

3 vek

Ročník XXI. ► November 2016 ► www.jds.sk



Predstavitelia najväčších susedných dôchodcovských organizácií sa stretli v rámci Mesiaca úcty k starším 10. októbra 2016 v Komárne. Na snímke zľava Ján Lipiansky, predseda Jednoty dôchodcov Slovenska, Györgi Némethné Jankovics, predsedníčka Celoštátneho zväzu maďarských dôchodcov, Zdeněk Pernes, predseda Rady seniorov Českej republiky.

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU 3

Z ČINNOSTI ORGANIZÁCIE JDS 4

RADÍME VÁM 18

LITERÁRNE OKIENKO 26

KRÍŽOVKA 30

Naším čitateľom do pozornosti

Náš časopis postupne prechádza úpravami a zmenami. Z technických dôvodov budeme môcť prijímať a uverejňovať príspevky zasielané len elektronickou formou na emailovú adresu jds@jds.sk, resp. lipianskyvl@gmail.com.

Na spiestenie obsahu budeme publikovať podľa možností aj vami spracované krížovky, hádanky, vtipné eseje, prípadne recepty pre seniorov. Upozorňujeme, že príspevky tohto charakteru nemôžu byť prebrané z iných časopisov a denníkov.

► redakcia

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.
Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. Členovia: Igor Fabián, Anna Hromníková, Alojz Luknár, František Lesanský. **Grafická úprava, redakčné a technické spracovanie:** Ultra Print Digital, s. r. o. **Tlač:** Ultra Print, s. r. o., Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou.
Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita vydávania:** 6x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Vajnorská 1, 831 04 Bratislava.
IČO vydavateľa: 00897019.
Číslo 4-5/2016



Milí čitatelia,

leto je nenávratne za nami a po teplých a slnečných dňoch sa hlási k slovu jeseň. Jeseň je obdobie plné farieb a dozrievajúcich plodov. A v tejto krásnej atmosfére sa konalo aj prvé trojstranné stretnutie predstaviteľov seniorských organizácií zo Slovenska, Českej republiky a Maďarska. Uskutočnilo sa dňa 10. októbra 2016 v Komárne. Jednotu dôchodcov

na Slovensku zastupoval predseda Ján Lipiansky a Mária Chaloupková, Radu seniorů České republiky predseda Zdeněk Pernes a Milan Taraba, podpredseda pre otázky bytové a sociálne, maďarských seniorov zastupovala predsedníčka Györgi Némethné Jankovics a predseda z Veszprému Ferenc Demeter. O tlmočenie sa postarala Mária Kravcová, predsedníčka Okresnej organizácie JDS v Komárne. Stretnutie bolo zamerané na výmenu skúseností z činnosti seniorských organizácií, presadzovanie záujmov ich členov, ale aj všetkých seniorov v otázkach dôchodkov, sociálnych istôt a bývania. Ďalším problémom, o ktorom sa na stretnutí diskutovalo bola otázka starostlivosti o seniorov odkázaných na pomoc iných. Dospeli sme k názoru, že veľmi dobrým riešením pre týchto seniorov je starostlivosť v ich domovoch, teda v prostredí, v ktorom žili. Inštitucionalizovaná starostlivosť by mala prichádzať ako posledná alternatíva, ak nie je možné už opateru zvládnuť doma. S maďarskou predsedníčkou sme prediskutovali aj členstvo v EURAG-u a možnú spoločnú podporu pri presadzovaní návrhov v záujme seniorov z nášho regiónu. Predsedovia všetkých troch organizácií sa zhodli na tom, že takéto vzájomné výmeny skúseností sú veľmi prospešné. Účastníci podporili ďalší rozvoj vzájomnej spolupráce na regionálnej úrovni.

Začiatkom októbra sa uskutočnila v Bardejove krásna prehliadka Zlaté ruky – výstava krásy, šikovnosti, umeleckej invencie aj remeselného fortitelu seniorov. Jej poslaním sa stala vzájomná výmena skúseností a inšpirácie dobrých nápadov, výtvarných aj remeselníckych techník medzi členmi JDS po celom Slovensku. Táto prehliadka je avízo pre ostatnú verejnosť, že seniorský vek nesie v sebe obrovský potenciál umeleckého aj remeselného odkazu. Kým prvé tri ročníky sa konali na rôznych miestach v Bratislave, súčasný ročník, na základe konkrétnej ponuky od Okresnej organizácie JDS a Mestskej organizácie JDS Bardejov, sa konal v tomto jednom z najkrajších miest Slovenska.

Mali sme vzácnu príležitosť obdivovať nádhernú prácu našich umelcov ako: Terézie Vítkovej z Bratislavy: Obraz Bratislavy – paličková čipka, Matildy Danižovej z Považskej Bystrice: Spoločenské oblečenie – háčkovanie, Márie Kánovej z Bacúcha: Bacúška výšivka v kroji, Jána Širku z Nitry: Váza – technika „peps“ – drôt, Anny Pitoňákovovej z Margecian: Bábiky v ľudových krojoch – kombinovaná technika, Heleny Jánošovej z Vasilova: Kroje z regiónu – kombinovaná technika i Ing. Márie Kramárovej z Prešova: Obrazy s figurálnou kompozíciou – maľba. Budúci rok sa táto nádherná akcia uskutoční v Trenčíne.

Potešia nás i ďalšie skutočnosti. Národná rada SR schválila veľkou väčšinou decembrový vianočný príspevok, pričom sa zvýšil horný limit penzií, ktorým tento príspevok patrí a to z 514 eur na 529 eur. Ďalej bol schválený zákon o valorizácii k 1. 1. 2017. Výška valorizácie bude pevnou sumou pre všetkých dôchodcov 8.20 eur.

Prajem všetko najlepšie!

Ján Lipiansky, predseda JDS

Prioritou je elektronizácia služieb

Čo presadzuje Ľubomír Vážny po nástupe do čela Sociálnej poisťovne

Koncom júla tohto roka nastúpil do funkcie generálneho riaditeľa Sociálnej poisťovne Ľubomír Vážny, ktorý na tomto poste vystriedal Dušana Muňka. Aké sú priority nového vedenia Sociálnej poisťovne?

Rozširovanie elektronických služieb

Cieľom je vybudovanie jedného komplexného informačného systému s jednotným registrom údajov, ktorý má nahradiť súčasných 6 rôznych agendovo orientovaných informačných systémov. Pre občana by to znamenalo napríklad to, že nebude musieť stáť vo viacerých radoch, pri rôznych okienkach, ale jeho problém, či požiadavka bude vybavená na jednom mieste. Napríklad pri vybavovaní žiadosti o dôchodok nebude musieť dokladať potvrdenie o vyplácaní dávky v nezamestnanosti z „vedľajšieho okienka“, nebude musieť riešiť rozdielnosti v mene, priezvisku, či v adrese v okienku útvaru poistného, ktoré ho pôvodne zaevidovalo ako zamestnanca v čase jeho prvého prihlásenia u zamestnávateľa.

e-Government

E-Government je projekt, ktorého výsledkom je ústredný portál verejnej správy ako základný informačný systém, prostredníctvom ktorého môžu občania centrálnie vykonávať elektronickú úradnú komunikáciu s ktorýmkoľvek orgánom verejnej moci. V praxi ide o zjednodušenie života občanov. „Napríklad v súčasnosti musí žena po pôrode obísť viaceré úrady, aby dostala sociálne dávky. Výsledkom prepojenia úradov prostredníctvom e-Governmentu by bolo to, že Sociálna poisťovňa priamo z nemocnice dostane potvrdenie o narodení dieťaťa a hneď môže začať dávku vyplácať,“ hovorí Ľ. Vážny.

Vymáhanie nedoplatkov na poistnom a penále

V tomto smere chce nové vedenie Sociálnej poisťovne prihlíadať aj na individuálne okolnosti vzniku dlhu. „Treba to riešiť od prípadu k prípadu a ísť tvrdšie hlavne na tých, ktorí zadlžovanie berú ako národný šport,“ upozorňuje Ľubomír Vážny. „Chceme získať aj viac peňazí z neuhradených pohľadávok. Zo zákona má Sociálna poisťovňa predpísané 10-percentné penále pri neuhradených pohľadávkach. Ak ale chceme zvýšiť motiváciu dlžníkov pri splácaní dlhov, mali by sme toto percento znížiť napríklad na diskontnú sadzbu Národnej banky Slovenska, čo je v súčasnosti jedno percento.“ Problémom pre Sociálnu poisťovňu je aj rušenie a zakladanie spoločností bez toho, aby boli uhradené pohľadávky voči Sociálnej poisťovni. Úprava tohto stavu si vyžaduje presadenie legislatívnych zmien v parlamente.

Ročné zúčtovanie sociálnych odvodov

Sociálne odvody by sa mali na Slovensku prvýkrát ročne zúčtovať v roku 2019 spätne za rok 2018. Zavedenie ročného zúčtovania sociálnych odvodov má zamedziť okrem iného aj špekuláciám pri stanovení vymeriavacieho základu pri platení odvodov. Jeho prijatie úzko súvisí s ďalším projektom UNITAS II. Ide o zásadnú modernizáciu systému výberu daní, cla a poistných odvodov s cieľom zvyšovania efektivity, vytvárania úspor a zvyšovania používateľského komfortu. Vý-



sledkom bude jednotný výber daní, cla a poistných odvodov pod jednou organizáciou zloženou zo súčasných daňových orgánov a colnej správy, ktorá preberie niektoré činnosti Sociálnej poisťovne a zdravotných poisťovní súvisiace s výberom odvodov.

Exekúcie dôchodcov

Počet dôchodcov, ktorým Sociálna poisťovňa kráti dôchodok exekučnou zrážkou, stále narastá. Kým v januári 2016 sa exekúcie týkali 32 046 dôchodcov, v auguste ich bolo o tisíciku viac – 33 491. Podobne nepriaznivý je tento trend aj v porovnaní s rovnakým obdobím minulého roka – v januári 2015. Sociálna poisťovňa vykonávala 28 962 exekučných zrážok z dôchodkov. Preto je cieľom nového vedenia Sociálnej poisťovne naďalej pracovať s touto ohrozenou skupinou občanov – vzdelávaním formou letákov, tlačových správ, alebo spolupracou s Jednotou dôchodcov na Slovensku ich upozorňovať na riziká zadlžovania sa.

► red

Skôr ako sa zadĺžite, zvážte svoje možnosti

Sociálna poisťovňa opakovane upozorňuje poberateľov dôchodkových dávok, ale aj ľudí v pred dôchodkovom veku, aby si dôkladne zvážili, či si zoberú pôžičku. Ak áno, mali by reálne zvážiť svoje možnosti splácania. Treba sa vyvarovať klamlivých reklám nebankových subjektov. Zásadne by sa mali so žiadosťami o pôžičku obracať na banky, ktoré sami zvážia, či sú schopní splácať svoje podlžnosti. V opačnom prípade sú len krok od exekúcie.

Počet dôchodcov, ktorým Sociálna poisťovňa kráti dôchodok exekučnou zrážkou, stále narastá. Kým v januári 2016 sa exekúcie týkali 32 046 dôchodkov, v auguste ich bolo o viac ako tisíciku viac – 33 491. Podobne nepriaznivý je tento trend aj v porovnaní s rovnakým obdobím minulého roka – v januári 2015 Sociálna poisťovňa vykonávala 28 962 exekučných zrážok z dôchodkov a v auguste 2015 ich počet vzrástol na 30 502.

Čo sa týka počtu nevybavených exekúcií na súdoch, čísla sú priam alarmujúce. Ešte v roku 2008 bolo nevyriešených exekúcií 1 409 240, tento rok ich bolo k 30. júnu už vyše 3,3 milióna.

Ako sa dá tomu predísť?

Najdôležitejšie je byť obozretný a nepreceňovať svoje možnosti. Netreba podľahnúť najmä lákavým reklamám zo strany nebankových subjektov, ktoré sľubujú „lacné“ pôžičky za niekoľkoeurový mesačný poplatok. „Zabúdajú“ však spomenúť, že k „niekoľ-



koeurovému“ poplatku je treba pripočítať aj splátku samotnej istiny. Celková splátka je preto podstatne vyššia a presahuje reálne možnosti dlžníka. Dôverčiví dôchodcovia sa tak často dostávajú do zložitých životných situácií, pričom Sociálna poisťovňa im nemôže exekúcie zastaviť a ani znížiť výšku zrážky, pretože zo zákona je povinná nariadiť zrážky vykonať.

Najčastejšie sa exekučné zrážky z dôchodkov stále uhrádzajú v prospech nebankových subjektov, telekomunikačných operátorov, či poskytovateľov internetu a zdravotných poisťovní.

Mladí dôchodcovia prichádzajú do penzie zadlžení

Prekvapujúco vekovo najmladší dôchodcovia tvoria najpočetnejšiu skupinu tých, ktorým Sociálna poisťovňa musí krátiť dôchodky nariadenou exekučnou zrážkou. Penzisti, ktorí majú menej ako 60 rokov, tvoria skoro tretinu exekúovaných dôchodcov. Zvyčajne ide o ľudí, ktorí sa pred dôchodkom neúmerne zadlžia a mylne sa domnievajú, že im exekútor nemá čo vziať, resp. že nástupom do dôchodku im exekúcie zaniknú. Z celkového počtu 33 491 dôchodcov, ktorým v auguste tohto roka Sociálna poisťovňa vykonávala exekučnú zrážku, bolo práve dôchodcov do 60 rokov až 10 887.

Druhou vekovo najpočetnejšou skupinou dôchodcov s exekučnou zrážkou predstavovali penzisti od 65 do 69 rokov – tých bolo 7 610.



Ilustračné foto

Stretnutie predstaviteľov dôchodcovských organizácií Slovenska, Česka a Maďarska



Prvé trojstranné stretnutie predstaviteľov seniorských organizácií zo Slovenska, Českej republiky a Maďarska sa uskutočnilo na pozvanie slovenskej strany 10. októbra 2016 v Komárne. Jednotu dôchodcov na Slovensku zastupoval predseda Ing. Ján Lipiansky, PhD a PhDr. Mária Chaloupková, Radu seniorů České republiky Dr. Zdeněk Pernes, predseda a Ing. Milan Taraba, podpredseda pre otázky bytové a sociálne, Maďarských

seniorov zastupovala predsedníčka Györgi Némethné Jankovics a predseda z Veszprému Ferenc Demeter. O tlmočenie sa postarala pani Mária Kravcová, predsedníčka JDS z Komárna. Toto stretnutie bolo zamerané na výmenu skúseností z činnosti seniorských organizácií, presadzovanie záujmov ich členov, ale aj všetkých seniorov v otázkach dôchodkov, sociálnych istôt a bývania. Spoločným bodom bola aj starostlivosť o seniorov odkázaných na pomoc iných osôb vo svojich domovoch, inštitucionalizovaná starostlivosť by mala prichádzať ako posledná alternatíva, ak nie je možné už opateru zvládnuť doma. Prediskutovali spolu s maďarskou predsedníčkou

aj členstvo v EURAG-u a možnú spoločnú podporu pre presadzovanie návrhov v záujme seniorov z nášho regiónu. Predsedovia všetkých troch organizácií sa zhodli na tom, že takéto vzájomné výmeny skúseností sú veľmi prospešné a bolo by vhodné ich opakovať aspoň raz ročne, vždy na inom mieste.

► **PhDr. Mária Chaloupková**



V Žiari nad Hronom sa stretli piesne z celého Slovenska

Krásne slnečné podjesenné ráno privítalo 21. septembra v Žiari nad Hronom celú dvestovku účastníkov 17. ročníka Celoslovenskej prehliadky speváckych súborov seniorov 2016.

Speváci, speváčky, hudobníci pricestovali z rôznych kútov Slovenska, aby si vzájomne, ale aj početnému publiku predstavili krásu a rôznorodosť ľudových i umelých piesní. Priniesli autentické ľudové piesne od Veľkých Levár, cez Ilavu, Komárno či Svit až po obce Dolná Tížina a Vyšná Slaná.

Priestranná veľká sála Kultúrneho domu v Žiari nad Hronom sa zaplnila do posledného miesta a o 10-jej hodine potleskom uvítala slávnostnú prezentáciu samotných hostiteľov. Úvod totiž patrilo najprv scénickému tancu na tému „Rieka Hron“ – ním sa prezentoval publiku tanečný odbor miestnej ZUŠ Z.S.Parákovvej a vystúpeniu mužského speváckeho súboru SEKERA. V meste, ktoré t.r. oslavuje svoje jubileum – 770. výročie udeľenia mestských privilégií osade Svätý Kríž, privítal účastníkov prehliadky v zastúpení primátora Mgr. P. Antala viceprimátor MUDr. L. Kukulík a za KO JDS v Banskej Bystrici jej predseda J. Hlaváč. Uvítanie malo aj špecifickú spevnú podobu, nakoľko miestna spevácka skupina SENIORI – OPTIMISTI rozospievala a roztlieskala celé publikum piesňou „Návšteva“.



V samotnom programe prehliadky, ktoré sa opäť konalo pod záštitou MK SR a tiež primátora mesta a poslanca NR SR Mgr. P. Antala sa prezentovala každá KO JDS jedným zo svojich úspešných speváckych súborov. Boli to nominanti z krajských kôl, tie sa konali v jednotlivých krajoch od októbra roku 2015. A tak súbory či spevácke skupiny naozaj priniesli na celoslovenskú prehliadku vo svojom cca 10-minutovom vystúpení čosi osobité a nesmierne pôsobivé.

Leváranky okrem zádušnej nálady prvých troch piesní aj štipku typického záhoráckeho humoru v záverečnom rezkom čardáši. Fol-



klórna skupina Dudváh z Križoviek nad Dudváhom pútala pozornosť divákov aj svojím bohato vyšiványm a korádkami zdobeným ženským krojom. Od roku 1994 prezentuje nielen po Slovensku, ale aj na Morave, v Maďarsku a Srbsku ľudové piesne a zvyky z okolia Trnavy. V sprievode harmoniky zazneli v jej podaní veselé a svižné „kerestúrske“ piesne. Mužský spevácky zbor z Komárna KLAPKA GYÖRGY nesie meno slávneho generála, obrancu Komárňanskej pevnosti, preto niet divu, že jednotné oblečenie spevákov i výber piesňového repertoáru mal vojenský charakter. Zazneli v ich podaní slovenské i maďarské vojenské piesne z obdobia 1. svetovej vojny s neobvyklým, no veľmi pôsobivým doprovodom



huslí. Keď sa na záver ich vystúpenia ozvala pieseň „Na tú sv. Katarínu“, pridala sa k nej svojím spevom aj väčšina publika a po nej zaznel búrlivý potlesk.

