol starostlivo upravený a poskytoval príjemné prostredie pre športovcov aj divákov. Hoci počasie bolo miestami horúce, nálada bola vynikajúca a športovci sa nedali odradiť ani náročnými podmienkami. O meranie času a aj o hodnotenie športových výkonov sa postarali miestni rozhodcovia.

Vítazi a organizácia

Celkovým víťazom tohtoročných hier sa stalo družstvo zo žilinského kraja, ktoré si odnieslo prvenstvo v celkovom hodnotení. Podrobné výsledky a poradie ostatných družstiev boli následne



zaslané všetkým krajským organizáciám JDS. Výsledky však neboli jediným meradlom úspechu – pre mnohých zúčastnených bol dôležitý samotný pocit z účasti a možnosť zažiť športový sviatok medzi rovnako zmýšľajúcimi.

Riaditeľom pretekov bol predseda JDS Michal Kotian, organizačnú stránku mala na starosti predsedníčka bratislavskej krajskej organizácie JDS Anna Királyová a športové aktivity or-

ganizoval Vladimír Medlen. Im, ako aj mnohým ďalším, patrí obrovské poďakovanie za ich prácu a nasadenie pri organizácii tohto podujatia.

Špeciálnu pozornosť si zaslúži aj prednosta Okresného úradu Malacky Róbert Peťko, ktorý prišiel podporiť svojich spoluobčanov a úprimne sa zaujímal o problémy, ktorým seniori čelia. Záujem verejných činiteľov a ich snaha o spoluprácu je dôkazom, že spoločnosť stále venuje pozornosť staršej generácii a jej potrebám.

Vzájomná súdržnosť dôchodcov

Tohtoročné celoslovenské športové hry seniorov Jednoty dôchodcov Slovenska boli oslavou pohybu, zdravia a vzájomnej podpory. Pre mnohých účastníkov to bolo nielen športové, ale aj spoločenské vyvrcholenie roka. Hry ukázali, že aj v seniorskom veku možno aktívne žiť, športovať a stretávať sa s priateľmi. Seniorom prajeme veľa energie a pevné zdravie, aby sme sa mohli tešiť na ďalšie ročníky tejto krásnej tradície.

text a foto: B. Balogh



X. ročník Celoslovenskej prehliadky umeleckého prednesu seniorov „Matky mojej reč“

V dňoch 18. – 19. septembra 2024 sa v Nitre konal X. ročník Celoslovenskej prehliadky umeleckého prednesu poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov s názvom „Matky mojej reč“. Podujatie privítalo recitátorov, členov Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS), z celého Slovenska.

Cieľom tohto podujatia je podporiť umeleckú činnosť seniorov a poskytnúť im priestor na rozvoj ich schopností a umeleckých ambícií. Umelecký prednes zlepšuje pamäť, kultivuje rečový prejav a prináša recitátorom radosť a spoločenské uznanie. Vlastná tvorba navyše umožňuje vyjadriť ich životné skúsenosti, myšlienky a postoje.

Organizáciu prehliadky zabezpečila Krajská organizácia JDS Nitra. Podujatie sa uskutočnilo v rámci Memoranda o partnerstve a spolupráci s Nitrianskym samosprávnym krajom (NSK), pod záštitou jeho predsedu Ing. Branislava Becíka, PhD, a primátora Nitry Mareka Hattasa.

Účastníci prišli do Nitry už 18. septembra, kde im organizátori pripravili prehliadku mesta a Nitrianskeho hradu. Večer zakončili spoločným posedením



s hudbou v hoteli Oko, kde boli aj ubytovaní.

Samotná prehliadka sa uskutočnila 19. septembra 2024 v nádhernej nitrianskej synagóge za účasti 24 recitátorov z ôsmich krajských organizácií JDS. Každý kraj reprezentovali traja víťazi krajských prehliadok v troch kategóriách: poézia, próza a vlastná tvorba. Výber textov bol ľubovoľný, pričom recitátori mali na prednes poézie a prózy 5 minút a na vlastnú tvorbu 7 minút.

Podujatie moderoval Mgr. Martin Halás, ktorý po hudobnom

úvode speváckeho súboru a vystúpení troch mladých harmonikárov privítal významných hostí aj všetkých účastníkov. Prehliadku otvorila predsedníčka KO JDS Nitra, Mgr. Anna Oľapková, po nej nasledoval príhovor predsedu JDS, Dr. Michala Kotiana.

Celkovo sa podujatia zúčastnilo viac ako 130 seniorov a hostí, vrátane približne 90 divákov, ktorí prišli na tento sviatok umeleckého prednesu. Päťčlenná porota na záver prehliadky vyzdvihla vysokú úroveň všetkých vystúpení a ocenila výber textov aj spôsob ich prednesu.