Obdobným aplauzom odmeňovalo nadšené obecenstvo aj každú pieseň z vystúpenia súboru ILAVČAN. Veľkový priemer zboru vraj dosahuje 68 rokov (a sú v ňom aj štyri manželské páry), ale spieva pod omnoho mladšou dirigentskou paličkou Mgr. J. Piškovej. Akademické úpravy ľudových piesní v podaní tohto súboru vrcholili bravúrne podanou piesňou Tancuj, tancuj... a stali sa skutočnou hviezdou celej tohtoročnej prehliadky. Zmiešaný spevácky súbor POLAN z Muránskej Dlhej Lúky staval kartu svojho prednesu na prelínaní zborového, sólového a skupinového spevu. Keď v závere ich vystúpenia znel sálou KD nádherný chválospev na život a dobro v človeku ALELUJA, pridávali sa k nemu mnohé hlasy z publika. Zneli vrúcne, s uvedením si veľkého mravného posolstva tejto svetoznámej piesne.

A opäť pozoruhodné previazanie generácií – ženskú spevácku skupinu z Dolnej Tížiny v Žilinskom kraji priviedla na javisko omnoho mladšia vedúca súboru a miestna pani učiteľka. Akoby sme sa všetci zrazu ocitli kdesi na horskej lúke alebo na holi a dolieha k nám z diaľky viachlasný spev žien – hrabačiek sena. Aj s typickými spevnými ozdobami v závere hudobných fráz a s ujúkaním po piesňových

slohách. Je dobre, naozaj dobre, že mnohé spevácke súbory seniorov tak verne a s veľkým rešpektom pre detail uchovávajú a odovzdávajú mladším klenoty slovenskej ľudovej tvorby v autentickej podobe. Do-



kázal to svojim vystúpením aj ďalší účastník prehliadky – súbor z Vyšnej Slanej v Košickom kraji. Prezentáciu ľudových piesní zo svojej obce poprepíetal výstižnými veršami o ťažkom živote jej obyvateľov v minulosti, ale aj o ich snoch a túžbach.

Hľa, na javisku opäť zastala mužská spevácka skupina – oblečenie spevákov len podčiarkuje pomenovanie zboru – PODTATRANSKÍ ALEXANDROVCI. A robí to aj ich repertoár piesní, aj ich podanie. Rozveselené publikum si s radosťou zaspievalo spolu s nimi známe piesne Katuša i Kalinka a s pobavením prijalo skoro estrádny charakter ich vystúpenia.

Záver prehliadky – ako býva zvykom – patril opäť domácim súborom, ktoré sa uviedli aj v privítacej časti predpoludnia. Ako záverečnú pieseň svojho vystúpenia si SENIORI – OPTIMISTI vybrali známu zľudovenú



slovenskú pieseň „Po nábreží koník beží...“ a presne tak ako pred rokom v Prešove, keď končil 16. ročník tejto prehliadky, aj teraz patrila pieseň všetkým – zúčastneným súborom,

početnému publiku aj prítomným hosťom. Za nich, ale aj za JDS, ktorá túto prehliadku roky poriada, sa prihovril všetkým zúčastneným predseda JDS Ing. J. Lipiansky. Vyzdvihol aktívny prístup mnohých seniorov k životu a našej spoločnosti i k sebe navzájom. Veľmi srdečne poďakoval tohtoročným usporiadateľom a organizátorom 17. ročníka prehliadky za jej bezchybný priebeh, členom všetkých zúčastnených súborov za ich hodnotné vystúpenia. Prihovril sa aj prítomným starostom obcí a primátorom miest, komunálnym poslancom a poďakoval im za starostlivosť, ktorú seniorom a ich záujmovým združeniam vo svojej pôsobnosti preukazujú.

Vítanou súčasťou prehliadky bol odborný seminár, ktorý sa uskutočnil pod vedením PhDr. A. Luknára, podpredsedu JDS pre kultúru a voľnočasové aktivity seniorov a predsedu odbornej komisie Mgr. J. Farkašovského s vedúcimi súborov. Rady a odporúčania, ale aj slová chvály a uznania iste padli na úrodnú pôdu. Rovnako aj prenos praktických skúseností.

Po odovzdaní diplomov a vecných darčiek vedúcim súborov v sprievode s predsedami KO JDS, prišli ešte dve milé prekvapenia: súboru SENIORI – OPTIMISTI zo Žiaru nad Hronom odovzdal predseda oblastnej organizácie Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov J. Bulko Medailu M.R.Štefánika, III.stupeň za aktivity v prospech SZPB a tiež za ich dlhoročnú intenzívnu kultúrno-spoločenskú činnosť nielen v rámci mesta, ale aj celého Banskobystrického kraja. So srdečným príhovorom za primátorku mesta Revúca aj s publikáciou o prvom slovenskom gymnáziu vystúpila predsedníčka OO JDS z Revúcej Mgr. Z. Homoliaková. Potvrdila záujem predstavenstva mesta o usporiadanie niektorého z budúcich celoslovenských projektov JDS a tiež pozvala seniorov zo ZO JDS na návštevu Revúcej a jej významnej kultúrno-osvetovej pamiatky, ktorá

v súčasnosti funguje ako Slovenské literárne gymnázium.

V záverečnom slove moderátorky celého programu p. S. Hlôškovej zazneli priliehavé verše Milana Rúfusa venované piesni a jej duchovnému posolstvu a tiež poďakovanie všetkým zúčastneným subjektom ako aj početnému obecnstvu za nádherné predpoludnie, plné krásy a radosti.

► Mgr. D. Luknárová

ZOZNAM zúčastnených SÚBOROV

Bratislavský kraj

1. LEVÁRANKY, ženská spevácka skupina z Veľkých Levár, 12 členov

Trnavský kraj

2. DUDVÁH folklórna skupina z Križovieň nad Dudváhom 16 členov

Nitriansky kraj

3. Klapka GYÖRGY mužský spevácky zbor z Komárna 20 členov

Trenčiansky kraj

4. ILAVČAN zmiešaný spevácky zbor z Ilavy 20 členov

Banskobystrický kraj

5. POLAN zmiešaný spevácky zbor z Muránskej Dlhej Lúky 18 členov

Žilinský kraj

6. TIŽINKA ženská spevácka skupina z Dolnej Tižiny 13 členov

Košický kraj

7. SPEVÁCKY SÚBOR z Vyšnej Slanej 19 členov

Prešovský kraj

8. PODTATRANSKÍ ALEXANDROVCI zo Svitú 16 členov

Žiar nad Hronom

9. SENIORI OPTIMISTI Spevácky súbor zo Žiaru nad Hronom 20 členov

10. MSS SEKERA mužský spevácky súbor zo Žiaru nad Hronom 11 členov

Dážď – nedážď – v Bardejove rozkvitli „Zlaté ruky 2016“

Bardejov – obyčajne názov tohto krásneho mesta na severovýchode Slovenska spomíname v súvislosti s jeho vyhľadávanými kúpeľmi, alebo pre jeho starobylosť a bohatú stredovekú popularitu kráľovského mesta, alebo pre jeho čestné miesto v zozname kultúrneho dedičstva UNESCO. Teraz máme aj iný, ale tiež významný dôvod. Navyše náš, seniorský.



Na začiatku októbra sa meno tohto mesta skloňovalo v mnohých základných organizáciách JDS, lebo sa vyberali a ukladali do kufrov či tašiek vybrané ručné práce, umelecké i remeselné výrobky, ktoré bolo treba doručiť práve do Bardejova. Tam sa totiž v krásnych a pohodlných moderných priestoroch SENIOR CENTRA na Toplianskej ul. konala v dňoch **4.- 6. októbra 2016** **celoslovenská výstava takýchto exponátov pod priliehavým názvom Zlaté ruky 2016.**

Predošlé tri ročníky tohto podujatia sa konali v Bratislave, teda v Bratislavskom kraji, v rôznych výstavných priestoroch. Teraz – pre zmenu – bolo treba vycestovať krajským delegáciám do Prešovského

kraja, nakoľko okresná organizácia JDS v Bardejove prejavila veľký záujem o realizáciu výstavy. Priblížme si jej priebeh – Je **4. október 2016, 9:00 hod.** Do

vyzdobeného vestibulu SENIOR CENTRA prichádzajú prvé delegácie KO JDS - z Bratislavy a Trenčína, potom Nitry, Košíc... Vo veľkej sále na prízemí ich čakajú pripravené prázdne panely, stoly, figuríny – len sa pustiť do ich výzdoby. Zato na prvom poschodí už iná sála Centra ponúka obdivuhodnú pastvu pre oči. Tam totiž vystavujú svoje ručné aj remeselné práce i výtvarné exponáty všetky ZO JDS z Bardejovského okresu: Vinbarg-Bardejov, Lenartov, Kružlov, Fričkovce... Olšovce, Hervartov... Richvald aj Vyšná a Nižná Voľa... Raslavice. Počas celého týždňa môžu prichádzať návštevníci a kochať sa nainštalovanou krásou aj hľadať novú inšpiráciu.

Blíži sa 14-ta hodina a dolná sála sa zmenila skoro na nepoznanie – až oči prechádzajú od všetkých výšiviek, krojov, obrázkov, čipiek...

Veru, bude čo prehliadať a chváliť. Avšak až po slávnostnej vernisáži. V jej úvode zneli krásne verše o rodnom kraji a potom veselé rusínske pesničky. **Privítanie hostí aj domácich odznelo z úst hlavnej organizátorky podujatia a predsedníčky OO JDS**



Bardejov Mgr. A. Petričovej. Po svojich príhovoroch symbolicky prestrihli stuhu predseda JDS Ing. J. Lipiansky a primátor Bardejova MUDr. B. Hanuščák.

Kým domácim seniorom sa otvoril čas na dôkladnú prehliadku výstavy, 3-členné delegácie z jednotlivých krajov už mierili do priestorov Obraznej siene bardejovskej radnice, kde ich čakalo slávnostné uvítanie na pôde mesta aj zápis do jeho Pamätnej knihy. Keď sa v závere prijatia rozľahla obradnou sieňou pieseň



Zahučali hory a k zvukom organu sa pridala spev všetkých zúčastnených, bola to chvíľa, ktorá sa dá len ťažko opísať slovami. Skôr srdcom.

Aj **5. október** pozdravil domácich aj hostí súvislým neprijemným dažďom. Lenže seniori nie sú žiadne „rozmaznané slečinky“! A tak s úderom deviatej hodiny už stoja členovia krajských delegácií pred Mestským úradom – v jeho podchode počú-



vajú podrobný výklad o Bardejove, jeho histórii a kráse od p.A.Petričovej. Návštevy múzeí, pohľad na najzaujímavejšie objekty starobylého námestia, ale aj zvedavý pohľad na archeologické nálezisko pod jednou z mestských bást a brán už fundovaným výkladom sprevádza JUDr.J. Mitaľ. „Škoda, že nie je ako minulý týždeň. To by sme vám viac ukázali a váš dojem z Bardejova by bol ešte krajší a aj komplexnejší“ – zaznievalo z úst hostiteľov aj niekoľkokrát.

Avšak čo po celý čas komplikovalo počasie, to dvoj i viacnásobne vylepšovali hostitelia. Napr. vynika-



júcou stravou v tzv. Ludovej jedálni. Patrí k mestskej Hotelovej akadémii a denne sa v nej stravuje veľa Bardejovčanov. Zruční študenti tejto školy spolu so svojimi majstrami odborného výcviku sa blysli aj chutnými, bohatými a výživnými kreáciami na švédskych stoloch počas recepcie, ktorá bola príjemným záverom druhého dňa podujatia.

Ale ešte pred recepciou sa konal a nás všetkých uchvátil koncert v ZUŠ M.Vileca. O jeho program sa postarali nielen pedagógovia a žiaci tejto školy, ktorým patrilo úvodné a záverečné číslo. Ale hlavné slovo mali seniori z okolia Bardejova. Spe-



vácke, hudobné i divadelné skupiny, tiež sólisti – recitátori, speváci, ľudoví rozprávači – každé číslo inak upútalo a vyvolalo búrlivý potlesk. Boli to laureáti okresných kôl umeleckých prehliadok, teda to najlepšie, čím sa môže OO JDS Bardejovského okresu pochváliť. Celé dve hodiny sa striedal nadšený potlesk a veselá nálada divákov s hovoreným slovom, spevom a hudbou. Skutočne sa naplnili slová z úvodnej piesne, keď v podaní dychového sexteta a mladulinkej speváčky zaznela sálou populárna pieseň z repertoáru Jany Kocianovej: Zahod' svoje starosti... A keď sa na pódiu v závere koncertu roztancovali mladí tanečníci vo víre východoslovenskej karičky, to už sa tleskalo aj postojáčky.

6. október vrátil všetkých opäť do výstavných sál SENIOR CENTRA. Ešte bol čas na družné debaty, výmenu skúseností zo všetkých oblastí činnosti ZO JDS, ale aj zo súkromného života. Prišlo na zápisy do kroník ZO aj na výmenu osobných adries. V domácej kronike OO JDS Bardejov všetkých prekvapilo aktuálne číslo návštevníkov Zlatých rúk, lebo už prekročilo 800-ku a stále pribúdali nové podpisy. Ich konečný počet sa vyšplhal k 1 000-ke.

O 13-tej hodine sa začal slávnostný záverečný ceremoniál – v ktorom mali opäť hlavné slovo A.Petričová a J. Lipiansky. Zhodnotenie podujatia, poďakovanie obetavým organizátorom, ale aj autorom vystavených exponátov doplnilo udelenie Pamätných a Ďakovných listov i troch cien primátora mesta. **Hlavnú cenu si prevzal p. Pa-**



vol Mitro zo Sniny z Prešovského kraja, druhú cenu p. M. Majkrzaková Prešov a tretiu cenu p. Matilda Danižová z Trenčína. Hostiteľská organizácia pamätala na všetky krajské delegácie aj pozvaných hostí nielen chutnou ponukou doma napečených koláčikov po všetky tri dni výstavy, ale aj kolekciou upomienkových darčiekov na rozlúčku. Za krajské delegácie sa dojímavo poďakovala za zrod i priebeh tohtoročných Zlatých rúk pani Ľudmila Čopová a na jej výzvu piesňou Zbohom ostávajú aj všetci zúčastnení.

Spiatočná cesta domov – autami či vlakmi. Exponáty, ktoré zožali toľko záujmu aj úspechu, sú opäť pobalené v kufroch a taškách a po nejakom čase doputujú späť ku svojim autorom. Iste k nim aj k mnohým ďalším členom ZO JDS poputuje aj veľká kytica spomienok na dni Zlatých rúk 2016 v Bardejove, lebo si to skutočne zaslúžia. Patrí im veľká, preveľká vďaka.

► **Mgr. D. Luknárová, Foto D. L.**



Bohatý program pre seniorov Trnavského regiónu k ich sviatku



Pri príležitosti Mesiaca úcty k starším pripravil Trnavský samosprávny kraj a Krajská organizácia JDS Trnava na deň 20. októbra 2016 pre 200 seniorov z celého kraja slávnostné spoločensko-kultúrne podujatie.

Prvá časť bohatého programu sa uskutočnila na Strednej odbornej škole poľnohospodárstva a služieb na vidieku v Trnave, v rámci ktorého seniori prezentovali prehľad činnosti a aktivít jednotlivých organizácií Jednoty dôchodcov na Slovensku, ktoré boli organizované s pomocou TTSK cez rôzne projekty a granty. Zhodnotili tiež pôsobenie zástupcov KO JDS Trnava v Kultúrnej rade a Rade priateľstva TTSK.

Pre zúčastnených bola vítaná a užitočná aj návšteva predsedu JDS Ing. Lipianskeho a podpredsedov JDS Ing. Fabiána a PhDr. Luknára.

Spolu s predsedníčkou KO JDS Trnava Margitou Fabiánovou odovzdali najaktívnejším funkcionárom a členom zo základných a okresných organizácií vyznamenania 1. a 2. stupňa JDS.

Dopoludnie hudobnou produkciou populárnych piesní spríjemnili pracovníci z DSS Zavar. Zúčastnení seniori mali možnosť dať si odmerať krvný tlak a cukor.

Popoludňajší program sa už niesol v znamení folklóru. Bohaté pásmo spevu, hudby a ľudových tancov pripravili pre seniorov v Divadle Jána Palárika v Trnave členovia folklórneho súboru MÁJ Piešťany. Trnavský samosprávny kraj aj takouto netradičnou formou vyjadruje starším spoluobčanom vďaka za ich prácu v prospech celej spoločnosti.

► Foto: Fabián, Ukropec



Konferencia za zdravý životný štýl seniorov



Krásny slnečný 21. október 2016 prežili na Výstavisku EXPO CENTER v Trenčíne seniori KO JDS na piatom ročníku konferencie „**Za zdravý životný štýl seniorov**“, ktorá sa konala v rámci výstavy potrieb pre seniorov SENIOR EXPO.

Podpora aktívneho starnutia, zdravého životného štýlu pre seniorov, zlepšenie informovanosti a podpory zdravia formou poradenstva.

Konferenciu otvorila Janka Poláková básňou Kataríny Hudecovej „Zrelý vek“.

A predsedníčka KO JDS Trenčín Mgr. Anna Prokešová.

Na úvod sa prítomným prihovoriť Ing. Peter Marušinec poslanec TSK a primátor mesta Nová Dubnica.