Záver podujatia patril opäť predsedovi JDS Dr. Michalovi Kotianovi a predsedníčke KO JDS Nitra. Všetkým účastníkom odovzdali kvety a drobné darčeky ako podakovanie za ich umelecký prínos. Po skončení akcie, krátko po 14-tej hodine, sa účastníci stretli pri spoločnom obede a postupne sa rozlúčili, aby sa vydali na cestu domov.

text a foto: KO JDS Nitra, redakčne upravené



Krajská prehliadka spevákov a tanečníkov v Žiline

Dňa 20. júna 2024 sa vo veľkej zasadačke mestského úradu v Žiline uskutočnila Krajská prehliadka spevokolov, speváckych, folklórnych a tanečných súborov, na ktorej sa zúčastnilo takmer 200 divákov a členov súborov. Podujatie prebehlo pod záštitou primátora Žiliny, Mgr. Petra Fiabáneho.

Organizáciu zabezpečila Krajská organizácia JDS Žilina v spolupráci s Okresnou organizáciou JDS a Základnou organizáciou JDS v Žiline. Riaditeľom podujatia bol Dr. Michal Kotian, ktorý sa spolu s tajomníčkou prehliadky Betkou Vítovou a zástupcom primátora Žiliny, Ing. Jánom Ničíkom, prihovoril účastníkom v úvodnej časti programu.

Prehliadka, ktorá prebiehala od 10:00 do 13:00 hodiny, sa niesla v radostnej atmosfére plnej spevu a tanca. Účinkujúci predviedli svoje umenie za sprievodu akordeónov a heligóniek, pričom zazneli piesne zo všetkých kútov Žilinského kraja. Programom sprevádzala Alenka Juneková a počas podujatia sa na chvíľu prišiel pozrieť aj primátor Mgr. Peter Fiabáne, ktorý vyjadril obdiv nad tým, čo seniorskí umelci dokážu.

Trojčlenná porota, na čele s Alenou Bistárovou, mala náročnú úlohu vybrať najlepších z vystúpení. Nakoniec sa víťazom stali Rovňanské spevule zo ZO JDS Veľké Rovné, pričom druhé

miesto obsadil súbor Ďatelinka zo ZO JDS Turany.

Na prehliadke sa zúčastnilo 11 súborov z ôsmich okresov Žilinského kraja. Žilinský, Mikulášsky a Martinský okres zastupovali po dva súbory, zatiaľ čo okresy Námestovo, Bytča, Ružomberok, Čadca a Kysucké Nové Mesto mali každý po jednom súbore. Tanečníci boli zastúpení jediným súborom – Šumienky zo ZO JDS Dovalovo. Celé podujatie bolo skutočným sviatkom spevu a tanca, kde sa seniorskí umelci mohli naplno prejavovať a ukázať svoju vášeň pre umenie.

text a foto: KO JDS Žilina, redakčne upravené



Napĺňanie Memoranda medzi Sociálnou poisťovňou a JDS



Dňa 13. júna 2024 začala Sociálna poisťovňa v Trenčíne plniť úlohy vyplývajúce z Memoranda o spolupráci s Jednotou dôchodcov na Slovensku (JDS). Po vzájomnej dohode medzi riaditeľkou Sociálnej poisťovne v Trenčíne, Ing. Gabrielou Krokvičkovou, a predsedom Okresnej organizácie JDS Trenčín, Ing. Jánom Skybom, obe strany pristúpili k realizácii opatrení stanovených v Memorande.

Na úvod zasadnutia Rady Okresnej organizácie JDS Trenčín, ktoré sa pravidelne koná v priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja, riaditeľka poisťovne Ing. Gabriela Krokvičková spolu s odbornými pracovníčkami, Ing. Denisou Mlčúchovou a Mgr. Zuzanou Danekovou, odprezentovali prednášku. Počas jednohodinového vystúpenia slovne aj prostred-

níctvom audiovizuálnych materiálov vysvetlili základné princípy a postupy pri vzniku nároku na dôchodok.

Jedným z dôležitých bodov prednášky bol Elektronický účet poistenca, ktorý poskytuje prehľad o sociálnom poistení. Tento nástroj ponúka poistencom dôležité informácie bez nutnosti osobnej návštevy Sociálnej poisťovne. Jeho využívanie však predpokladá určitú znalosť práce s počítačom, čo dôchodcom pomáhajú zvládnuť aj iné inštitúcie riadené Ministerstvom investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR.

Prednáška zaujala prítomných predsedov základných organizácií JDS z trenčianskeho okresu, čo dokazujú ich reakcie a otázky, ktoré nasledovali po jej skončení. Všetci si uvedomujeme, že jedna hodina nestačí na zodpovedanie všetkých otázok, preto

sa riaditeľka Sociálnej poisťovne a predseda OO JDS dohodli na pokračovaní týchto stretnutí. Na nich sa budú riešiť ďalšie témy, pričom pozornosť sa bude sústrediť aj na nové legislatívne úpravy a ich dopad na výšku dôchodkov, čo je pre dôchodcov veľmi dôležité.