Prítomní seniori si vypočuli prednášky:

1. **Treba sa udržať vo forme.** MUDr. Karol Gottschal - primár ortopedického oddelenia FN Trenčín
2. **Trápia vás močové cesty?** MUDr. Denisa Hoštáková, Urologická ambulancia
3. **Ošetrovatelstvo a zdravie.** MUDr. Marián Kaščák, PhD., ThUAD Trenčín
4. **Pohybová aktivita seniorov.** PhDr. Adriana Račková, ÚVZ SR Bratislava

Súčasťou konferencie bolo aj ocenenie práce niektorých funkcionárov a členov JDS.

Z rúk predsedníčky KO JDS Mgr. Anny Prokešovej, predsedu KO JDS B. Bystrica Jána Hlaváča prevzalo



5 seniorov Vyznamenanie I. stupňa a 15 seniorov Vyznamenanie II. stupňa.

Vyznamenaným zablahoželali aj vzácni hostia, podpredsa vlády SR Ing. Peter Pellegrini a poslanec NR SR a predseda TSK Ing. Jaroslav Baška, ktorí sa prihovoriť aj prítomným seniorom a zablahoželali im pri príležitosti Mesiaca úcty k starším ľuďom.

V sprievodnom programe vystúpila Ing. Margita Ivaničková, predsedníčka odbočky spolku slovenských spisovateľov – spisovateľka, redaktorka a novinárka.

Jednota dôchodcov mala na výstavisku aj svoj stánok, kde prezentovala šikovné ruky svojich členov.

Výstava Senior Expo bola spojená s výstavou JA-HRADA – 7. ročník výstavy záhradkárov, ovocinárov a včelárov, ktorú poctila svojou návštevou aj ministerka poľnohospodárstva Ing. Gabriela Matečná.

Prebiehala tu aj súťaž o jablko a hrušku roka.

RÚVZ v Trenčíne ponúkol účastníkom možnosť rôznych vyšetrení a prítomní boli aj zástupcovia kúpeľov, ktoré v priebehu roka navštevovali naši seniori formou Relaxačno – liečebných pobytov.

Bolo na čo pozerieť, čo obdivovať, čo ochutnávať, bolo sa kde občerstviť i zabaviť. Kto sa zúčastnil, prežil krásny deň, získal veľa vedomostí a načerpal nových síl a chuti do ďalších dní.



► Jozefa Sokolíková, podpredsedníčka KO JDS Trenčín



Ako sa pohodlne objednať k lekárovi: § 1



Na portáli nestojvrade.sk

Charakteristika portálu:

- **využívanie portálu je zadarmo**
- **registrácia na portáli nie je povinná**
- **na webe si môžete sami vytvoriť zoznam svojich ambulancií, aby ste nemuseli hľadať svojho lekára v celom zozname**
- **na webe budete mať prehľad o minulých aj budúcich objednávkach a všetky vyšetrenia máte pod kontrolou**

Ako sa cez portál objednáte na vyšetrenie:

- môžete sa na portáli prihlásiť, ale nie je to povinné
- na hlavnej stránke vľavo kliknite do políčka Objednať sa
- prejdete na stránku Tvorba objednávky s rezervačným formulárom
- zadáte údaje kraj, okres, zdravotnícke zariadenie, úkon, prípadne aj meno lekára a odkliknete
- objaví sa vám ponuka vo forme mien špecialistov, pri ktorom kliknete na Objednať sa
- vyberiete si meno lekára a voľný termín a odkliknete
- zobrazí sa Tvorba objednávky, kde vyplníte svoje meno, priezvisko, mobil, e-mail a súhlas so spracovaním osobných údajov.

Pozor: objednávku je nutné vytvoriť najneskôr 1 deň pred vyšetrením a maximálne 14 dní dopredu.

Kde nájdete kancelárie a konzultačné pracoviská Centra právnej pomoci.

Na základe vašich častých otázok, kde môžete žiadať o bezplatnú právnu pomoc vám opakovane uvádzam mestá, v ktorých sú kancelárie, kde môžete žiadať o bezplatnú právnu pomoc.

Sú to mestá:

Bratislava, Nitra, Banská Bystrica, Trenčín, Žilina, Prešov, Košice, teda vo všetkých krajských mestách

a okrem toho Žiar nad Hronom, Rimavská Sobota, Tvrdošín, Svidník, Humenné.

Konzultačné strediská, kde taktiež môžete hľadať bezplatnú právnu pomoc sa nachádzajú v Nových Zámkoch, Leviciach, Banskej Štiavnici, Prievidzi, Ilave, Považskej Bystrici, Čadci, Brezne, vo Veľkom Krťiši, Jelšave, Spišskej Novej Vsi, Levoči, Medzilaborciach a Michalovciach.

Úradné hodiny

vo všetkých kanceláriách:
pondelok od 8,00 - do 15,00 hod.
streda od 8,00 - do 16,00 hod.
/v Bratislave do 15,30 hod./

Konzultačné dni sú tak isto ako úradné hodiny vo všetkých kanceláriách.

Piatok je stránkový deň vo všetkých kanceláriách len do 13,00 hod.

Podateľňa je v pondelok, utorok a štvrtok od 8,00 - do 15,00 hod. a v stredu od 8,00 - do 16,00 hod.

Ministerstvo spravodlivosti chce počnúc novým rokom posilniť Centrum bezplatnej právnej pomoci vzhľadom na novelu zákona o konkurze a reštrukturalizácii, ktorá má zabezpečiť prístupnejší osobný bankrot. O ich vzniku sa dozviete v tlači, prípadne ak si telefonicky zvoláte na už existujúce Centrá bezplatnej právnej pomoci.

Telefonické kontakty som uviedla v predošlom časopise Tretí vek, prí-

padne sa ich dozviete na informačnom čísle telefonického kontaktu 1181 alebo 999.

Prajem Vám, aby ste boli prinútení používať právnu pomoc čo najmenej.

Mnohí z vás sa často sťažujete, že po darovaní svojho domu alebo bytu dcére alebo synovi títo zmenili svoje správanie k vám, začali sa k vám správať neúctivo, ba až hrubo. Ak však o tom neviete, môžete sa domáhať vrátenia daru.

Čo musíte urobiť:

právo vrátiť dar podlieha premlčaniu vo všeobecnej 3- ročnej premlčacej lehote, ktorá začína plynúť odo dňa, kedy mohla byť chyba zistená obdarovaným.

Na určenie čo je hrubé porušenie dobrých mravov, je dôležité objektívne posúdenie, nielen subjektívne posúdenie darcu. Zvyčajne ide o porušenie dobrých mravov značnej intenzity alebo o sústavné porušovanie a to fyzickým konaním, hrubými urážkami, neposkytnutím potrebnej pomoci a pod.

Hrubým porušením však nie je len obyčajný nevďak, alebo márnотratný život obdarovaného.

Domáhanie sa vrátenia daru môže darca urobiť formou písomnej výzvy na vrátenie daru. Uvedená výzva musí obsahovať aj podrobné opísanie skutočností, ktoré považuje darca za hrubé porušenie dobrých mravov. Okrem dôvodov, pre ktoré žiada vrátenie daru, musí darca v písomnej výzve popísať aj predmet daru, ktorý žiada vrátiť a primeranú lehotu v ktorej požaduje vrátenie daru.

Ak zostane výzva na vrátenie daru bezúspešná a ďalšie mimosúdne rokovania by nevedli k vráteniu daru, zostáva jediná možnosť a to podanie návrhu na súd. Návrh na súd je možné podať na okresnom súde, v obvode ktorého má obdarovaný svoje bydlisko, ale pokiaľ ide o nehnuteľnosť tak v obvode súdu, v ktorom sa táto nehnuteľnosť nachádza. K návr-

hu na súd je potrebné priložiť nasledujúce prílohy:

darovaciu zmluvu, listinné a iné dôkazy preukazujúce hrubé porušovanie dobrých mravov obdarovaným, prípadne označenie sved-

kov, ktorých navrhuje navrhovateľ vypočuť.

Súd po doručení návrhu určí termín pojednávania, na ktoré predvolá účastníkov konania, ktorých vo veci vypočuje. Následne, po vykonaní potrebného

dokazovania vo veci rozhodne a to tak, že buď zaviazá obdarovaného dar vrátiť, alebo návrh darcu zamietne.

► **JUDr. Anna Hromníková,**
podpredseda JDS

Srdečné blahoželenie

Modra 9. októbra 2001 - Poetický večer s hercom Jurajom Sarvašom pripravili dnes Modrania pri príležitosti jeho 70. narodenín v obradnej sieni Domu opatrovateľskej služby v Modre. Na ňom zaslužilý umelec, filmový a divadelný herec, dlhoročný člen Slovenského národného divadla (SND), autor kníh a vysokoškolský pedagóg recitoval svoje obľúbené básne. V programe pod názvom Moje najmilšie účinkovali aj žiaci a pedagógovia tamorej základnej umeleckej školy. Po ňom nasledovala beseda a priateľské posedenie.

A čas plynie, neuveriteľne sa náhli, ale človek stále má možnosť naplňať jeho dni zmysluplnou činnosťou. Najmä ak tá činnosť je aj záľubou, životným poslaním. A pravdaže aj keď zdravie slúži a nechýba životná energia. O pánovi Jurajovi Sarvašovi naozaj platia všetky uvedené predpoklady, a tak sa môžeme preniesť z roku 2001 do súčasnosti a opäť ho môžeme nájsť na obdobných podujatiach. Jedno z nich bolo nedávno 26. 9. 2016 v priestoroch DK Kramáre v Bratislave. Bol to už 148. Poetický večer s J.S. Majster umeleckého prednesu a veľký znalec nielen slovenskej poézie prichádza totiž pravidelne do sály tohto kultúrneho zariadenia, aby spolu so svojimi hosťami ponúkal početnému a aj veľmi stálemu publiku krásu slova a hudby.

Nedávny septembrový večer bol však výnimočný. Celý bol venovaný životnému jubileu majstra, jeho vzácnym 85. narodeninám. Prišlo mu blahoželať mnoho významných hostí na čele so starostom MČ Bratislava - Nové Mesto R. Kusým s manželkou. Medzi účinkujúcimi nechýbal operný spevák a vysokoškolský pedagóg Dušan Jarjabek, ani Oldo Hlaváček, jeho blízky herecký kolega zo „slávnej spoločnej divadelnej šatne“, ani Juraj Bachratý, divadelný ochotník z Hlohovca a oslávencov blízky priateľ. V programe večera vystúpila aj dcéra p. Sarvaša Svetlana - herečka zvolenského Divadla J.G. Tajovského s piesňami na želanie svojho otca.

J. Sarvaš sa narodil v Radvani pri Banskej Bystrici (1931). Po absolvovaní štúdia herectva na Vysokej škole múzických umení v Bratislave sa stal členom Divadla Jozefa Gregora Tajovského vo Zvolene, neskôr SND v Bratislave, kde účinkoval ako herec činohry a pomocný režisér. Na filmovom plátne debutoval vo filme Štyridsaťštyri (1957), neskôr vo

filmoch Jánošík, Stopy na Sitne a ďalších. Je autorom memoárových kníh Príbehy kamelota, Spoza kulís

a Moje najmilšie. V roku 1996 bol parlamentom zvolený za člena Rady pre televízne a rozhlasové vysielanie, o rok neskôr sa stal generálnym riaditeľom Stredoslovenského štátneho divadla vo Zvolene. V súčasnosti pôsobí ako vysokoškolský pedagóg na Akadémii umení v Banskej Bystrici, spolupracuje s Rádiom Lumen a častokrát ho možno stretnúť a počúvať na večeroch poézie či besedách o poézii práve v kruhu seniorov.

Vážený pán Juraj Sarvaš,
srdečne Vám blahoželáme k Vaším vzácnym 85. narodeninám, prajeme dobré zdravie a veľa životnej energie. Súčasne Vám ďakujeme za ochotu, s akou prinášate krásu poézie aj medzi nás, seniorov.



► red. -

Okresný aktív JDS Púchov v Mesiaci úcty k starším



Okresná organizácia JDS v Púchove zorganizovala už svoj 11. ročník Stretnutia dôchodcov z príležitosti Mesiaca úcty k starším ľuďom. Podujatie sa konalo 7. októbra v Kultúrnom dome v Streženiciach. Zúčastnilo sa ho 150 členov z deviatich

ZO JDS púchovského okresu: dve organizácie z mesta Púchova a po jednej: Dolné Kočkovce, Dohňany, Zubák, Horná Breznica, Lednické Rovne – Horenická Hôrka, Lúky a Lysá pod Makytou. Na úvod báseň Kristy Bendovej zarecitovala jedna z najstarších účastníčok aktívu pani Jozefína Jurovátá z Lúk. Predsedníčka

OO JDS Antónia Gabková privítala vzácných hostí: J.Bašku, poslanca NR SR a predsedu TSK, za mestský úrad Púchov I. Kováčikovú a starostu obce Streženice J. Hrišu. V svojom krátkom príhovore podčiarkla

význam Mesiaca úcty k starším a zažela jeho priebehu príjemnú atmosféru.

V kultúrnom programe vystúpila folklórna skupina Štepnická skala. Po jej vystúpení si účastníci podujatia posedeli pri veselej hudbe a občerstvení. V závere nechýbala ani veselá tanečná zábava a bohatá tombola. Účastníci aktívu sa rozchádzali príjemne naladení do svojich domovov, plní zážitkov zo stretnutia s priateľmi z okresu. Ale aj s prísľubom, že o rok sa všetci radi stretneme pri oslave 20. výročia založenia OO JDS v Púchove.

► **Antónia Gabková,**
predsedníčka OO JDS v Púchove

Stretnúť priateľov je dar

Verte, že viem o čom píšem za celú okresnú organizáciu JDS v Námestove. 4. október bol ten významný deň. Všetko v živote sa často mení, ale naše dlhoročné priateľstvo medzi nami trvá. Hoci je medzi nami značná diaľka, ale my v tom nevidíme problém. Po návšteve seniorov z B. Bystrice/Uhlisko/pod vedením Mgr. Renátky Petrincovej v júni tohto roku u nás v ZOJDS v Bobrovesme sa vybrali na návštevu k nim. Ani zlé počasie, ktoré nám od rána neprialo nás neodradilo. Prvá zástavka bola pri pamätníku SNP. Pokračovala návštevou kostolov Radnice, kde nás milo oboznámili s históriou mesta. Nechýbala ani prehliadka komunitného centra. Po krásnych prehliadkách sme milo unavení zasadli k obedu a slávnostnému privítaniu krásnym kultúrnym programom. A spevu, radosti zo spoločného stretnutia nemalo konca. Vracali sme sa šťastní s domnienkou, že to nebolo posledný krát. Takéto stretnutia majú obrovský význam. Obohatili sme sa o množstvo krásnych chvíľ. Boli ste úžasní priatelia. Už dnes sa tešíme na jar, kedy Vás opäť my privíta-

me. Ďakujeme s úctou. Okresná predsedníčka Jednoty dôchodcov v Námestove a predsedníčka Oľga Slovíková z ZOJDS v Bobrove.



Športový deň seniorov okresu Trnava

Okresná organizácia JDS v Trnave zorganizovala už 9. športový deň seniorov okresu Trnava v spolupráci so Základnou organizáciou JDS Bučany a Obecným úradom Bučany. Športový deň sa uskutočnil 20. 7. 2016 v Športovom areáli v obci Bučany.

Všetkých účastníkov privítal predseda OkrO JDS v Trnave pán Jozef Štefánek. Na pôde obce Bučany milými slovami privítal seniorov starosta obce Bučany pán Šebastian Lančarič a v krátkosti zoznámil všetkých prítomných so zaujímavosťami v obci Bučany. Za ZO JDS Bučany privítala seniorov predsedníčka ZO JDS v Bučanoch pani Mária Kekeňová.

Za krásneho slnečného počasia sa športového zápolenia zúčastnilo 320 seniorov zo 17-tich ZO JDS okresu Trnava. Muži a ženy súťažili v 12. disciplínach a to: beh, rýchla chôdza, hod kriket, loptičkou, vólkom, hod granátom do diaľky i na cieľ, vrh guľou, kopanie jednástok, strelba zo vzduchovky, šach, petang a stolný tenis. Športový areál na všetky disciplíny bol vzorne pripravený. Počas obeda bolo všetkým súťažiacim ponádané chutné občerstvenie a nealkoholické nápoje.

Po ukončení súťažných disciplín boli v každej disciplíne vyhlásení traja najlepší súťažiaci, ktorí boli ocenení medailami.



Športový deň ukončil a zhodnotil predseda OkrO JDS v Trnave pán Jozef Štefánek, ktorý všetkým prítomným poďakoval za účasť a za pekné športové výkony. Na záver poďakoval všetkým, ktorí sa organizačne a materiálne podieľali na príprave tohto krásneho športového podujatia. Pre spríjemnenie športového dňa hrala reprodukováaná hudba. Čo dodať na záver? Nešlo len o športovú súťaž, ale aj o spoločenské stretnutie seniorov, ktoré prinieslo neopakovateľné zážitky, spomienky, rozptýlenie, radosť z pohybu a užitočne strávený deň. Len aktívny život seniora v kruhu spoločnosti, kultúry a športu vnáša do jesene života kvalitu, radosť a stále mladosť.