Som presvedčený, že takáto forma vysvetľovania zákonov je pre dôchodcov nevyhnutná a prospešná. Našou úlohou je šíriť získané informácie nielen medzi členov JDS, ale aj všade tam, kde je príležitosť.

Na záver by som rád úprimne poďakoval pani riaditeľke Ing. Gabriele Krokvičkovej a zamestnankyniam Sociálnej poisťovne v Trenčíne za zaujímavú a prínosnú prednášku.

text a foto: Ing. Ján Skyba,
redakčne upravené

Krajská prehliadka umeleckého prednesu v Nitre

Dňa 13. júna 2024 sa v Krajskom osvetovom stredisku v Nitre konala Krajská prehliadka v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby v slovenskom a maďarskom jazyku. Organizátorom bola Krajská organizácia JDS Nitra.

Podujatie organizované v rámci Memoranda o partnerstve medzi Nitrianskym samosprávnym krajom (NSK) a KO JDS v Nitre sa nieslo v duchu vzájomnej spolupráce a kultúrnej podpory seniorov. Prehliadku otvorila predsedníčka KO JDS, Mgr. Anna Oťapková, ktorá srdečne privítala všetkých prítomných hostí a účinkujúcich. Medzi čestnými hosťami bola aj riaditeľka Sociálnej poisťovne v Nitre, Katarína Ličková, a riaditeľka KOS, Mgr. Daniela Gundová, čo zdôraznilo význam podujatia pre región.

Úvodný kultúrny príspevok priniesla Rozália Buriová s citlivým prednesom básne „O reči“ od Mikuláša Kováča, čím okamžite vytvorila hlbokú a emotívnu atmosféru. Následne zaznela hudobná vložka v podaní študentky Doriny Vargy zo ZUŠ v Nitre, ktorá na flaute zahrála spolu s klavírnym doprovodom svojej učiteľky Viktóriie Mifthakovej, čím doplnila umelecký ráz podujatia.



Hlavnou udalosťou dňa bola samotná prehliadka recitátorov, kde vystúpilo 19 účastníkov z rôznych okresov kraja. Ich výkony sledovala odborná porota zložená zo skúsených pedagogičiek – predsedníčky Jany Holečkovej a členiek Gabriely Kleštincovej a Zuzany Pintérovej. Recitátori predviedli svoje umenie v krásnom prostredí výstavnej siene KOS, kde boli vystavené diela umelcov Miroslava Poláka a Karola Ťažára, čo dodalo celej udalosti vizuálne a estetické pozadie.

Po krátkej prestávke, počas ktorej bolo podávané občerstvenie, porota oznámila svoje rozhodnutie. Na celoslovenskú prehliadku postúpili:

– Mária Mišunová, OO JDS Nit-

ra – v prednese poézie

– Anna Kiššová, OO JDS Zlaté

Moravce – v prednese prózy

– Anna Mináriková, OO JDS

Zlaté Moravce – v prednese vlastnej tvorby

Všetci účastníci boli ocenení nielen za svoje výkony, ale aj za odvahu a ochotu prezentovať svoje schopnosti. Predseda NSK, Ing. Branislav Becík, odovzdal recitátorom plakety, kvety a upomienkové predmety. Na záver Anna Oťapková poďakovala účinkujúcim, porote a prítomným hosťom, čím ukončila toto úspešné podujatie s vďakou a povzbudením do ďalších aktivít.

text a foto: KO JDS Nitra, redakčne upravené



30. výročie vzniku Okresnej organizácie JDS v Spišskej Novej Vsi

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) v Spišskej Novej Vsi si v roku 2024 pripomína 30. výročie svojho vzniku. Bola založená 20. januára 1994 Ing. Eduardom Škerlíkom a bola prvou organizáciou JDS v Košickom kraji. Škerlík bol predsedom OO JDS až do roku 2002 a významne prispel k rozvoju organizácie. Okrem založenia okresnej organizácie inicioval aj vznik miestnych organizácií JDS v Spišskej Novej Vsi, Spišských Vlachoch, Markušovciach, Gelnici a ďalších obciach v regióne.

Postupom rokov sa organizácia rozširovala a získavala nových členov. v roku 1997 mala OO JDS už 1 254 platiacich členov, pričom dnes ich počet dosahuje 928. Významnými predsedom organizácie bol aj Ing. Ladislav Dula (2002 – 2019), ktorý bol neskôr predsedom Ústrednej revíznej komisie JDS. v súčasnosti vedie OO JDS Mgr. Jolana Prochotská.

Za svoj prínos pre aktívny život dôchodcov bola OO JDS ocenená **Cenou primátora Spišskej Novej Vsi** pri 25. výročí svojho založenia v roku 2020. Okrem toho boli významní predstavitelia organizácie, ako Ing. Eduard Škerlík,

Ing. Ladislav Dula, Mgr. Jolana Prochotská, Helena Mosinová a ďalší, ocenení za svoj dlhoročný prínos, angažovanosť a za veľký prínos pre aktívny život dôchodcov v okrese.

Aktivity a projekty OO JDS

Okresná organizácia JDS sa zapája do množstva aktivít, ktoré zlepšujú kvalitu života dôchodcov. Od roku 2005 sa venuje vzdelávaniu v oblasti zdravia, napríklad projektom „Mám 65+ a teší ma, že žijeme zdravo“. Členovia organizácie sa pravidelne zapájajú do programov na Univerzitách tretieho veku v Košiciach, Prešove a Banskej Bystrici, a od roku 2022 aktívne participujú na projekte „Digitálni seniori“, ktorý podporuje digitálne vzdelávanie medzi staršími občanmi.

OO JDS pravidelne organizuje rôzne kultúrne a športové podujatia. Usporiadali už 17 ročníkov športových hier a 14 ročníkov umeleckého slova a vlastnej tvorby. Medzi ďalšie významné podujatia patrí prehliadka speváckych skupín „Babie leto so spevom“ či dramatizované prezentácie „Ľudová slovesnosť“, ktoré približujú dedičstvo ľudovej kultúry Spiša.

OO JDS tiež spolupracuje s miestnymi kultúrnymi inštitúciami, ako je Spišské divadlo, ktoré ponúka dôchodcom zľavnené vstupenky na predstavenia. Okrem toho, organizácia spolupracuje s Národným parkom Slovenský raj, kde organizuje poznávacie výlety pre svojich členov.

Spolupráca a ocenenia

Okrem množstva lokálnych projektov sa OO JDS zapája aj do celoslovenských iniciatív. Členovia organizácie sa zúčastňujú na celoslovenských súťažiach a podujatiach, ako sú Športové hry seniorov, prednesy poézie a prózy či prezentácie ľudovej tvorby. Spevácke skupiny a jednotlivci zo Spišskej Novej Vsi a okolitých obcí sa pravidelne umiestňujú na popredných miestach v súťažiach.

OO JDS v Spišskej Novej Vsi zohráva významnú úlohu v komunitnom živote a svojimi aktivitami a projektmi prispieva k tomu, aby seniori v regióne mali možnosť aktívne tráviť svoj čas a zúčastňovať sa na rôznych vzdelávacích, kultúrnych a športových podujatiach.

text a foto: Mgr. J. Prochotská, redakčne upravené a skrátené



21. ročník náučno-turistického zrazu dôchodcov v Trenčíne



Dňa 17. septembra 2024 sa v súlade s plánom Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) v Trenčíne uskutočnil už 21. ročník náučno-turistického zrazu dôchodcov. Organizáciu tohto obľúbeného podujatia prevzala ZO JDS Trenčín-Sihoť pod vedením predsedníčky Ing. Anny Blaškovej. Zázemie pre túto akciu poskytla jedáleň VII. ZŠ na Hodžovej ulici v Trenčíne.

Zrazu sa zúčastnilo 136 nadšených seniorov, ktorí si prišli užiť deň plný turistiky, poznania a priateľských stretnutí. Na podujatie prispel Trenčiansky samosprávny kraj, mesto Trenčín, poslanec mesta Michal Moško a ďalší partneri, vrátane firmy OLD HEROLD Trenčín a Plničky minerálnej vody Mitická.

Po príchode sa účastníci zhromaždili vo vestibule školy, kde ich privítal predseda OO JDS a podpredseda JDS Ing. Ján Skyba. Po úvodných slovách nasledovalo občerstvenie a rozdelenie do troch skupín podľa pripravených turistických trás. Trasy A a B viedli cez Čerešňový sad, pamätník SNP až na Mierové námestie a trvali približne dve hodiny. Trasa C, kratšia (1,5

hodiny), smerovala k plážam na Ostrove a pokračovala až na Mierové námestie.

Po ukončení túr mali účastníci možnosť navštíviť historické centrum Trenčína vrátane prehliadky Piaristického kostola so sprievodkyňou pani Krchovou, čo seniori ocenili s nadšením. Po návrate nasledoval slávnostný obed, počas ktorého Ing. Ján Skyba spolu s Ing. Annou Blaškovou pozdravili prítomných a ospravedlnili neprítomnosť niektorých pozvaných hostí.

Vrcholom popoludňajšieho programu bolo vystúpenie speváckej skupiny Sihotiar, ktoré vyvolalo u seniorov veľký potlesk. Pán Jaroslav Daniš obohatil program prednesom vlastnej poézie a diskdžokej prispel k zábave populárnymi hitmi, čo vytvorilo uvoľnenú atmosféru plnú spomienok a radosti. Mnohí účastníci si neodpustili ani tanec na parkete základnej školy.