► Anna Blašková, OkrO JDS Trnava

Seniorský trh v mesiaci október – mesiac úcty k starším

Hovorí sa, že sú tri etapy života. Mladý vek, stredný vek a vyzeráte dobre! Takto akosi by sme mohli charakterizovať ľudský život až do pokročilého veku. To posledné prirovnanie je však zložitejšie. To potvrdzuje, ako som sa to dozvedel na Rožňavskom veľtrhu seniorov dňa 12. 10. 2016, aj Lucius Annácus Seneca vo svojom výroku „Staroba je ako konto v banke. Vyberieš len to, čo vložíš“. A veru je to tak. V tej poslednej etape ľudského života sa naplno ukazuje to pozitívne ako aj negatívne čo nás v živote postretlo. Ako sme žili, ako sme sa správali, ako sme sa o seba starali, ničili alebo upevňovali zdravie. Ľudský život predstavuje veľkú knihu, zložitý jedinečný román. Ten môže mať 30 strán ale aj 300 a viac. Podstatné je však to, aby sme ten román aj úspešne dokončili. Nestor českých komikov Jára Kohout kedysi Milanovi Markovičovi povedal „Milane, staroba je kúzelná tým, že už poznáte odpovede na všetky otázky. Lenže – už sa vás nikto na ne nepýta“. Nebolo

však tomu tak dňa 12. 10. 2016 v priestoroch Mestského úradu v Rožňave, kde sa v rézii Regionálneho centra verejného zdravotníctva, Mestského úradu a Okresnej rady JDS v Rožňave konal „Rožňavský veľtrh seniorov“ z celého okresu. Tam sa seniorov pýtali a seniori dotazovali. Bolo sa z čoho poučiť. Je len škoda, že seniori takéto podujatie nedocenili a neprišli v hojnejšom zastúpení. Snáď ani niet lepšieho prejavu úcty k starším, ako ochota rôznych organizácií, ktorých pozval hlavný organizátor, ktoré sa prejavili na tomto podujatí a poskytovali informácie, služby, poradenstvo aj duchovné slovo. Bola to skutočne hodnotná akcia a prejav úcty k starším práve v mesiaci október. Za to patrí kolektívu pracovníkov Regionálneho centra verejného zdravotníctva v Rožňave naša úcta seniorov, uznanie za akciu a poďakovanie. Ďakujeme!

► JK



V Žiline sme oslávili 25. výročie vzniku ZO JDS Žilina

Dňa 6. októbra 2016 sme spojili minulosť s prítomnosťou a pripomenuli sme si 25. výročie našej ZO JDS Žilina. Slávnostná členská schôdza spojená so Slávnostnou akadémiou sa konala za účasti primátora mesta Žilina Ing. Igora Chomu, predsedu KO JDS Dr. Michala Kotiana a ďalších pozvaných zástupcov spolupracujúcich organizácií, bývalých funkcionárov ZO JDS a členov ZO JDS. Spolu sa akcie zúčastnilo 352 osôb.

Na slávnostnú akadémiu boli pozvaní aj jubilanti 80, 85, 90 až 94 roční, ktorí sú „živou kronikou“ organizácie. Prezentáciu 25-ročnej histórie ZO JDS Žilina prítomným predniesla predsedníčka ZO JDS Žilina Alžbeta Vítová. Základná organizácia JDS v Žiline pôsobí v našom meste už 25 rokov. Vznikla pri Klube dôchodcov v Sedláckovom Sade Žilina 1. 6. 1991. V čase svojho vzniku mala organizácia 170 členov. Prvým predsedom bol Jozef Hikker. Po jeho odchode po dvoch rokoch prevzal funkciu Albín Pranda. Od februára 1998 sa stala predsedníčkou ZO Margita Muščíková, ktorá 14 rokov viedla organizáciu. Od marca 2012 je predsedníčkou Alžbeta Vítová, ktorá vedie organizáciu doteraz.

Slovo bolo dopĺňané premietaním fotografií a obrázkov. Pripomenuli sme si mená a tváre ľudí, ktorí stáli pri zrode tejto organizácie, pripomenuli sme si bývalých funkcionárov, ale i radových členov, ktorí prejavili dôveru Jednote dôchodcov na Slovensku tu v ZO Žilina. 25-ročné obdobie organizácie je dosť dlhý čas na to, aby sme mohli ukázať čo dobré a užitočné sme urobili a vniesli tak do života veľa pozitívneho. Činnosť sme zamerali najmä na zlepšenie a skvalitnenie života našich seniorov, ale organizácia sa vyjadrovala aj k veciam verejným. V príhovore predsedníčka podrobnejšie uviedla uskutočňované činnosti a podujatia, ktoré organizácia zabezpečovala, ale aj podujatia a úlohy, ktoré zabezpečuje pre svojich členov v súčasnosti. Skôr ale bolo potrebné preštudovať si staré zápisnice, z ktorých sme informácie čerpali, bolo treba porozprávať sa so starými funkcionármi ZO, ale aj so staršími členmi, aby informácie boli čo najpresnejšie. Niektorí členovia nám zapožičali staršie fotografie, ktoré dokumentovali zábery z činnosti organizácie 15 až 25 rokov dozadu. Zástupcom spolupracujúcich organizácií sme odovzdali za ich dlhoročnú pomoc a spoluprácu v prospech JDS Ďakovné listy, kvety a perníkové ďakovné srdiečka. Bývalých a súčasných funkcionárov sme ocenili Pamätným

listom a kvetmi. Naším jubilantom sme osobne zablahoželali kvetmi. Občerstvenie bolo slávnostnejšie ako inokedy. Slávnostný podtón celého podujatia umocnilo aj kultúrne vystúpenie žiakov ZUŠ L. Árvaya Žilina, škola nám poskytuje kultúrny program od vzniku organizácie. Pre túto slávnostnú príležitosť náš člen pán Štefan Zvarík zložil báseň „Tebe JDS“, báseň predniesla naša recitátorka Mgr. Gundová Eva. V závere vystúpila Ženská spevácka skupina ZO JDS z Dolnej Tížiny, ktorá v tohoročnej celoslovenskej prehliadke speváckych súborov v Žiari nad Hronom patrila medzi najlepších na Slovensku.

Nie sme naučení na slávobrány ani na červené koberce, ale za nami je kus práce, viac ako 1 200 členov a chuť robiť i naďalej všetko s láskou a s otvoreným srdcom pre každého, bez nároku na odmenu. Pri stretnutí sa, najmä s vekovo staršími členmi, bolo vidieť radosť zo stretnutia, slzy dojatia. Krásne slová uznania prítomných členov nás veľmi potešili. Ďakujeme, Ing. Igorovi Chomovi primátorovi mesta a Ing. Jurajovi Blanárovi predsedovi ŽSK, že sme mohli zorganizovať a zažiť takúto krásnu a ľudsky citlivú akciu aj vďaka finančnej podpore Mesta Žilina a Žilinského samosprávneho kraja.



► **Alžbeta Vítová**
predsedníčka ZO JDS Žilina

Tebe, JDS

Človek, čo chce konať, uváži.
Ako chce žiť,
môže hľadať v koláži.

Vidí ako vzrástol strom,
rozkvitnutý splna.
Na znak jeho skutočnosti
pribúda mu letokruh,
rodí plody zjednotenia.

Päťadvadsať rokov už nám iskrí
vrúčne želanie a cit,
hľadať cesty,
stať sa blízky človek človeku.

Päťadvadsať rokov
činy družne rozohrané,
naplňajú pokoj v duši,
harmonizujú city utýrané.

Ty, ponúkaš nám seba,
riešiť vzťahy nevšedné.
Obdiv k tebe stále rastie,
nevädne.

Ťažko nám je zrútať
každý úspech,
slová chvály.

Prijmi prejav vďaky,
je ti k cti a úcte.

Kyticou kvetov chceme očariť teba,
skrásliť dni tvojej slávy.

Štefan Zvarík

Týždeň Janka Kalinčiaka – 145. výročie jeho úmrtia

Pred desiatimi rokmi ZO – JDS Martin – Záturčie, Podháj, ktorej predsedom bol t.č. Pavol Kozák, si zobrala do vienka organizovať pietne akty jubilujúcim spisovateľom, pochovaných na Národnom cintoríne, nakoľko v meste sa sústavne o túto aktivitu nikto nestaral. Konali sa len príležitostné podujatia. Členovia tejto ZO – JDS a niektorí martinčania sa zišli pri hrobách jubilujúcich spisovateľov, kde po stručnom oboznámení sa s jeho životopisom, prednesom jeho básne, alebo prózy, zaspievajú priliehavých piesní, položili kyticu kvetov a zapálili na hrobe sviečky.

Jankovi Kalinčiakovi, rodákovi zo Záturčia, / t.č. súčasť Mrtina / si seniori tejto organizácie uctili veľkolepejšie, zorganizovaním „Týždňa Janka Kalinčiaka“, pri príležitosti 135. výročia jeho úmrtia, spolu s pani farárkou Mgr. Margitou Dieovou. Za účasti predstaviteľov mesta, Matice Slovenskej a martinčanov, týždeň začal účasťou na službách božích, v evan. kostole v Hornom Záturčí, ktorý stojí pri rodnom dome Janka Kalinčiaka. Služby božie sa tiež niesli v znamení osláv. Po nich sa všetci účastníci bohoslužieb odobrali k blízkeho pomníku, pri ktorom predseda ZO – JDS zoznámil prítomných s krátkym životopisom, s dôrazom na jeho postavenie



na Slovensku. Na záver Želmíra Mišutová zarecitovala báseň Janka Kalinčiaka a vystúpil spevokol Záturčianka, pod vedením Olgy Lackovej. Týždeň Janka Kalinčiaka pokračoval zhromaždením členov ZO v priestoroch klubu na besede a na záver týždňa sa konal pietny akt na Národnom cintoríne pri jeho hrobe.

Tento rok sme týždeň začali tiež bohoslužbami a pokračoval besedou v Dennom centre so spisovateľmi PhDr. Petrom Mišákom, básnikom a podpredsedom Spolku slovenských spisovateľov, PhDr. Milanom Gondom, prozaikom a organizátorom kultúrneho života v Martine, Milanom Lesanom spisovateľom. Moderátorom bol Pavol Kozák spolu s Doc. Mišom Kováčom Adamovom CsC, divadelným vedcom a dramatikom.

V týždni sa tiež uskutočnil 9. ročník Krajskej súťažnej prehliadky v umeleckom prednese poézie a prózy „Kalinčiakovo Záturčie“. Z prihlásených 30 sa súťaže zúčastnilo 28. Porota v zložení predseda PhDr.

Peter Mišák, PhDr. Milan Gonda a riaditeľka Turčianskej knižnice v Martine Mgr. Katarína Vandlíková zhodnotila súťaž nasledovne:

V poézii 1. miesto získala Anna Reguliová z Námestova básňou Balada o najmladšom synovi od Jána Smreka. 2. miesto získal Peter Gallo z Dolného Kubína básňou Pod rozkvitnutým oleandrom od Jána Smreka a 3. miesto PhDr. Anna Perkovičová básňou Lamentácie krásnej zbormajstrovej od Francoise Villona.

V próze 1. miesto získala Zdena Matějková z Liptovského Mikuláša s úryvkom Ako divé husi od Vladimíra Ferka a 2. miesto získal Jozef Liskaj z Martina s úryvkom Na Zvolenskom zámku od Jozefa Horáka. Anna Olšovská z Liptovského Mikuláša obdržala diplom za vlastnú tvorbu v próze Môj strom. Súťaž moderovala Olga Lacková. Organizátormi celého Týždňa Janka Kalinčiaka boli manželka Kozákovci.

► Martin – Pavol Kozák



Starostlivosť o pamätník v Oščadnici

Je tu čas spomienok na svojich blízkých. Cintoríny sa onedlho budú zaplňať ľuďmi, na hroboch pribúdajú zapálené sviečky, kvety a vence. Tie sprevádzajú naše nostalgické myšlienky. Patria blízkým, ktorí už nie sú medzi nami.

Naši seniori sa každoročne zúčastňujú pietného aktu pri pamätníku sovietského vojaka a neznámeho vojaka na cintoríne v Oščadnici. Nielen na dušičky, ale aj po celý rok, vidieť pri pamätníku našich seniorov pri zapáľovaní sviečok a kladení kvetov, ale aj v plnom rozjímaní nad vojnovým obdobím. Obdobím, kedy oni žili a zažívali utrpenia II. svetovej vojny. Počet cintorínov z II. svetovej vojny na Slovensku je 22 a počet obetí 93 000. Aj cintoríny, pamätníky, pamätné miesta, venované obetiam druhej svetovej vojny, odкрývajú našu históriu. Tieto pietne miesta treba udržiavať, aby navelky pripomínali hrôzy vojnových konfliktov. Pristavme sa pri niektorých z nich i v našej obci v Oščadnici. Lebo osudy padlých vojakov i civilistov v krvavých vojnách nás nabádajú na zmierenie i ostražitosť. V našej obci máme pamätník na kostole z I. a II. svetovej vojny aj na cintoríne, kde sú pochovaní sovietský vojak A. Grigorievič Fedotiev, ktorý padol ako 26-ročný 19. 12. 1944 v osade Magura, a ne-

známy sovietsky partizán. V tejto dobe, dobe dušičiek a vzpomienok, na náš podnik ZO JDS v Oščadnici sme dali obnoviť spomínaný pamätník. S finančným príspevom veľvyslanectva



Ruskej federácie v SR a pomocou profesionálneho a svedomitého prístupu pracovníkov Kamenárstva Janka Poláčka z Oščadnice sa obnovil celý pamätník-dvojhrob. Dňa 25. septembra 2016 ho navštívil pri príležitosti pozvania na 10. jubilejný ročník benefičného koncertu „OD srdca k srdcu“ I. tajomník Nikolaj Ryžov z Veľvyslanectva Ruskej federácie na Slovensku. Ten vyslovil veľkú vďaku členom Jednoty dôchodcov Slovenska a SZTP v Oščadnici za to, že im toto pietné miesto nie je ľahostajné... Malo by nám záležať všetkým, aby si pamiatku na padlých vojakov ctili aj ďalšie generácie. A majme na pamäti slová: „Vzdaj úctu každý, kto ideš okolo tým, ktorí umreli, aby si ty žil“. Veľmi pekne ďakujem za uverejnenie. Aj to je náplň našich seniorov z našej organizácie, nezabúdať...

► Jozef Křivánek, predseda ZO JDS v Oščadnici

Aktívna osemdesiatka Pavla Kozáka



14. decembra 2016 oslávi Pavol Kozák osemdesiat rokov. Členom JDS je od 27. januára 1997. Založil mnoho ZO – JDS v žilinskom kraji. Medzi inými v roku 2002 aj ZO – JDS Martin - Záturčie, Podháj, ktorej sa stal predsedom. Vo funkcii pracoval až do roku 2010. V KO – JDS Žilina pracoval od roku 2002 ako kronikár, od roku 2003 je členom Rady KO - JDS a od roku 2008 zastáva funkciu podpredsedu. V OO – JDS Martin zastáva od roku 2015 tiež funkciu podpredsedu. S aktívnym prístupom sa zúčastnil štyroch posledných Snemov JDS. Členom Republikovej rady je od roku 2009. V dňoch 17. - 20. júna 2003 roku bol hlavným organizátorom VI. Celoslovenského zrazu turistov seniorov v chate Havranovo. Päť rokov organizoval pre KO – JDS Žilina Regeneračno rekreačné pobyty v Penzióne Venézia a v Dome speváckeho zboru slovenských učiteľov v Trenčianskych Tepliciach, v hoteli Prameň Dudince a Vojenskej zotavovni a hoteli

Smrekovica. Bol organizátorom pietnych aktov na Národnom cintoríne v Martine pri hrobách jubilujúcich spisovateľov. Desať rokov je organizátorom prehliadok v umeleckom prednese poézie a prózy seniorov „Kalinčiakovo Záturčie“, od okresných, krajských a 1. Celoslovenskej prehliadky. V roku 2007 sa zúčastnil stretnutia pri uzatváraní Dohody medzi Zväzom dôchodcov ČR Krajskej rady Moravskosliezského kraja a Jednotou dôchodcov na Slovensku Krajskou organizáciou Žilina. V roku 2009 bol hlavným organizátorom XII. Celoslovenských športových hier seniorov v Žiline. V roku 2009 bol iniciátorom zriadenia Rady primátora mesta Martin pre seniorov a osoby so zdravotným postihnutím, kde od vzniku zastáva funkciu podpredsedu. Za doterajšiu činnosť mu bolo v roku 2007 Ústredím JDS udeľené najvyššie seniorské vyznamenanie a to „Vyznamenanie I. stupňa.“

► Dr. Michal Kotian, predseda KO – JDS Žilina



X. ročník Športových hier seniorov okresu Brezno, v Michalovej

V stredu 25.mája 2016 sa stretli seniori breznianskeho okresu, aby už desiaty krát prezentovali svoj záujem o aktívny pohyb a šport.

Športový areál v Michalovej zaplnilo takmer 240 športovcov zo sedemnástich základných organizácií Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku, aby si zmerali sily.

Ráno po prezentácii a po rozplynutí hmly, modrá obloha napomohla dobrému a hladkému priebehu dňa.

Pri slávnostnom otvorení boli prítomní vzácni hostia: primátor mesta Brezna JUDr. Ábel, prednostka okresného úradu Ing. Kaánová, poslanec ZVÚC BB a okresný predseda strany Smer-SD Mgr. Račák, poslanec ZVÚC BB J. Tokár, predseda KO JDS Banská Bystrica J. Hlaváč, ako aj čestný predseda OO JDS Brezno Tibor Gilla, patriaci k zakladateľom tohto podujatia.

Priazeň a podporu podujatiu prejavili aj starostovia obcí, ktorí prišli svojich reprezentantov povzbudiť.

Súťažilo sa v dvoch kategóriách, v behoch na 50, 60, 100 a 200 m, vrhu guľou, hode granátom na cieľ a do diaľky a tiež v stolnom tenise. U senioriek aj v hode váľkom do diaľky. Prví traja v každej disciplíne a kategórii boli ocenení diplomom a medailou.

Ako zábavné nesúťažné disciplíny boli kop na bránu a hod na basketbalový kôš.

Dominantné po občerstvení a dobrom gulášu bolo vyhodnotenie v pozitívnom, radostnom poňatí, kde sa prejavila radosť z pohybovej aktivity, s poukázaním na význam zdravého, pravidelného pohybu pre zdravie a obnovu telesnej zdatnosti.

Najúspešnejší vo svojich vekových kategóriách boli ocenení pohárom, a to u senioriek Mária Schérerová



z Brezna a Anna Vallová z Podbrezovej, u seniorov Jozef Pribylina z Brezna a Miroslav Tokár z Michalovej.

Úprimný obdiv si zaslúžili aj najstarší účastníci Miroslav Palovčík z Brezna a Eugénia Tanáčová z Jasenia, ktorí za výsledky a vitalitu boli ocenení športovým pohárom.

V bodovom hodnotení, ako najúspešnejšia sa stala Základná organizácia JDS Michalová pred Breznom a Podbrezovou a tým sa stala držiteľom putovného pohára.

Vďaka patrí organizátorom - ZO JDS Michalová, predsedovi ZO JDS Mgr. Dianišovi spolu s výborom, obci Michalová a jej starostke Ing. Tisovčíkovej, ako i rozhodcom na čele s Mgr. Černákom, ktorí bez problémov zvládli veľký počet štartujúcich.

Podujatie sa konalo s finančnou podporou poslancov ZBBSK.

► -JD-, 1. podpredseda OO JDS Brezno



XIII. ročník festivalu speváckych zborov a skupín seniorov v Kultúrnom dome v Dolných Orešanoch

V sobotu 15. októbra 2016 Okresná organizácia JDS v Trnave pripravila v spolupráci s Obecným úradom v Dolných Orešanoch a ZO JDS v Dolných Orešanoch druhý deň XIII. festivalu speváckych zborov a skupín seniorov v priestoroch Kultúrneho domu v Dolných Orešanoch s medzinárodnou účasťou.

Pozvali sme tieto súbory : spevácky súbor Blavanku z Jaslovských Bohuníc, spevácky súbor Šúrovčanku zo Šúroviec, spevácky súbor Relax z Križoviec n/ Dudv., spevácky súbor Kátlované z Kátloviec, spevácky súbor Bučančani z Bučian, domáci spevácky súbor Dolnoorešanku z Dolných Orešian a našich priateľov z ČR, spevácky súbor Kvítek z Břeclavi.

Skôr než zazneli prvé melódie a slová piesní, ktoré tak radi seniori spievajú, festival otvoril slávnostným príhovorom podpredseda OkrO JDS v Trnave p. Ladislav Vavrinkovič. Privítal vzácných hostí, podpredsedu TTSK Ing. Augustína Hambálka, zástupcu TTSK Mgr. Jakuba Slobodníka, podpredsedu Ústredia JDS na Slovensku Ing. Igora Fabiána, predsedníčku KO JDS v Trnave p. Margitu Fabiánovú, predsedníčku MO Zväzu dôchodcov v ČR z Břeclavi p. Jiřinu Lhotskú, starostov OcÚ a všetkých členov speváckych súborov. Všetkých prítomných na domácej pôde privítala aj pani starostka OcÚ v Dolných Orešanoch pani Juliana Belicová a predseda ZO JDS v Dolných Orešanoch Ing. Štefan Holekši. Potom sa ujali slova moderátorky p. Mgr. Mária Špačková a p. Alica Paučeková, ktoré milými slovami predstavili všetky účinkujúce súbory.

Je obdivuhodné s akou chuťou a nadšením dokázali seniori všetkých súborov zaspievať svoje



pripravené piesne. Konštatujeme, že úroveň ich speváckych výkonov z roka na rok stúpa.

V závere festivalu nastúpili členovia všetkých účinkujúcich súborov a pod vedením umeleckej vedúcej Mgr. Heleny Císarovej spoločne zaspievali záverečnú pieseň. Vedúcim súborov boli odovzdané diplomy za účasť a kytica kvetov ako veľké poďakovanie im, aj členom súborov, za ich obetavosť a za to, s akým zánietením a radosťou dokážu zaspievať krásne piesne.

Tešíme sa na XIV. ročník festivalu speváckych súborov seniorov na budúci rok.

► Anna Blašková, OkrO JDS Trnava



Občania Ivachnovej ukázali svoje majstrovstvo



Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska v Ivachnovej sa už pri tvorbe aktivít pre rok 2016 zaoberala myšlienkou uskutočniť výstavu ručných prác a zistiť čomu sa venujú naši občania vo svojom voľnom čase.

O niektorých bolo už známe čím sa zaoberajú ale svoje práce priniesli i takí, ktorí nás prekvapili svojou zručnosťou a nápadmi.

Tak sa v dňoch 17. a 18. septembra konala v Kultúrnom dome v Ivachnovej výstava pod názvom „Práca šikovných rúk a nápadov“.

Je potrebné poďakovať všetkým členom za to s akou chuťou sa do akcie pustili. Poznajú občanov, ktorí boli ochotní ukázať svoje práce verejnosti.

V Spoločníku sme sa oboznámili, že Miestna akčná skupina Dolný Liptov vydala Katalóg výrobcov lokálnych produktov dolného Liptova, ktorý sme si dôkladne prezreli.

Veríme, že tieto nádherné vypracované diela, ktoré boli vystavené, sa vyrovnajú tým uvedeným v katalógu a niektorí z nich budú v ňom umiestnení pri aktualizácii.

Záujem o výstavu bol nielen z našej obce ale nás navštívili i členovia dôchodcov so susedných obcí, čo nás veľmi potešilo.

Tí čo si prezreli exponáty odchádzali spokojní, plní zážitkov, mnohí sa inšpirovali novými nápadmi a pre nás boli ich slová uznania a poďakovania za zvládnutie takejto akcie.

Dňa 19.septembra si ešte prezreli výstavu žiaci ZŠ z Liptovskej Teplej aj z družiny a taktiež deti z MŠ v Ivachnovej.

Výstava bola ukončená o 17.00 hodine, kedy si vlastníci svoje výrobky odniesli.

Nakoniec chcem aj touto cestou ešte raz srdečne poďakovať výrobcovi a popriať im, aby svoje nápady i naďalej rozširovali a vytvorili diela, ktoré nám všetkým budú robiť radosť.

► Ing. Fridrichová Ružena, predsedkyňa ZO JDS Ivachnová



Prehliadka speváckych skupín seniorov košického kraja

5. október 2016,
kultúrny dom Kysak.

Začiatkom mesiaca októbra t.r. sa kultúrny dom v obci KYSÁK v okrese Košice-okolie ozýval spevom. Konala sa tu totiž pod záštitou predsedu VÚC Košického kraja pána JUDr. Zdenka Trebulu a starostu obce Kysak pána Ing. Ľubomíra Krajňaka krajská prehliadka speváckych skupín seniorov. Za VÚC naše pozvanie prijala pani PhDr. Jana Kováčsová, vedúca odboru kultúry a cestovného ruchu.

Podujatie pripravila KO JDS Košice za účasti pána predsedu Jána Matúšku a ostatných členov Predsedníctva. Organizačne a moderátorsky bola akciou poverená predsedníčka OO JDS Košice-okolie. Keďže spevácka prehliadka prebiehala v Mesiaci Úcty k starším, hneď v úvode zazneli slová básnika:

” Keď roky tlačia k zemi, boľavé údy kričia - prácou sme zodrané, bolesť ti dušu preniká. Srdce, ten motor života, stále je mladé, vie ľúbiť a rokmi stále viac, deti aj vnúčatá deti ich detí, veď rod sa rozrastá.

Staroba svoje čaro má. Tešíš sa, že sa tešia iní, z radosti iných žiješ, na bolesť zabúdaš. V spomienkach na mladosť do detských čias sa vraciaš, hodnotíš dobré, aj chyby pripúšťaš, mnohé toleruješ, mnohé porovnávaš.

Kým seba zvládaš, si šťastný, že tu môžeš byť, životom rodu ešte chvíľu žiť...”

Na prehliadke speváckych skupín seniorov Košického kraja sa predstavilo spolu 12 súborov. Jemné tóny upravených ľudových piesní sa vznášali nad hlavami divákov ako jesenné pohladenie padajúceho lístia v podaní domáceho ženského speváckeho súboru KYSAČANKA hneď na začiatku podujatia. Naše pozvanie prijala aj zahraničná slovenská spevácka skupina HORENKA, ktorá bola založená



pred 25 rokmi. Pochádza z Maďarska z dediny Bükkszentkereszt, ktorá leží v Bukových horách, pri meste Miskolc. Ich cieľom bolo a je zachovať si predovšetkým slovenský jazyk a kultúru starých rodičov.



Druhým hosťom, ktorý sa prezentoval na našej prehliadke speváckych skupín bol súbor SENIOR z Liptovského Mikuláša. Za svoju dvadsať ročnú existenciu vystupovali na rôznych akciách v rámci mesta, okresu, kraja. Úzko spolupracujú s Maticou slovenskou. Ďalšie spevácke folklórne skupiny HANIŠŤANKA z Hanisky, Mužská

spevácka skupina PEKNÁ DOLINKA z Vlachova, SOBRANČANKY zo Sobraniec, GELNIČANKA z Gelnice, ROZMARIJA z Vinného, spevácky súbor FURČAN z Košíc, HARIHOVČAN z Harichoviec, MILHOSTOVČAN z Trebišova a spevácka skupina OLŠAVA z Ruskova to pekne na pódiu roztočili. Ich rezké, temperamentné ľudové piesne chytili za srdcia prítomných divákov, takže si s nimi veru aj zaspievali.

Malé pohostenie a občerstvenie po skončení akcie navodilo milú a krásnu atmosféru jesenného popoludnia a tak si naši seniori z chuti zaspievali, ba aj zatancovali za hudobného doprovodu primášov speváckych skupín.

Naša vďaka za sponzorstvo patrí VÚC Košického kraja a taktiež predsedovi ZO JDS v Kysaku, aj jeho tímu, ktorí sa o nás všetkých so srdečnosťou postarali.

Podujatie sa skončilo, ale tieto ľubozvučné piesne, ktoré sme si vypočuli budú ešte dlho rezonovať v našich myšliach a srdciach.



► Október 2016 Napísala: Bernadeta Kažimírová
predsedníčka OO JDS Košice-okolie

Jednota dôchodcov v Úbreži jubiluje

Rok 2016 bol pre našu organizáciu, JD Úbrež, rokom významným. Pripomenuli sme si 10. výročie založenia našej organizácie.

Jednota dôchodcov v našej obci bola založená 14. 2. 2006 v spolupráci s obecným úradom za prítomnosti starostu obce MVDr. p. Jozefa Antoniča, predsedníčky OV-JD v Sobranciach p. Eriky Elekaničovej a 28 dôchodcov obce, ktorí sa stali členmi Jednoty dôchodcov. Na tejto schôdzi bol zvolený výbor, ktorý zároveň vypracoval Plán práce JD na rok 2006.

V našej organizácii máme členov aj i iných obcí. V súčasnosti má naša organizácia 49 členov. V priebehu 10 rokov činnosti sa výbor Jednoty dôchodcov pravidelne stretáva.

V prospech svojich členov každoročne organizuje zájazdy do maďarských kúpeľov Sárospatak a do poľského Krosna. Výročné členské schôdze boli spojené



ne ročne prispievali dotáciou na našu činnosť, či išlo o finančné prostriedky, alebo nám poskytli miestnosť na stretávanie sa, alebo kultúrne vyžitie vystúpením folklórnych súborov Úbrežanka, Čemerňanka, vystúpenie detí MŠ a zároveň nám starosta pravidelne prispieval svojim spevom a hrou na gitare.

Prvých 10 rokov činnosti organizácie máme za sebou. Sú pred nami ďalšie roky, v ktorých chceme dokázať, že i keď jeseň nášho života je tu, môže byť príjemná, lebo sa vieme stretávať, rozprávať sa i zabávať.



► Serbáková Marta – členka výboru



s fašiangovým posedením. Dôchodcovia sa stretávali aj pri príležitosti MDŽ, Dňa matiek, a Mesiaca úcty k starším. V minulom roku boli na oslavu pozvaní aj kňazi všetkých troch úbrežských farností.

Okrem týchto činností sme v priestoroch obchodu Alex inštalovali výstavy s tematikou Veľkej noci, Vianoce, výstavku jesenných plodov, výšivky starých matier, výstavku starožitností, výstavku krojov zo Zemplína. Všetky výstavy sa stretli s veľkým záujmom ostatných občanov obce.

Veľké ďakujem pri našej činnosti patrí starostovi obce a obecnému zastupiteľstvu, ktorí nám pravidel-



Stretnutie s jubilantami



Predsedička OO JDS v Čadci Margita Ďurišová, predseda OV SZTP v Čadci a ZO SZTP Ošadnica Jozef Krivánek a podpredsedníčka ZO SZTP v Ošadnici Marta Ondrušková

V Penzión Gajuz v Ošadnici sa zišla dňa 9. októbra 2016 stovka členov Základnej organizácie Slovenského zväzu telesne postihnutých v Ošadnici. Základná organizácia Jednoty dôchodcov v Ošadnici zorganizovala pri príležitosti októbra - mesiaca úcty k starším, kultúrne podujatie-stretnutie s jubilantami, ako ocenenie za lásku mozolnaté ruky a ochotu pomôcť, ktorú preukazovali a preukazujú počas svojho bohatého života. „Pane, ďakujeme, že sme sa dožili staroby a prosíme ťa daj nám zdravie, a sily, aby sme mohli stále za Tebou kráčať...“ v úvode povedal predseda OC SZTP v Čadci Jozef Krivánek, ktorý ďalej pokračoval, chceli sme sa aj takouto formou-milým slovom, príjemnou hudbou, kvetmi, a bohatým občerstvením poďakovať starším ľuďom za lásku, pomoc a ochotu, ktorou nás mladších zahŕňali počas predchádzajúcich rokov. V krátkosti sme zhodnotili uplynulé obdobie -podujatia, ktoré sme zorganizovali pre svojich členov. Sú to: Deň matiek a otcov, zájazd, 4. roč. športových hier osôb so zdravotným postihnutím a seniorov, 10. jubilejný ročník Benefičného koncertu „Od srdca k srdcu“, rekondične - rehabilitačné pobyty



Heligonkari Maria Glettová a Stanislav Kucharčík.

Nimnica a Turčianské Teplice, stretnutie so zdravotne postihnutými deťmi a sirotami a pod... Ďalej sa aktívne zúčastňujeme okresných podujatí OO JDS, OC SZTP a OV ZPCCH v Čadci, speváckych súťaží, športových hier, trojgeneračného stretnutia v Rakovej... Ďalej predsedníčka OO JDS a OV ZPCCH v Čadci Margita Ďurišová informovala dôchodcov o nových zákonoch a pozvala ich aj na podujatia, ktoré pre nich organizuje OO JDS v Čadci. Potom Jozef Krivánek, Margita Ďurišová a členky výboru Marta Ondrušková a Marta Bzdilíková zablahoželali členom uvedených organizácií, ktorí v tomto roku oslávili okrúhle životné jubileá. Boli to: Terezia Hulejová, Veronika Hlavová, Anna Kozáková, Soňa Kocúrková, Margita Stempinová, Veronika Trúchla,



Odvzdávanie kvetín a upomienkových darčiekov jubilantom.

Janka Višňáková, Ján Štens, Veronika Lysíková, Mária Ryboňová, Mária Lalíková, Terezia Hamacková, Mária Zborovančíková, Anton Hamacek, Emília Jendrišáková, Ján Zagraban, Terezia Paluchová, Mária Kozová, Mária Polačková, Jozef Blahovec, Jozef Stempín, Stanislav Kucharčík, Jozef Jurky, Ladislav Hamacek. Po odovzdaní kvetín a darčiekov nastal čas chutného obeda a po ňom bohatého občerstvenia. Príjemnú atmosféru umocňovali tóny heligóniek Stanislava Kucharčíka a Márie Glettovej a ľudozvučné piesne dievčat FS Dedovanka. Na záver sa žrebowała tradičná tombola a opäť sa dostali k slovu heligónky. Aj preto v Penzión Gajuz vládla v nedeľu podvečer výborna nálada. Touto cestou ďakujeme rod. Gano-czyovej za príjemné prijatie a atmosféru ale aj všetkým, ktorým nie je ľahostajný život nás zdravotne postihnutých a seniorov v našej obci Ošadnica. Všetkým VELKÉ ĎAKUJEME. Veľmi pekne Ďakujem.

► Jozef Krivánek, predseda ZO SZTP
A ZO JDS v Ošadnici.

STRETNUTIE GORALOV



V sobotu 20. augusta 2016 sa 25 dôchodcov, členov IV. MO Pod Kalváriou JDS z Prešova, milovníkov kultúry vybralo na tradičné „STRETNUTIE GORALOV“ v Červenom Kláštore. Program sa začal o 11.00 hod. rímskokatolíckou sv. liturgiou.

Po ukončení omše sme voľný čas využili na prechádzky v krásnej prírode. Pokochali sme sa nádhernou scenériou Pienin, Dunajcom a v neposlednom rade i šikovnosťou odvážnych pltníkov. Turistov na rieke Dunajec bolo veľa, plavbu na tradičných pltiach si užívali. Milovníci histórie navštívili MÚZEUM, ktoré sa nachádza v bývalom kláštore.

O 15.00 hod. sa začal kultúrny program "STRETNUTIA GORALOV". Otvorili ho hostitelia - známa ľudová hudba bratov Kollarovcov z Kolačkova. V programe vystúpili rôzne súbory známe z hudobnej televíznej stanice TV Šláger ako Franta Uher, speváčka Mara, kapela Progres a mnohí iní. Vystúpenia sa stretli s búrlivým ohlasom u publika.

Keď sa začalo stmievať, unavení z celodenného pobytu, ale spokojní z krásnych zážitkov sme nasadli do autobusu s cieľom dostať sa domov.



► **Lešková Rozalia**
Tajomníčka
IV.MO - JDS Prešov

Svidnícki seniori poznávali krásy Poľska

V tomto jesennom období, za krásneho slnečného počasia „na Michala“, ZO JDS vo Svidníku zorganizovala pre svojich členov ďalší poznávací jednodňový výlet.

Cieľom nášho výletu bolo **Solinské jazero**. Je to priehradná nádrž, ktorá má plochu 22km štvorcových a dĺžka pobrežia je 150 km. Hrádza o dĺžke 650 m a šírke 80 m bola postavená ešte v 60. rokoch minulého storočia.

Okrem toho sme navštívili aj **Myczkowce**, ktoré sa nachádzajú len 7km na SV od Soliny. V rehabilitačno-oddychovom stredisku Caritas, nás očarila biblická záhrada - „**ogrod biblijny**“, ktorá bola otvorená **17. mája 2010**, pri príležitosti 90. výročia narodenia Jána Pavla II. Táto záhrada má 80 árov, dĺžka 230 m a šírka 26 m a uvideli sme tam **110** stredomorských rastlín a rôzne makety miest /1:10/, ktoré pripomínajú Svätú zem – Jeruzalem.