Úprimné poďakovanie patrí organizátorom za vynikajúcu prácu pri príprave a realizácii tejto skvelej akcie. Vďaka ich nasadeniu, dôslednosti a odhodlaniu mali seniori možnosť zažiť nezabudnuteľný deň plný inšpirácie, aktívneho pohybu, nových zážitkov, vzácných stretnutí a vzájomného priateľstva. Cieľom tejto akcie bolo nielen podporiť aktívny životný štýl u staršej generácie, ale aj obohatiť účastníkov o nové poznatky z oblasti prírody a histórie mesta Trenčín. Účastníci si odniesli nielen krásne spomienky, ale aj motiváciu pokračovať v aktívnom životnom štýle. Zraz sa stretol s pozitívnymi ohlasmi a všetci sa už tešia na jeho ďalší ročník.

text a foto: Mgr. Mária Šnejdrová, tajomníčka KVV Trenčín, redakčne upravené



20. VÝROČIE ZO JDS MALACKY



Vytvárame úspešnú komunitu malackých seniorov.

Pod týmto heslom oslavovala ZO JDS Malacky 20.výročie svojho založenia. Oslava bola spomienkou na tých, ktorí v Malackách zjednotili dôchodcov do spoločných aktivít. Vyjadrili sme veľkú vďaku a úctu tým, ktorí začali budovať a rozvíjať dôchodcovskú organizáciu v Malackách so sľubom, že budeme v ich snahe pokračovať. Čas nám vzal mladosť, krásu, ale nevzal nám radosť zo života, hlavne chuť aktívne žiť a radosť sa z každého prežitého dňa.

V kultúrnom dome sa zišli zakladajúci členovia ZO JDS, členovia výborov za celé obdobie existencie, pamätníci, pozvaní čestní hostia z ústredia, krajšej a okresnej organizácie JDS, z mesta Malacky, priatelia z dôchodcovských organizácií okresu Malacky a miestnych dôchodcovských organizácií. Svojím vystúpením prispeli k slávnostnej atmosfére a dobrej nálade deti zo súboru Macejko, deti zo ZUŠ Malacky, súbor Enem Tak

z Lozorna a samozrejme členovia speváckeho súboru Malinka v nových malackých krojoch, na ktoré prispel Mestský úrad Malacky. Ich nová pieseň, ktorú zložil harmonikár Pavel Sýkora sa stala mottom dňa: Jednotáci, jednotáci, my sme veľká rodina, ktorá vyjadruje súdržnosť vo veľkej rodine malackých seniorov.

Prežili sme spoločne s pamät-

níkmi a hosťami príjemný deň s úžasnou atmosférou, za čo patrí vďaka všetkým zúčastneným, hosťom, účinkujúcim a výboru ZO JDS Malacky.

text: Daniela Bukovská, predsedníčka ZO JDS Malacky, redakčne upravené
foto: malacky.sk – reprefoto



Príhovor ministra investícií a regionálneho rozvoja SR Richarda Rašiho



Vážení čitatelia a čitateľky, žijeme dobu digitálnu a kým mladšie ročníky sa tejto zmene vo väčšine prípadov stihajú prispôbiť, pre mnohých z vás je to náročné a ťažko zrozumiteľné. Digitálne technológie však

môžu aj vám, skôr narodeným, zásadne uľahčiť život, pomôcť vám zostať v spojení s blízkymi, komunikovať s úradmi, chrániť sa pred hrozbami, ale aj nakupovať či mať lepší prehľad o svojom zdraví a dostupných službách. Práve preto vám Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti prináša projekt Digitálni seniori. Jeho cieľom je digitálne vyškoliť vyše 105-tisíc z vás do polovice roka 2026 a odovzdať vám na konci školenia tablet s dátovým balíkom.

Žiaľ, po pani Remišovej sme prebrali projekt v katastrofálnom stave, pretože ho vtedy na

ministerstve babrácky zanedbali a podcenili jeho prípravu. Vďaka intenzívnej práci nášho tímu sa za posledné mesiace podarilo prekonať mnoho úskalí a znovu naštartovať projekt Zlepšovania digitálnych zručností seniorov. Vo veľkom spúšťame školenia v krajských aj okresných mestách a ja verím, že sa nám spoločne podarí dosiahnuť náš ambiciózný cieľ.

Dovoľte mi tiež pozvať vás na Dni seniorov, ktoré pripravujeme pri príležitosti Mesiaca úcty k starším. Odštartovali 14. októbra v Trnave a pokračujú vo všetkých krajských mestách na Slovensku. Tešíme sa na stretnutia s vami.

AKO A KDE SA NAUČIŤ DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

Ak vás moderné technológie zaujímajú, ale neviete, ako sa ich naučiť ovládať, máme pre vás skvelú správu. Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR), vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti prináša projekt Digitálni seniori. Oficiálny názov znie "Zlepšovanie digitálnych zručností seniorov a distribúcia Senior tabletov".

Školenia sú jednoduché a zvládne ich naozaj každý aj bez predošlej skúsenosti s internetom či tabletom. Ich obsah a priebeh sme nastavili tak, aby sa na nich školitelia vedeli prispôbiť potrebám, zručnostiam a tempu všetkých účastníkov. Školiteľ má priestor každého previesť témami krok po kroku. Na školení dostane každý účastník aj tlačene školiace materiály, v ktorých nájde všetky potrebné informácie a návody, napríklad ako narábať s tabletom, poslať email, vyhľadať informácie alebo si zavolať s vnúcatami cez videohovor.

Bezplatné vzdelávanie je zabezpečené profesionálnymi školiteľmi a školenia prebiehajú prezenčne. Budú sa konať vo všetkých okresných a krajských mestách po celom Slovensku, aby sa ich mohlo zúčastniť čo najviac záujemcov. Seniori, ktorí úspešne absolvujú školenia, získajú bezplatne aj tablet a dátový balík, aby mohli novonadobudnuté digitálne zručnosti uplatňovať v praxi aj po vyškolení. Zároveň budú mať možnosť využiť aj ďalšie aktivity, ktoré pre nich MIRRI SR pripravuje.

Ako sa prihlásiť

Na školenia je potrebné zaregistrovať sa, pričom máte na výber tri spôsoby. Prvým je vypísať registračný formulár na webstránke www.digitalniseniori.gov.sk. Po vyplnení základných údajov nasleduje v registračnom formulári zopár otázok, ktoré dokážu vyhodnotiť vaše aktuálne digitálne zručnosti. Je to dôležité pre školiteľov, aby vedeli, ktoré okruhy tém ovládáte a na ktoré je potrebné klásť väčší dôraz. Ak nemáte

možnosť prihlásiť sa na školenie prostredníctvom internetovej stránky, môžete zavolať na infoliniku Call Centra, kde vás vyškolení operátori zaregistrujú telefonicky a zodpovedia všetky vaše otázky týkajúce sa školení. Telefónne číslo infoliniky Call Centra je 02/35 80 30 80. Operátori na linke sú vám k dispozícii počas pracovných dní od 8:00 do 16:00.

Ak by ste sa chceli registrovať osobne, môžete navštíviť Regionálne centrum MIRRI SR v jednom z krajských miest na Slovensku:

RC Bratislava, MIRRI SR, Pribinova 25, 811 09 Bratislava

RC Banská Bystrica, Partizánska cesta 3, 974 01 Banská Bystrica

RC Košice, Moldavská 10/B, 04011 Košice

RC Nitra, Farská 7, 949 01 Nitra

RC Prešov, Levočská 5, 080 01 Prešov

RC Žilina, Poštová 1, 010 08 Žilina

RC Trenčín, Legionárska 5 (Marsaryčky Business Center), 911 01 Trenčín

RC Trnava, Zavarská 11/G, 917 01 Trnava



Dni seniorov počas mesiaca úcty k starším

Pri príležitosti „Mesiaca úcty k starším“ sa v rámci projektu Digitálni seniori v októbri a novembri konajú v krajských mestách Slovenska Dni seniorov. Toto podujatie je venované všetkým seniorom, ktorí sa chcú aktívne zapojiť do vzdelávania v digitálnych zručnostiach a získať nové zručnosti. Počas podujatia vás čaká bohatý program plný prednášok na tému moderných technológií, bezpečnosti v digitálnom svete, boja proti hoaxom a finančnej gramotnosti.

Okrem prednášok sa budete môcť registrovať na školenie digitálnych zručností v rámci projektu Digitálni seniori. k dispozícii budú aj výstavné stánky, kde sa môžete oboznámiť so službami a produktmi určenými pre seniorov. Ak ste zvedaví na nové informácie alebo sa chcete dozvedieť, ako sa môžete naučiť ovládať tablet a zlepšiť svoju digitálnu gramotnosť, toto podujatie je presne pre vás.

Termíny Dní seniorov v jednotlivých mestách:

14.10 v Trnave - Kultúrny dom Kopánka, Ľudová 14 (už prebehlo)

24.10 v Bratislave - zasadačka Miestneho Úradu Ružinov, Mierová 21 (už prebehlo)

29.10 v Trenčíne - KKC Hviezda, Kniežata Pribinu 197/3

7.11 v Košiciach - Hotelová škola Košice - kongresová sála, Južná trieda 10

8.11 v Prešove - zasadačka Okresného úradu, ul. Námestie mieru 3

14.11 v Žiline - Mestský úrad Žilina, Námestie obetí komunizmu 1

21.11 v Banskej Bystrici - Robotnícky dom, Robotnícka 3

29.11 v Nitre - kongresové centrum SPU, Trieda Andreja Hlinku 2

Podujatie je bezplatné a nemusíte sa naň vopred registrovať.