Vynikajúci sprievodca nám priblížil starý a nový zákon najnovšou formou evanjelizácie. Doteraz túto záhradu navštívilo **90 000** turistov z celého sveta.

Ďalej je tu aj **Centrum ekumenickej kultúry**, kde je takmer 200 miniatúr /1:25/ sakrálnych drevených kostolíkov /cerkvi/ - pravoslávnej, gréckokatolíckej a katolíckej cirkvi z Poľska, Ukrajiny a Slovenska. Nechýbali tam kone, mini zoo a krásny park.

Po ceste späť sme navštívili staré kráľovské mesto **Sanok**, ktoré leží na rieke San, kde žije **40 000** obyvateľov.

Má mnoho kultúrnych pamiatok, zámok, skanzen, galérie a pekné výhľady z námestia. Nás však najviac zaujala **Švejnova lavička** so sochou vojaka Švejka, ktorá bola odhalená v júli 2003 a láka všetkých návštevníkov mesta.

Švejk sa v meste zastavil 15. júla 1915 pri ceste z Humenného cez Medzilaborce do Rešova. Do Sanoku pricestoval vlakom, lebo železnica tam bola postavená ešte v roku 1873.

Výlet prevýšil naše očakávania, plní zážitkov so spevom na perách sme sa šťastne vrátili domov. Už teraz sa tešíme na ďalšie akcie, ktorými bude obohatený Mesiac úcty k starším / vychádzka do zrekonštruovaného lesoparku alebo beseda s lekárom/.

► ZO JDS



Zlaté ruky aj na Orave

Rok 2015, „Október – mesiac úcty k starším“, príležitosť

ukázať, že aj na Orave máme seniorov so šikovnými rukami, a tak sa zrodil nápad. Po vzore Ústredia JDS v Bratislave usporiadať malú prezentáciu – ukážku z tvorby šikovných rúk seniorov okresu Dolný Kubín. Dali sme jej pracovný názov „Zlaté ruky oravských seniorov“, ten sa ujal a sedemnást seniorov ukázalo krásne výtvyry vlastných rúk s praktickými ukážkami v Mestskom kultúrnom stredisku v Dolnom Kubíne. Podujatie sa vydarilo, stretlo sa s veľkým záujmom a obdivom širokej verejnosti, s prejavmi uznania a ocenením šikovnosti rúk našich seniorov.

Prišiel október 2016 a príležitosť úspešné podujatie zopakovať. V Predsedníctve okresnej organizácie sme sa rozhodli, že do toho ideme, ale prečo nedať možnosť seniorom aj z okresov Námestovo a Tvrdošín. Dali sme, a príležitosť využili štyri seniorky z okresu Námestovo a jedna z okresu

Tvrdošín. Teda popri senioroch zo Zázrivej, Žaškova, Istebného, Oravskej Poruby, Malatinej, Dolného Kubína odprezentovali ukážku tvorby svojich šikovných rúk aj seniorky z Oravskej Lesnej, Zakamenného a z Nižnej.

Verejnosť mala možnosť obdivovať výtvyry z rôznych materiálov, dreva, papiera, drôtu, látok a ďalších iných, vytváraných rôznymi technikami. Krása výsledkov práce šikovných rúk zúčastnených sa slovami ani nedá opísať, to proste treba vidieť na vlastné oči. Pre malú ukážku na ilustráciu aspoň pár fotografií, ktoré dokážu povedať viacej ako slová, ktorých by bolo treba aj na niekoľko strán.

Podujatie sa uskutočnilo s finančnou podporou Žilinského samosprávneho kraja. Všetci zúčastnení obdržali účastnícky list aj s poďakovaním, ale napriek tomu im chcem ešte poďakovať aj touto cestou a vyjadriť im aj svoj obdiv.

► Autor a foto:
Vladimír Chovanec,
predseda OO JDS
Dolný Kubín



Zdravotne postihnutí v Oščadnici športovali



Aj zdravotne postihnutí a dôchodcovia napriek svojim zdravotným hendikepom si radi primeraným spôsobom zašportujú. Nejde nám o rekordy, ale o dobrú zábavu a stretnutie s priateľmi a rovesníkmi. Je to jedno z ďalších podujatí pre život našich členov. Dňa 3. septembra sme usporiadali už 4. ročník športových hier osôb so zdravotným postihnutím a seniorov, ktoré zorganizovali Základná organizácia Slovenského zväzu telesne postihnutých v Oščadnici, Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska v Oščadnici a obec Oščadnica. V krásnom prostredí penzionu GAJUZ. Športových hier sa zúčastnili aj členovia družobných organizácií z Dolného Kubína a Zborova nad Bystricou, a zástupcovia firmy ARES, ktorá predvádzala pomôcky pre telesne postihnutých. Všetkých na úvod privítal predseda OV Slovenského zväzu telesne postihnutých v Čadci Jozef Křivánek. Zdravotne postihnutých a seniorov prišiel v ich športovom zápole povzbudiť aj poslanec VUC ŽSK Mgr. Jožko Cech. Takmer 110 účastníkov sa potom zapojilo do súťaže. Súťažilo sa v týchto disciplínach: kop lopty na bránku, hod lopty do basketbalového koša, kužely, hod šípkami, hod granátom na cieľ. Muži a ženy. Podujatie podporili naši priatelia; JUDr. Róbert Kaliňák-podpredseda vlády, za Žilinský samosprávny kraj -Ing. Juraj Blanár, Ing. Marián Plevko starosta obce Oščadnica, Jozef Šulgan KOMAD ENZA, Vladimír Škripek, Milan Poláček MTS, Roľnícke družstvo V. R., Martin Krištiak TIMEX, Ing. Miroslav Janík COOP Jednota, Energie 2. Bratislava, David Vlnka, Alena Kublová-Marlen, Ing. Otto Berger NIKÉ s.r.o. Pavol Šutý Ekostav, Drogerie 101 Emil Krajčík, Metssa Tissue Tento Žilina, EZAL s.r.o. drogerie Marian Zachar, Dom farieb Miroslav Wimer, Jan Svrček, Miroslav Polák Ma P, Štefan Kubuš Agrožel, Tilia zdravotnícké pomôcky Čadca, Pavol Vancel ARCUS. Ky-

sucké pekárne VILIIJA Mgr. Jozef Klieštík Výsledky: Ženy: Hod granátom na cieľ: 1. Mária Kozová 2. Gabika Floreková 3. Veronika Zagrabanová. Kop lopty do bránky: 1. Mária Laliková 2. Vilma Kubánková 3. Janka Kozová. Šípky: 1. Helena Hrdličková 2. Mária Halabíková 3. Mária Kucharčíková. Hod basketbalovou loptou do koša: 1. Jarmila Podmanická 2. Anna Kočí 3. Mária Brhelová. Kolky: 1. Mária Šlapková 2. Tatiana Žumpárova 3. Mária Brhelova. Muži: Hod granátom: 1. Ján Zagraban 2. Peter Sekerka 2. Jozef Nevedel. Kop lopty do bránky: 1. Jozef Blahovec, 2. Milan Furiel, 3. Stanislav Florek. Šípky: 1. Jozef Majak 2. Štefan Dej 3. Jozef Čajka. Hod basketbalovou loptou do koša 1. Stanislav Kucharčík 2. Rudolf Kucharčík 3. Jozef Jurky Kolky: 1. Jozef Dej 2. Anton Hamacek 3. Jozef Kučak. Hodnotné ceny a diplomy najlepším odovzdali predseda Jozef Křivánek a podpredsedníčka ZO SZTP v Oščadnici Marta Ondrušková. Po športovom zápole všetkým chutilo bohaté občerstvenie a na dobrú náladu hrali heligonkári Jožko Maják, Jozef Gruchalák a Bystrická veselá Trojka. Ďalej VELKÉ ĎAKUJEM patrí i rod Ganoczyovej z Penzionu Family Gájuz za vytvorenie príjemných podmienok na športovanie a zábavu. Ale VELKÉ ĎAKUJEME i našim členom za pomoc pri organizovaní tohto krásneho podujatia. Nech vládne medzi nami láska, pochopenie a úcta. Úcta k starším je povzbudenie, ktoré rozjasní vráskavu tvár unaveného a starého človeka. Nech si všetci užívame takého povzbudenie od ľudí okolo nás.

► **Marta Ondrušková - podpredsedníčka - ZO SZTP Oščadnica**
Ďakujeme Vám za spoluprácu výbor ZO SZTP
a ZO JDS v Oščadnici



Aktív seniorov Tesla s vedením podniku TESLA a.s. Liptovský Hrádok

Vedenie spoločnosti TESLA a.s. Liptovský Hrádok a výbor KD sekcia Tesla pripravili posedenie v hoteli Smrek, ktoré sa uskutočnilo 30. 9. 2016.

Schôdzu zahájila pani Šarkanová, ktorá privítala pozvaných hostí Ing. Lichrdusa – predsedu dozornej rady Tesla, pani Tomašákovú – personálnu riaditeľku, Ing. Hrica – čestného hosťa, Ing. Kazára – za MsÚ Liptovský Hrádok, a všetkých prítomných členov KD a zažela im príjemné posedenie.

Ing. Lichardus poďakoval za pozvanie, spomenul predchádzajúce stretnutia s predsedom a členmi výboru a poďakoval seniorom za odpracované roky v podniku. Poznámene, že firma je o ľuďoch, ktorým sa podarilo vybudovať taký úspešný podnik a preto sa vždy veľmi rád stretne so seniorami a teší sa na spoločné aktivity. Poďakoval sa aj pánovi Glavovi za roky odpracované v podniku, za kilometre odjazdené bez nehody a pri odchode do dôchodku mu odovzdal pamätný list a darčekový kôš.

Predseda KD pán Pastrnák oboznámil prítomných s doterajšou činnosťou klubu v roku 2016. Poďakoval Ing. Hricovi za jeho ústretovosť a spoluprácu s klubom.



Ing. Hric v príhovore povedal, že sa vyvorala hlboká brázda medzi dôchodcami a podnikom Tesla a vyslovil pranie, aby si vytvorili aj terajší zamestnanci Tesly taký vzťah ku svojej firme, akú majú dôchodcovia.

V diskusii Ing. Lichardus predniesol prípitok a poprial všetkým príjemné posedenie a dobrú zábavu.

Posedenia sa zúčastnilo 87 členov nášho klubu. O kultúrnu vložku sa postaral pán Šlauka svojou hrou na akordeón a speváčka.

► R. Čellárová

Aktivity seniorov z Lysej pod Makytou

Je krásne septembrové ráno a 54 členov ZO JDS Lysá pod Makytou nastupuje do pripraveného autobusu a odchádzajú na celodenný výlet do Topoľčianok a jeho okolia, aby objavili pekné turistické miesta.

Prvá zástavka bola v Zubrej zvernici, kde v roku 2007 pristúpil štátny podnik k vyhláseniu za významné lesnícke miesto na základe organizácie UNESCO, ktorá od roku 1972 vyhlasuje na celom svete významné lokality prírodného a kultúrneho dedičstva. Jedno z nich bolo vyhlásené práve v tomto regióne v máji 2007. Stal sa ním Poľovnícky zámok v Topoľčiankach s príslušným parkom, ktorý bol druhou zástavkou nášho spoznávania krás Slovenska. Okrem uvádzaného zámok bol prechodným letným sídlom Československých prezidentov. Zachovala sa stará knižnica, priestory s výstavkou porcelánu, porcelánových bábik a iných hodnôt, ktoré zámok má.

Výklad histórie bol na vysokej úrovni sprievodkyňou, ktorá nás so zámkom a jeho históriou oboznámila.

Ďalším hodnotným zážitkom bola návšteva Topoľčianskeho žrebčína, kde má svoj domov 60 koníkov

a jedným z nich je aj koník - dar anglickej kráľovnej Alžbete II, pri príležitosti jej návštevy Slovenska.

Chutný obed účastníci zájazdu mali pripravený v reštaurácii Harmonia v Ostraticiach.

Výlet bol ukončený svätou omšou v obci Vysočany, kde pôsobí kňaz, ktorý má svoje korene práve u nás. Po ukončení sme boli pohostení samotným farským úradom, čo v nás umocnilo ešte viac pocit z krásne prežitého dňa. Úplne na záver sme sa vrátili do obce Ostratice, kde sme pri hrobe pána dekana Alberta Masára, nášho dlhoročného kňaza, zápalili sviečku a spolu s modlitbou sme na neho spomínali.

Vrátili sme sa síce unavení, ale nabití pozitívnou energiou, čo je v našom veku veľmi dôležité, späť do našich domovov, s tým že v budúcom roku naplánujeme opäť výlet za poznávaním krás nášho Slovenska.

► Mária Panáčková,
predseda ZO JDS Lysá pod Makytou

Družobné stretnutie seniorov z obce Krajné

**TU BRATIA VŽDY SA STRETAŤ BUDÚ,
TU VERNOSŤ PRISAHAŤ SI BUDÚ...**

Stretávanie sa Čechov a Slovákov na Veľkej Javorine, majestátnej dominante Bielych Karát, má svoje korene už v 19. storočí. Na spoločných výletoch sa tu schádzali slovenskí a českí študenti, učitelia, kňazi, umelci i obyčajní ľudia. Stretnutie symbolizuje vyše 150-ročnú myšlienku, že aj napriek súčasným i budúcim premenám Európy si prostí ľudia na moravsko-slovenskom pomedzí zostanú rovnako blízki...

Aj napriek rozdeleniu republiky platí tato myšlienka dodnes. Príkladom je rozvíjajúca sa družba obce Krajné a M.Č. Brno – Chrlice, ktorá nepretržite už jestvuje 11 rokov. Stretnutia sa rozvíjajú vo viacerých smeroch, stretávajú sa členovia JDS Krajné a Hrachovište s klubom dôchodcov Chrlic, obojstranne sa každoročne stretávajú hasiči i futbalisti, ja sa však chcem venovať výhradne priateľským návštevám dôchodcov, ktoré prebiehajú systémom tohto roku u nás, nabudúce u Vás.

Tak sa stalo aj 17. 9. 2016, kedy sme sa vypravili na návštevu do Chrlic. Počiatkové obavy z nepriaznivého počasia sa postupne rozplynuli i keď malá rosa predsa len spadla, ale nás sa to nedotklo. Cesta, ktorá trvala skoro dve hodiny, ubehla bez komplikácií, vďaka profesionálite vodiča.

Po prízjazde na miesto sme boli veľmi milo a skutočne bratsky privítaní, po občerstvení sme už mali naplánovaný program, ktorý sa skladal z návštevy historickej kovárny v Těšanoch s pozoruhodným výkladom, ako našim sprievodcom, tak i na mieste pri prehliadke celého komplexu. Pozoruhodnosťou je i zmienka o tom, že v kovárni žila a bola manželkou kováča žena menom Maryša, ktorá podľa ústneho pravdivého podania, mala byť predlohou k napísaniu dramatizácie hry bratov Mrštíkov. Autory pri vzniku hry vychádzali zo životných osudov Marie Horákové z Těšan, ktorá sa ako dvadsaťročná vydala za Felixu Turka, o pätnásť rokov staršieho vdovca s tromi deťmi. V skutočnosti ho však neotrávila, ale naopak s ním prežila 39 rokov spoločného života a vychovali tri ďalšie deti (spoločne se im narodilo 7 detí, z nich 4 zomreli v detskom veku). Je pochovaná v Těšanoch so svojim manželom v spoločnom hrobe, na ktorom je nápis: Napsáno drama, prožito větší...

Po spoločnom fotografovaní sme sa presunuli do Tuřan a prezreli sme si kostol Tuřanské Matky Boží. Je to kostol, ktorý sa nachádza na mariánskom pútnom mieste. Zo slov sprievodcu, ktorý nás sprevádzal

po týchto kultúrnych pamiatkách sme sa dozvedeli, okrem iného, že Slovanskí apoštoli svätý Cyril a Metod priniesli podľa povesti sošku Matky Božej na Moravu. Keď nastalo rozvracanie Veľkej Moravy, tak ju zbožný ľud skryl v lese. Tam ju okolo roku 1050 našiel chrlický roľník Horák v trní. Na mieste, kde bola soška podľa legendy nájdená, stojí teraz kaplnka a v nej nápis:

**ZDE TUŘANSKÝM K RADOSTI
NALEZLA SE MATKA MILOSTI
1050**

Po obede sme sa vrátili do priestorov spoločenskej miestnosti Chrlického zámku, zámok je na chrlickom námestí, ktorého súčasťou je aj radnica, kde sme pokračovali v besede. Chrlickí členovia pre nás pripravili vystúpenie príchodu Karla IV s jeho dvorom v dobových kostýmoch pri príležitosti 700. výročia narodenia tohto významného dejateľa Kráľovstva českého ako „obzvlášť vznešeného článku Ríše rímskej“.

Nakolko sa tohto zájazdu zúčastnili všetci naši členovia súboru Hrachovienka, predstavili sme sa s programom poézie a piesní, ktoré sme si pripravili pri tejto príležitosti, ako samostatný vystúpil i pán Karol Kolník so svojim veršovaným repertoárom.

Čas pri rozhovoroch, speve a rôznom veselí neúprosne ubiehal a než sme sa nazdali, bolo treba pomýšľať na cestu späť. Milé bolo privítanie o to bolo smutnejšie odchádzanie, ale ako sa hovorí -je čas zídienia, ale aj rozídienia. Z Chrlic sme vyrazili pred 19 hodinou a cesta ubiehala za veselého rozprávania a než sme sa spamätali boli sme doma pred 21 hodinou, mierne unavení, ale s nezabudnuteľnými zážitkami.

► Text.: K. Nedbálek, Foto: L. Urbančík



Návšteva priateľov z Maďarska

Dôchodcovia v Rimavskej Sobote sa pravidelne stretávajú v Klube záujmovej činnosti seniorov – JDS. Venujú sa rôznym aktivitám a spolupracujú s miestnymi orgánmi samosprávy, ako aj verejne činnými organizáciami.