Ako sa bezplatne registrovať do programu Digitálni seniori

- Prostredníctvom registračného formulára na webe www.digitalniseniori.gov.sk

- Telefonátom na infolinku Call Cenra 02/3580 3080 počas pracovných dní od 8:00 do 16:00

- Osobne v krajskom meste na Regionálnom centre MIRRI SR

text: MIRRI

foto: ilustračné (Freepik)



Moderné digitálne technológie tu nie sú len pre nástrojných

V KRAJINE SLOVA

Budúcnosť

Emília Bajkasová

Budúcnosť je ruža na kríčku
Jej lístky ako roky, čo prídu.
Raz zelené plné chlorofylu.
Za búrky, plúšte, poblednú.

Budúcnosť je nádej pod pokrievkou.
Lákavá, plná túžob, odhodlaní.
Varí guláš s tajnou ingredienciou.
Prekvapí vôňou, keď ho pripraví.

Budúcnosť je krásne mystérium.
Odhalíť ho dokáže len PÁN času.
A tak svoje vysnívané prelúdiu
musíš zavrhnúť, a nastaviť čašu...

Budúcnosť nespočíva v našej sile,
len v Tvojej добрote, môj Bože.
Viem, že si zmiešal to najzázračnejšie,
čo poštekli naše zvláštne chute.

Slovo

Emília Bajkasová

Na počiatku bolo Slovo.
Tak začína Kniha kníh.
To slovo bolo u Boha.
A to slovo bol sám Boh.

Slovo aj dnes má silu slona.
Vie zabiť, zraníť, otupieť.
Slovo aj dnes má svoje čaro.
Vie hladkať, ľubiť, rozumieť.

Slovo, to sú aspoň dve hlásky.
Samohláska, spoluhláska zároveň.
Spolu tvoria ľubozvučné páry.
Dokážu rozosmiať, hriech nevidieť

Váž slová, ktoré vypovieš.
Zadrž, čo sám chceš prepočúť.
Slovo je radosť, ba aj smrť.
Vždy daruj slovo, čo má chuť.

Tried' slová, čo sa tlačia na jazyk.
Nedovoľ pýche vytrysknúť.
Či džbán chceš vínom naplniť?
Či s hanbou „žbrndu“ vychlipnúť?

Nech Pán sám riadi tvoje slová.
Nech zvoní slová pre ŽIVOT!
Slovo je miazga, čo kvapká
z Božieho do ľudských srdc ...

Novodobá potopa

Emília Bajkasová

Veterný mlyn rozochvel každý konár.
Vybuďoval si z nich šumiaci chrám.
Hviezdy odložili závoj z perál
mesiaca pod oranžový korál.

Nebeský podpálač nezahála a
odpaľuje jeden blesk za druhým.
Olovenosivá obloha zaburáca,
vyškiera na zem oceľové zuby.

O chvíľu sa pod nami zachveje.
Čierny drak sa rúti ozlomkrky.
Mračný hrad spustí svoje veraje,
opálmi zasype stromy aj ľudí.

Spánok deťom zruší iba nakrátko.
Nie na štyridsať dní, ani nocí.
Z Noemovej archy nič nezostalo.
Človek by sa zatratil navždy.

Pánova dobrota nepozná hraníc.
Necháva čas ľudstvu zmeniť sa.
Chlopne srdc dokorán roztvoriť.
Božej múdrosti patrí druhá šanca.

Mesiac opäť koketuje s hviezdami.
Je čas podať si ruky, zapáliť sviecu.
Prosíť o pokoru, lásku medzi nami.
Nestrkať ako pštros hlavu do piesku.

Seniorský vek

Marek Kasala

Jeseň, pani bohatá,
farbí stromy do zlata.
Tak začína známa báseň
v celej svojej plnej kráse.

Podobne je to s človekom,
jeseň života prichádza s vekom.
Do šeda či biela vlásy farbí
a kto chce, ten si ich nafarbí.

Mnoho rôčkov uplynulo,
skúseností dosť pribudlo.
Pokiaľ zdravie dovoľuje,
aj senior aktívny je.

JDS či iné kluby,
tam sa ihneď zbaví nudy.
Zaspieva si, zabaví sa,
pozrieť naňho je priam krása.

Z vnúčať sa tiež poteší,
pookreje na duši.
A aj práca v záhrade
pridá mu na eláne.

Rád si aj športuje,
na zábave zatancuje.
Zabudne na svoje starosti,
navodí si pocit radosti.

Veľa dobrého on vytvoril,
než sa svojej staroby dožil.
Nie každý si ho však váži,
niekto ho m celkom paži.

Sú aj takí, čo si vážia vrásky,
prejavujú veľa lásky.
Keď treba, tak pomôžu,
vždycky spravia, čo môžu.

Možno je to nereálne,
vyslovím však jedno prianie.
Prajme si, nech spoločnosť,
k dôchodcom má lásky dosť.

Nech má každý senior
adekvátny v nej priestor.
Nech jej kvalita o tom svedčí,
ako sa vie postarať o najzraniteľ-
nejších!

OPUSTILI NÁS

Blížiaci sa čas dušičiek, keď spomínáme na všetkých, ktorí nás opustili, nám opäť pripomína krehkosť a pominulosť ľudského života. Bohužiaľ, od posledného vydania nášho časopisu sme sa museli rozlúčiť s viacerými našimi priateľmi a priateľkami, oddanými funkcionármi našej jednoty dôchodcov.

Za Magdalénou Konečnou



Začiatkom roku 2024 nás po dlhej a ťažkej chorobe vo veku 85 rokov navždy opustila dlhoročná členka JDS Magdaléna Konečná. Mgr. Magdaléna Konečná, narodená – 29.5.1938 patrila k zakladateľkám JDS v Pezinku v roku 1995. Vyvíjala bohatú činnosť v oblasti kultúrnej, zdravotnej, sociálnej a propagačno-výchovnej, ktorá bola zameraná na spestrenie života starších ľudí. Úzko spolupracovala s klubmi dôchodcov, zabezpečovala pre všetkých seniorov rekreačno - rehabilitačné pobyty a poznávacie zájazdy po Slovensku. Zabezpečovala účasť seniorov na všetkých akciách usporiadaných v meste Pezinok. Pôsobila aj ako sprievodkyňa po historických pamiatkach tohto mesta.

Magduška, spomienka na Teba zostáva v našich srdciach navždy. Odpočívaj v pokoji

Za Máriou Hájkovou



Začiatkom roka 2024 nás rovnako opustila aj ďalšia dlhoročná členka JDS – funkcionárka Okresnej organizácie JDS v Bratislave Staré mesto, Mária Hájková.

„Ťažko sa zmierujeme s faktom, že vyhasol jej večný optimizmus, z ktorého sme dlhé roky čerпали. Majka, ďakujeme za všetko, odpočívaj v pokoji,“ uviedla predsedníčka OO JDS Valéria Pokorná.

Rozlúčka s Mgr. Annou Petričovou



V lete 2023 sme sa rozlúčili s dlhoročnou členkou predsedníctva JDS a krajskou predsedníčkou JDS v Prešove Mgr. Annou Petričovou. Ako ju opísať? Vždy bola plná energie, nápadov, ale aj každodennej práce, starostí, radostí, plánov – ved' ani nevedela byť iná – s otvoreným srdcom a láskavou dušou pre svoje rodinné zázemie, ale aj pre širé – širokárnske prostredie našej JDS. Ved' žila s ňou od jej počiatkov a v mnohom prispela k jej čoraz mohutnejšiemu spoločenstvu predovšetkým v domovskom – Prešovskom kraji. Keď pred rokom oslavovala svoju 80-ku, dočkali sme sa od nej nasledujúceho krátkeho vyznania: „... môj život bol doteraz naplnený radosťou aj neopísateľným smútkom, prežila som vzlety aj pády, ale vždy som vstala s vierou, že ak sa dožijem rána, vstanem s úsmevom a budem pomáhať

ľuďom tak, ako mne na mojej púti životom pomáhali známimi aj neznámimi dobrými ľuďmi a moja milovaná rodina.“ Vzácna žena s láskavým otvoreným srdcom. Vždy sa vedela nadchnúť pre dobrú vec, dokázala sa popasovať s problémami a optimisticky hľadať do budúcnosti. Vedela byť pre svoje okolie slnkom, dobrou vílou, spriaznenou dušou, či spolaľhlivou kolegyňou, priateľkou.

Žiaľ, osud našej priateľky, kolegyne, zaslužilej funkcionárky JDS sa naplnil s úctou a s veľkým obdivom k jej statočne prežitému životu a s úprimnou vďakou za vykonanú prácu na ňu spomínáme.

Rozlúčka s Ing. Danielou Hlubíkovou



Dňa 7. júla 2023 po krátkej ťažkej chorobe navždy z nášho kruhu odišla podpredsedníčka JDS, ale aj dlhoročná aktívna členka ZO JDS Bratislava-Vrakuňa, OO JDS Bratislava IV a KO JDS Bratislava, naša priateľka Ing. Daniela Hlubíková. Česť jej pamiatke! Spomínáme!



CELOSLOVENSKÉ ŠPORTOVÉ HRY SENIOROV 2024 V OBRAZOCH