Z podnetu a s podporou mesta Rimavská Sobota bola nadviazaná už v minulosti spolupráca s klubom dôchodcov v meste Tiszauváros – Maďarsko. Mnoho obyvateľov nášho mesta pozná najmä kúpele s termálnou vodou v tomto peknom modernom meste.

V uplynulých dňoch 13 - 14. 9. 2016 sme privítali delegáciu klubu dôchodcov z uvedeného mesta v zložení: Borbély Zoltánné, Varjas Lászlóné, Ferncz Gyuláné a Csugéni Bányász Terézia. Návštevu privítalo vedenie Klubu – JDS, viceprimátor mesta Ing. Ladislav Rigó, spevokol „Dúha“, ktorý venoval zúčastneným kyticu piesní „Z národov hoc sme rôznych“. Nasledovala návšteva Gemersko - malohontského múzea v Rimavskej Sobote a prehliadka mesta. Večera a posedenie s členmi a vedením klubu bolo v Meštianskom dome s hudobným oživením a spevom ľudových, ale aj umelých, piesní s rovnakou melódiou so slovenským a maďarským textom.

Druhý deň prijal vzácnu návštevu a delegátov klubu primátor mesta JUDr. Jozef Šimko. Po priateľskom posedení a výmene informácií o možnostiach a aktivitách dôchodcov

boli účastníci mestským vláčikom prepravení na prehliadku mlyna vo Veľkých Teriakovciach. Popoludní sme hostí previedli po rekreačnej oblasti „Zelená voda – Kurinec“.

Tlmočenie počas celej návštevy úspešne zvládala Mária Dreschmannová.

S našimi priateľmi sme sa lúčili s tým, že vybudované vzťahy je potrebné udržiavať a zlepšovať vzájomné porozumenie.

► **Mgr. Jozef Rajzinger, PhD.**



Šikovné ruky Šaštinských senioriek

Tak ako každý útorok, i minulý týždeň sme sa stretli v klube Jednoty dôchodcov v Bazilikone na námestí v Šaštíne-Strážach. Skúšali ste už jedlé kvety modelované na drôtku, že ešte nie, ale mi už áno. Navštívila nás na pozvanie pani Márie Vizváryovej, veľmi šikovná pani Alžbeta Rafčíková, ktorá nás upútala svojou zariadenosťou, šikovnosťou a trpezlivým vysvetľovaním, ako na to. Že sme ešte nemali žiadne skúsenosti – nevadí, veď sa to spolu naučíme – povedala pani Alžbeta. Učili sme sa spolu robiť jedlé kvety ako ozdobu na rôzne druhy múčnikov – torty, malé rolády, ale hlavne sa používajú tieto kvety na svadobné torty. Kvety nás úplne očarili svojou jednoduchosťou a krásou. „Najlepšie je raz vidieť, ako stokrát počuť, – a toto heslo sa v plnej miere ukázalo ako pravdivé. Pani Alžbeta Rafčíková nám ukázala výrobu ružového vianočného kvetu. Šikovnejšie z nás, ako pp. Anna Bakičová, Viera Kákošová a pani Albína Štefancová, sa za krátku chvíľu pustili do tvorby jednotlivých lístkov na vianočnú ružu. Veľmi sa tešíme, že prišla medzi nás a ukázala nám nie-

čo nové, vedeli sme, že sa vyrábajú jedlé kvety, ale ich tvorbu sme zažili na vlastné oči a to je niečo, čo nás naplňuje. Je nám spolu dobre, načas vypadneme z bežného života a urobíme si život krajším. Ďakujeme.

► **Mária Vizváryová**



Stretnutie seniorov R-4 v Rudnej

Štyri základné organizácie JDS – z Rakovnice, Rožňavského Bystrého, Honiec a z Rudnej sa po štvrtýkrát tohto roku stretli 2. 9. 2016, tentoraz na futbalovom ihrisku v Rudnej.

Zišlo sa tu 122 členov. Je to úctyhodný počet, čo svedčí o tom, že je nám spolu dobre a cítime sa spolu ako ozajstní priatelia.

Po privítaní všetkých účastníkov a hostí predsedníčkou ZO JDS Rudná, pani Tokárovou, nasledovalo vystúpenie nášho speváckeho súboru „Modré fialky“, ktorý si pod vedením pani Renčokovej a pani Kohulákovskej pripravil pásmo slovenských i maďarských piesní, ktorými sme si pripomenuli odchod regrútov na vojnu v dávnych časoch.

Potom si všetky 4 obce zmerali sily pri riešení



Počasie nám prialo, nálada bola vynikajúca, o tú sa postarala hudobná skupina „Seniori“ pod vedením pána Gabiho Kišša. Myslím, že akcia sa vydarila, nezostáva mi nič iné, len sa poďakovať všetkým členom výboru ZO v Rudnej, všetkým organizátorom i členom, ktorí prispeli k úspešnému priebehu stretnutia, pánovi starostovi, sponzorom a všetkým účastníkom, ktorí prišli stráviť s nami príjemné popoludnie.

A už teraz sa tešíme na ďalšie spoločné stretnutie!

► MUDr. R. Fülekyová,
podpredsedníčka ZO JDS Rudná

kvízu, ktorý obsahoval 20 otázok a bol zameraný na všeobecné znalosti o Slovensku, ako i o vlastnej obci. Všetky súťažné družstvá uspeli, a teda postupujú do ďalšieho seniorského ročníka.

Úlohou všetkých 4 družstiev v speváckom kole bolo zaspievať dve piesne – jednu s mužským alebo ženským menom a druhú s názvom obce alebo mesta. Aj táto úloha bola vyčerpujúco splnená.

Po kultúrnom vyžití sme sa vybrali na malú turistickú vychádzku k potoku Genč, a tí zdatnejší vyšli až na Kružniansky kopec, odkiaľ sa potešili krásnym výhľadom na naše okolie.

Po návrate z vychádzky prebehlo vyhodnotenie absolvovaných súťažných disciplín a všetkých čaka zaslúžená odmena a občerstvenie vo forme fazuľového guláša a palacinek.



Po stopách histórie

Zvedavosť seniorov z Kláštora pod Znievom rozhodla o ďalšom poznávacom zájazde. Cieľom sa tentoraz stala Nitra, mesto, ktoré v nás evokuje spomienky na históriu. Veľkomoravská ríša, knieža Pribina, roky, ktoré zanechali mnohé pamiatky na dávnu históriu. Na programe bol hrad, kde seniorov čakala sprievodkyňa, ktorá ich pomyslene preniesla do čias dávnominulých, oboznámila ich s históriou hradu, vysvetlila čo to z architektúry. Všetci si so záujmom prezreli monumentálnu katedrálu s krásnou barokovou výzdobou, diecézne múzeum, v ktorom našli i odkazy na známe osobnosti zviazané s Kláštorom pod Znievom. Vo vitríne bola uložená Zoborská listina, kde sa nachádza prvá písomná zmienka o niektorých mestách a obciach, medzi inými aj Kláštor pod Znievom. Tí zdatnejší vyšli na vežu a obzreli si Nitru z výšky. Na záver prehliadky vošli do kazemát, kasární pre hradné vojsko, ktoré sú situované v hradnom múre, takmer bez okna, bez vykurovania. Asi tam nebol ľahký život. Z nádvorí na hrade bol prekrásny výhľad na mesto, ktoré je akoby symbolicky vybudované na siedmich pahorkoch ako Rím.

Seniori plní zážitkov ešte mali v programe navštíviť diecéznu knižnicu pod hradom. Mohli si prezrieť množstvo kníh, dozvedieť sa o nich, tiež o využití na štúdium. Určite všetkých ohromila dôstojnosť tohto miesta, ktoré

dýcha na nás históriou. Do niektorých kníh bolo dovolené aj nahliadnuť, samozrejme, že tie najvzácnejšie sú uložené niekde inde. Najstaršia je z roku 1484 a za pozornosť stojí aj úplne maličká knižočka.

A tak sa skončil zase jeden, v poradí už desiaty, výlet za poznaním.

► **Mgr. Lýdia Smiková, Kláštor pod Znievom**



Plné vrece podujatí v Kláštore pod Znievom

Pomaly sa končí leto a už budeme len spomínať na chvíle prežité v prírode alebo s priateľmi. Tak to bude asi aj u členov Jednoty dôchodcov v Kláštore pod Znievom. Mali naplánované mnohé podujatia, takže si mohol každý vybrať. Hádám najviac ľudí sa tešilo na tradičný letný guláš, s prípravou ktorého prišli pomôcť mnohí, no a keď bol hotový, nielenže sa dobre najedli, ale si aj zaspievali za sprievodu harmoniky.

Veľkej oblube sa začína tešiť aj turistika a poznávacie výlety. Tentoraz seniori navštívili Vysoké Tatry a obdivovali ich krásy z lanovky na Skalnaté pleso. Počasie im prialo a prechádzka okolo Štrbského plesa bola určite zážitkom.

Niektorí sa rozhodli absolvovať dlhšiu pešiu túru z Kláštora smerom na Hôrky a až na Smradľavku. Slniečko sprevádzalo ich kroky a kto sa zúčastnil tohto výletu určite neofutoval, lebo príroda v okolí Kláštora je naozaj uchvacujúca.

Druhý ročník jarmoku v Kláštore bol výzvou aj pre našich seniorov. Neváhali a aj oni si zriadili predajný stánok s dobrotami, ktoré sa rýchlo míňali. Večer boli síce všetci poriadne unavení, ale povedali si, že to bolo fajn.

A už tu bol začiatok septembra a to bol signál, že treba usporiadať druhý ročník cyklistického výletu Kláštor a smer Mestská dolina. Preteky to neboli, vládla príjemná atmosféra a návrat bol v očakávaní súťaže. Cyklistický výlet totiž zakončili súťažou v petangu. Prišli aj ďalší, ktorí neabsolvovali výjazd na bicykloch, ale nechceli si nechať príležitosť stretnúť sa s priateľmi a aj si zasúťažiť.

Čo ich ešte čaká? Budú to skôr kultúrne návštevy ako napríklad opera v Banskej Bystrici alebo divadlo v Košiciach, ale aj ďalší výstup na hrad Zniev.

► **Mgr. Lýdia Smiková**



Prehliadka kultúrnych aktivít seniorov okresu Rožňava 2016



Dňa 20. septembra 2016 dopoludnia, sa v priestoroch Starej Radnice v Rožňave uskutočnil 5. ročník prehliadky kultúrnych aktivít seniorov ZO JDS Rožňavského okresu v roku 2016. Prehliadky sa zúčastnilo 11 kolektívov a to: Úsmev z KD Rožňava, GOČOVAN z Gočova, BUČINA z Pače, spevácka skupina z Hrhova, VYŠNOSLANKY z Vyšnej Slanej, MODRÉ FIALKY z Rudnej, LEHOŤANKY z Čiernej Lehoty, Spevácka skupina z Dobšinej, GENŠENKY z Honcov, s baladou o Zuzanke Hraškovie sa predstavila Božena Čapová z Rožňavského Bystrého a PEKNÁ DOLINKA z Vlachova.

Moderátorom podujatia bol prvý podpredseda OR JDS v Rožňave JUDr. Ján Klobušník, ktorý po odrecitovaní dvoch veršov z básne Júliusa Lenka „MEDZI LUDMI“, pozval na javisko predsedu OR JDS v Rožňave Mgr. Ladislava Fábiana, ktorého požiadal o otvorenie podujatia a uvítanie prítomných.

Možno povedať, že 5. ročník prehliadky aktivít našich členov ZO JDS v okrese Rožňava sa vydaril. Jednotlivé skupiny aj sólisti mali kvalitnú úroveň a máme byť na čo hrdí. Myšlienky z básne Júliusa Lenka „MEDZI LUDMI“, ktorými moderátor počas podujatia pracoval napr. „Keď dušu trápi žiaľ či iné choroby, stretnutie s človekom ako liek pôsobí“, vystihuje práve pocity človeka v jeho jeseni života, ktorá

ako sme sa aj na tomto podujatí presvedčili, nemusí byť pre aktívnych seniorov smutná, nudná, osamotená a pod. Vystupujúce kolektívy ako aj jednotlivci dokázali, že aj v staršom veku sa dá žiť aktívne a venovať sa svojim záľubám, ak zdravie samozrejme slúži. Ukázali, že v našich ZO JDS v okrese žijeme aktívne a tvorivo. Vo vystúpeniach účinkujúci preukázali svoj vzťah ku svojim koreňom, rodu, obci, zvykom, obyčajom a piesňam. Prajme si, aby nám seniorom bolo dopriate v tomto pokračovať v zdraví aj v roku 2017.

► Autor: J.Klobušník, Foto: Š. Majerčák





Michalovskí dôchodcovia v Budapešti

Členovia MsO-JDS Michalovce radi cestujú, preto sa tentokrát vybrali za krásami a poznáním do Budapešti. 6. mája nastúpili do autobusu a vydali sa na dvojdnový výlet.

V Budapešti nás privítala sprievodkyňa, ktorá nás sprevádzala zákutiami mesta. Prvá naša zastávka bola na Námestí hrdinov, kde sme si pozreli pamätník a kolonádu, kde sa nachádzajú významné postavy maďarskej histórie, prehliadku nám obohatila sprievodkyňa pútavým výkladom. Potom nás zaviedla k maďarskému parlamentu, ktorý je postavený v neogotickom štýle a všetci sme obdivovali jeho majestátnosť o to viac, keď sme sa dozvedeli, že na jeho výstavbe sa podieľali aj slovenskí murári a majstri. Počasie nám prialo a tak sme sa prešli k Bazilike sv. Štefana. Zďaleka sme sa kochali pohľadom na obrovskú monumentálnu kopulu, ktorej krásu sme obdivovali aj pri prehliadke z vnútra. Plní zážitkov a dojemov sme odchádzali k autobusu, ktorý nás zaviezol do hotela, kde sme boli ubytovaní. Po dobrej večeri, aj keď unavení sme sa individuálne vybrali na prehliadku nočnej Budapešti. Prešli sme sa po Alžbetinom moste, navštívili maďarské pivnice, vinárničky a ochutnali špeciality maďarskej kuchyne, dobré víno pri ľudovej muzike. Tí čo si užívali večernú plavbu loďou obdivovali krásne osvetlený parlament, Citadelu aj Hradný vrch. Do postele sme išli s očakávaniami ďalšieho dňa.

Po raňajkách nás autobus odviezol k ďalšiemu skvostu Budapešti – pamätníku oslobodenia CITADELA. Pri pohľade na tento monument sme stáli v nemom úžase, do ktorého nás privádzala jeho veľkosť. Každý z nás si tam urobil fotku na pamiatku a to sme ešte nevedeli čo nás čaká, jedna z najznámejších pamätihodností Budína na Hradnom vrchu – RYBÁRSKA BAŠTA. Vystupovali sme schodiskom so zatajeným dychom obdivujúc krásu architektúry tejto stavby. Pri pomníku kráľa Štefana nám sprievodkyňa priblížila svojim výkladom históriu tohto miesta. Potom sme mali možnosť poprechádzať sa a popozerať si Rybársku Baštu, Kostol sv. Mateja aj Múzeum marcipánu. Pri putovaní po Hradnom vrchu sme sa zastavili pri hrade, kde sme videli obrad výmeny hradnej stráže s jeho veľkou pompéznosťou. Bolo to naozaj veľmi pekné. Strávili sme

tu skoro štyri hodiny a pred odchodom sme si ešte dopriali pohľad z Hradného vrchu na Dunaj a Peštiansku časť mesta. Putovanie po Budapešti sa blížilo k našej poslednej zastávke TROPICÁRIU. Pocity v tuneli pod vodou, kde okolo nás plávali žraloky a morské živočíchy v nás zanechal nezabudnuteľné a neopakovateľné pocity, skrátka, stálo to za to.

Videli sme veľa, ale je ešte viac toho čo sme nevideli a preto sa do Budapešti radi vrátíme. Výlet mal svoje čaro, každý si zo sebou niesol domov veľa pekných zážitkov a čo teší najviac, užili sme si to ako jedná veľká rodina.



► Výbor MsO-JDS Michalovce

Seniori bánovského okresu na spoločnej dovolenke



Jeseň v prírode je krásna, pestrá, farebná. Takou jeseňou je aj život seniorov, ale len vtedy, keď sa o tú pestrosť postarajú seniori sami.

A takí sú seniori bánovského okresu, ktorí sa od 18. 9. do 24. 9. 2016 zúčastnili spoločnej rekreácie v Horskom hoteli Fran v Makove.

Privítalo nás slnečné počasie, ktoré nám vydržalo celý týždeň. Na každý deň sme mali pripravený program, ktorý sme začali návštevou Skanzenu Vychylovka, ktorý je prezentáciou ľudovej architektúry v prírode.

Zažili sme jedinečnú jazdu na Kysucko - oravskej lesnej železnici, ktorá je technickým unikátom s úvratovým systémom.

Pri spiatočnej ceste sme sa zastavili v Starej Bystrici, kde na Rínku sv. Michala stojí Slovenský orloj. Jediný orloj na Slovensku má podobu sediacej Sembolestnej Panny Márie - patrónky Slovenska a ukazuje presný astronomický čas.

Na ďalší slnečný deň sme navštívili Valašské múzeum v prírode v Rožnově pod Radhoštěm. Na námestí sme si posedeli v cukrárni pri dobrej káve a zákusoch, ale obed sme tiež zvládli na jednotku.

Nevozili sme sa len autobusom, zvládli sme aj turistický výstup na Rozhledňu na Stratenci a náučný chodník ku Klokočovskému skáliu, ktorý nás doviedol ku geologickej rariete - kamenné gule, ktoré sú svetovým unikátom. Nebol to až taký ľahký výstup, ale jeden druhého sme pod-

porovali, pomáhali si a všetci sme sa tešili z dosiahnutého úspechu.

Navštívili sme aj Korňanský ropný prameň v Korní, ktorý sa ako jediný zachoval z podobných menších povrchových výverov ropy v strednej Európe. Pri rodnom dome Jozefa Kronera v Staškove sme si urobili fotografiu na ktorej máme v rukách aj sošku OSCARA, ktorú získal herec za film Obchod na korze. Veľkému záujmu našich seniorov sa tešilo aj Mariánske pútnické miesto Živčáková, na ktoré stále chodia pútnici, aby načerpali novú silu a naplnili si fľaše ozdravujúcou vodou.

Na posledný deň sme si nechali mesto Bytča, kde nás zaujal Sobášny palác, ktorý dal postaviť Juraj Thurzo pre slávnostné rodinné udalosti a predovšetkým pre svadobné hostiny svojich dcér.

Celý týždeň sa o nás staral super milý personál hotela, jedlo bolo ako od maminky, k tomu pohár piva a naša dobrá nálada, ktorú vo veľkej miere podporoval náš harmonikár. Večery sa niesli v znamení spoločenských hier, ľudovej tvorivosti v prezliekaní a maskovaní sa rôznymi parochňami alebo v prezentácii budovateľských a pionierských piesní, na ktorých sme všetci vyrastali a doteraz si ich pamätáme. Bolo nám dobre, bolo nám vesele a hlavne všetci zabudli na starosti, choroby a boľavé nohy. Nebol na to čas. Úlohou nás seniorov je žiť v starobe tak, aby to bolo príkladom pre starších. Nešomrať, ale intenzívne prežívať to, čo nám život ešte poskytuje.

► **J. Sokolíková, preds. OO JDS Bánovce n / Bebr.**



Seniori – turisti okresu Brezno sa stretli v Osrblí



Za slnečného, ešte letného počasia sa dňa 14. 9. 2016 v areáli Národného biatlonového centra v Osrblí zišli seniori okresu Brezno na XVI. ročníku Okresného zrazu turistov seniorov.

Organizátorom XVI. ročníka Okresného zrazu turistov seniorov bola Okresná organizácia JDS v Brezne a usporiadateľom Základná organizácia JDS v Osrblí a obec Osrblie. Už od 9. hodiny sa postupne začali naplňovať priestory hlavnej budovy Národného biatlonového centra, v ktorej pre účastníkov usporiadatelia pripra-

vili 300 miest a na vonkajších priestoroch ďalších 200 miest na sedenie tak, aby každý účastník mohol v pohodlí počkať na oficiálny začiatok stretnutia, ktorý bol naplánovaný na 10. hod. Potešilo nás, že o Osrblie bol taký enormný záujem, veď 427 účastníkov a celkový stav s pozvanými prítomnými hosťami a usporiadateľmi 495 účastníkov sa zaraďuje na prvé miesto v hodnotení účasti na jednotlivých ročníkoch OZTS.

V úvode podujatia tajomník ZO JDS Osrblie Ing. Anton Mojžiš privítal všetkých prítomných, obzvlášť vzácných hostí a to: predsedu krajskej organizácie JDS BBSK p. Jána Hlaváča, prednostku Okresného úradu v Brezne p. PhDr. Ingrid Poliakovú, čestného predsedu OO JDS Brezno p. Tibora Gillu, súčasného predsedu OO JDS v Brezne p. Mgr. Daniela Kianicu, prezidenta SZB p. Tomáša Fuska, čestného občana obce Osrblie a exprezidenta SZB p. Benjamína Leitnera, všetkých starostov okolitých obcí ako aj sponzorov prítomných na podujatí.

V príhovore ako prvý vystúpil starosta obce obce p. Bc. Peter Siman. V krátkosti oboznámil prítomných s históriou obce. Poukázal na jej postupný rozvoj, ako sa z malej komorskej baníckej a hlavne drevorubačskej osady [Osrbliansky handel] postupne vyvinula obec, ktorá je v súčasnosti známa nielen v rámci okresu, kraja, Slovenskej republiky ale i medzinárodne.



V ďalšej časti vystúpil predseda OO JDS Mgr. Daniel Kianica, ktorý poukázal na význam organizovania turistických akcií pre upevnenie kondície a celkového zdravia seniorov, ako aj na priateľské stretnutia so svojimi spolužiakmi, bývalými spolupracovníkmi, spolurodákmi a inými známymi a zároveň oficiálne otvoril XVI. ročník OZTS v Osrblí. V úvodnej časti ešte vystúpili a svojimi príhovormi pozdravili: predseda KO JDS BBSK, pán Ján Hlaváč, prednostka Okresného úradu v Brezne p. PhDr. Ingrid Poliaková, čestný predseda OO JDS Brezno p. Tibor Gilla, za starostov a Okresnú radu SMER vystúpil p. Bohuslav Nemky a príhovory ukončil predseda ZO JDS Osrblie p. Milan Daniš.

Po oficiálnom otvorení XVI. ročníka OZTS tajomník ZO JDS Osrblie p. Ing. Anton Mojžiš oboznámil prítomných účastníkov z jednotlivými turistickými trasami ako aj s ďalšou organizáciou celého podujatia. V rámci turistiky usporiadatelia pripravili podľa náročnosti tri trasy.

Po absolvovaní jednotlivých trás sa všetci účastníci vrátili do areálu Národného biatlonového centra, kde si pochutili na kotlíkovom guláši a pri dobrej muzike program pokračoval neformálnymi rozhovormi s priateľmi, bývalými spolupracovníkmi a známymi. V popoludňajších hodinách nás prišiel pozdraviť aj poslanec BBSK p. Jozef Tokár. Melódie ľudových piesní však neudržali tancuchtivých účastníkov dlho na mieste a postupne sa kolo s tancujúcimi rozrastalo a prišla na rad aj povestná „mašinka.“

Bola skvelá nálada a tak veľmi nám bolo ľúto, že podľa programu o 14.30 bolo nutné zábavu prerušiť, vyhod-



notiť podujatie a odovzdať Ďakovné listy Predsedníctva OO JDS Brezno a Pamätné listy ZO JDS Osrblie a obce Osrblie za účasť na XVI.ročníku Okresného zrazu turistov seniorov.

Predsedníctvo OO JDS Brezno udelilo Ďakovný list – obci Osrblie, ZO JDS Osrblie, Slovenskému zväzu biatlonu, a čestnému občanovi obce Osrblie a exprezidentovi SZB p. Benjamínovi Leitnerovi, ktoré si prebrali z rúk predsedu OO JDS Brezno p. Mgr. Daniela Kianicu.

Pamätné listy ZO JDS a obce Osrblie za účasť na XVI. ročníku si z rúk predsedu ZO JDS Osrblie p. Milana Daniša a zástupcu starostu p. Daniela Kňazíka postupne prevzali všetci 17 predsedovia základných organizácií okresu Brezno, alebo ich zástupcovia a jednej mestskej organizácie.

Po udelení Ďakovných a Pamätných listov predseda OO JDS p. Mgr. Daniel Kianica zhodnotil celý priebeh podujatia, vyhodnotil ho ako veľmi úspešný, poďakoval

sa usporiadateľom za organizáciu a oficiálne XVI. ročník Okresného zrazu turistov ukončil.

I keď oficiálne podujatie bolo ukončené, muzika však hrala ďalej a zábava pokračovala. Veru ťažko sa niektorým účastníkom odchádzalo z tak milej spoločnosti, no museli sa prispôbiť na vopred dojednané odchody autobusov. XVI. ročník OZTS sa skončil a už teraz sa tešíme na XVII. ročník, kedy štafetu usporiadateľstva prevezme ďalšia základná organizácia JDS okresu Brezno.

► Ing. Anton Mojžiš,
tajomník ZO JDS Osrblie



Seniori v Martine športujú

Podľa plánu činnosti **OO JDS Martin** usporiadala dňa 10. 06. 2016 **Okresné športové hry**, na ktorých sa zúčastnilo 332 členov JDS, čo je možné považovať za masovú účasť seniorov na takomto podujatí. Súťažilo sa v troch kategóriách a OŠH prebehli podľa platných smerníc.

Dňa 13. 07. 2016 sa v Martine konali aj **Krajské športové hry**, na ktorých sa zúčastnilo 120 súťažiacich a bolo odovzdaných 126 diplomov. Ďakujeme prednostovi okresného úradu Martin Bc. Marcelovi Maťovčíkovi a riaditeľovi ZŠ T. Zanovita na Ulici východnej Mgr. Tomášovi Zanovitovi za aktívnu pomoc pri organizovaní a zabezpečení tejto športovej akcie. Okresní športovci, seniori, sa v celkovom poradí umiestnili na 3. mieste v rámci ŽSK a získali celkom 22 medailí.

A do tretice, **OO JDS Martin** usporiadala dňa 24. 08. 2016 **Okresný turistický deň**. Trasa viedla z Martina – Stráni na Bystričku a merala 5 km. Zúčastnilo sa 168 členov JDS.

Zraz účastníkov bol pri Pamätníku padlých partizánov na Bukovinách. Predseda OO JDS pán Ing. Miroslav Pazdziurko po privítaní všetkých zúčastnených oboznámil s trasou.

Pri príležitosti 72.výročia SNP pán predseda položil k pamätníku kyticu kvetov a účastníci si piesňou a zapálením sviečok uctili pamiatku padlých partizánov.



Za krásneho slnečného počasia sa seniori vydali na turistický pochod smerom na Bystričku. Cestou sa kochali krásou okolia a niektorí si stihli nazbierať aj malé množstvo húb. Nálada bola dobrá a panovala pohoda. Všetci si mali čo povedať a v takejto družnosti absolvovali trasu zdateľnejšie rýchlejšie a menej zdadni boli pomalší ale všetci spokojní prišli až do cieľa, kde si pochutnali na výbornom guláši. Aj v cieľi panovala príjemná nálada a znel spev v sprievode harmoniky.

Takto seniori, členovia **OO JDS Martin** športom ukončili letné aktivity.

► **Tajomníčka OO JDS Martin**

► **Foto : Ján Ľuček, Jarmila Moricová**

Seniori v Michalove recitovali



Jednota dôchodcov na Slovensku - základná organizácia v Michalovej usporiadala 27. 09. 2016 z poverenia Okresnej organizácie JDS v Brezne prvý ročník okresnej prehliadky v prednese poézie a prózy pod názvom Seniori recitujú.

Aj keď nešlo o súťažné podujatie, prezentáciu hodnotila trojčlenná porota, ktorej predsedom bol Ján Valentík - majster umeleckého prednesu. Cieľom bolo vytvoriť priestor na vzájomnú prezentáciu umeleckého prednesu, kde kritériom bola vhodnosť výberu, tvorivosť a osobný prístup recitátora s pôsobivosťou na poslucháčov. Z prednesov 21 prihlásených vystúpilo 18, kde 13 účastníkov prednieslo ukážky z vlastnej tvorby. Prednes recitátorov svedčil o ich bohatých životných, ale aj interpretačných skúsenostiach, udivoval obsahovým posolstvom, kvalitou pamäte i spisovnou rečovou kultúrou. Väčšina básní sa niesla odôdou na krásu Slovenska a rodnej domoviny.

Predseda poroty po skončení podujatia pozitívne ohodnotil slovami, že v Michalovej bol tento deň sviatkom poézie a prózy. Úžasným obohatením bolo tiež jeho vystúpenie s prednesom básne Milana Ferku, čím prejavil svoju hereckú zaniatenosť, ale i pozitívny vzťah k životu, domovine.

Na záver boli recitátorom odovzdané diplomy. Podujatie ukončil predseda Okresnej organizácie JDS p. Daniel Kianica, ktorý poďakoval pani starostke Terézii Tisovčíkovej za vytvorenie priestoru vzájomnej prezentácie okresnej prehliadky pod názvom Seniori recitujú na pôde obce Michalová.

Najúspešnejší seniori Viera Fašková / Valaská /, Viera Kurajdová / Pohronská Polhora /, Anna Miklošková / Predajná / sa zúčastnia Krajskej prehliadky v prednese poézie a prózy seniorov na Zvolenskom zámku.



Potulky Silickou ľadnicou



PROGRAM PODUJATIA:

8,30 hod.

Spoločný štart účastníkov objednaným autobusom na turistické trasy

9,00 hod.

Trasa A: Horáreň Závozná- Silická ľadnica- Silica (žltá turistická značka), časový rozvrh s prehliadkou Silickej ľadnice cca 3 hod

Trasa B: Parkovisko pri Silickej ľadnici- Silická ľadnica- (žltá turistická značka, čas 15 minút k Silickej ľadnici) prehliadka Ľadnice (Časový rozvrh cca 1,5 hod.)– Späť na parkovisko a presun autobusom do Silice, prechádzka Obcou Silica. Časový rozvrh cca 1,5 hod.

Silická ľadnica je zaľadnená priepasť v strednej časti Silickej planiny. Je najnižšie položená ľadová jaskyňa na svete, nachádza sa v nadmorskej výške 503 m n.m.

Po privítaní účastníkov pri horárni, predsedom OO JDS, bolo zdôraznené, že je to jedno so sprievodných podujatí „Mesiaca úcty k starším.“ Pán Markušovský oboznámil prítomných s históriou planiny a okolia. I keď počasie neprialo, seniori absolvovali celú trasu až do obce Silica, kde nás privítal starosta Ing. Várady s miestnym farárom reformovanej cirkvi Mgr. Jánosom André.

Oboznámili nás s históriou a súčasnosťou obce, kostola a života. Poďakovanie patrí všetkým, ktorí prišli a uctili si mesiac úcty k starším.

► Text a foto: LF

Športový sviatok pod Makovicou



V tomto roku Okresná organizácia JDS v Bardejove už po 8× zorganizovala Okresné športové hry. Vždy je to v inej obci, podľa toho, kde majú ZO JDS. Keďže v našom okrese je už 42 ZO JDS, počet účastníkov športových hier je veľmi veľký. Celkom sa nám prihlásilo 34 päťčlenných družstiev a vyše stovky jednotlivcov. Dnes to bolo okolo 260 športovcov.

Toto krásne podujatie sa podarilo zorganizovať za pomoci fantastického starostu p. Jána Lukáča, členov ZO JDS a ich predsedu p. Ing. Ladislava Mňahončáka v Zborove. Spomínaná dedina je najväčšou dedinou v našom okrese. Nad dedinou sa týči hrad Makovica, ktorá vďaka dobrým a schopným ľuďom vstala z popola a dnes ju vidieť zďaleka.

V dedine je ešte niekoľko historických budov, ktoré postupne nadobúdajú krásnu podobu. Možno si povieť, prečo spomínam hrad a iné pamiatky, je to preto, že tu žijú fantastickí ľudia, ktorým záleží na ich obci a aj myšlienku zorganizovať sviatok športu seniorov zvládli impozantne. Majú krásny športový areál, kde sa 18. júna 2016 rozprestrel farebný koberec, ktorý tvorili pestrofarebne oblečení seniori z celého okresu Bardejov, z poľského mestečka Gorlice a jedno družstvo seniorov z Olomouca. To bol skutočne medzinárodný deň športu. Po slávnostnom nástupe, za sprievodu hudby, členovia speváckej skupiny zaspievali slovenskú hymnu, potom nasledovala báseň o športe a po slávnostných príhovoroch a privítaní hostí sa jednotlivé družstvá rozbehli na označené a pripravené stanovišťa, kde postupne absolvovali všetky predpísané disciplíny.

Absolvovali beh na 50 a 60 /dobrovoľne/, hod granátom na cieľ, hod valkom, vrh guľou, kop do bránky a hod lopty do basketbalového koša. Okrem týchto disciplín si jednotlivci mohli zastrieľať zo vzduchovky a ženy hádzali aj gumenou čižmou. Absolvovať toľko disciplín nebolo ľahké, no vďaka šikovným rozhodcom na čele s Mgr. Jurajom Ščerbíkom, to išlo ako po masle. Horšie to bolo vyhodnotiť, vypísať diplomy. Aj

to p. Mgr. Peter Pekár zvládol na jednotku. Počas čakania na vyhlásenie výsledkov sa prítomní zabávali spevom a mnohí sledovali futbalový zápas, ktorý sa odohrával na ihrisku. Na tento športový sviatok sme pozvali mnohých hostí, starostov, sponzorov, ktorí pomohli materiálne zorganizovať toto podujatie.

Spomeniem aspoň niektorých. Je to predovšetkým už spomínaný p. starosta Lukáč, primátor mesta Dr. Boris Hanuščák, VÚC Prešov- p. Chudík. PD Šarišské Čierne, PD Zborov, p. Dvorčák - Tlačiareň Bardejov, Mäsovýroba Beloveža, p. Zátorská, Sosenková, starostovia zo Zlatého a Šiby, ZO JDS Zborov, OO JDS Bardejov. Pohostenie, koláče, káva a samozrejme voda, lebo vďaka počasiu, ktoré bolo super, vypotili športovci mnoho potu. Fantasticky si počínali členky ZO JDS zo Zborova, ktoré sa postarali o každého.

Počas vyhlasovania výsledkov začali z oblohy padať husté kvapky dažďa, ale prítomným to nevadilo. Všetky zúčastnené družstvá dostali diplom za účasť, víťazné družstvá medaile, poháre a po fľaši šampanského.

Na I. mieste sa umiestnilo družstvo I. ZO JDS Obrancov mieru z Bardejova

II. miesto ZO JDS Kurov

III. miesto ZO JDS Sveržov.

Vyhodnotili sme aj jednotlivcov:

Najlepší muži: J. Klimek, R. Stanek, J. Banas.

Najlepšie ženy: H. Konigová. A. Peregrimová a M. Pituchová.

Najstarší z účastníkov boli Štefan Marcinek z Olomouca, Maria Vojteková z Marhane a Mária Kormaníková z Lukavice.

Sponzorom a rozhodcom sme odovzdali ďakovné listy a pamätné medaile OO JDS v Bardejove srdečne a úprimne ďakuje všetkým tým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom pričinili o to, že sviatok športu v Zborove bol fantastický.

► Mgr. Anna Petričová



Tak plyní čas, čo nezastaví nás!

Taký názov mala výstava, ktorú pripravili členovia ZO JDS - Prievoz, spolu s Denným centrom dôchodcov v priestoroch Spoločenského domu v MČ Bratislava – Ružinov v dňoch 19. 9. – 22. 9. 2016.

Žofka Benkovičová, ako vedúca klubu, iniciátorka založenia ZO JDS - Prievoz, vedie ešte aj "Kružok šikovných rúk". Svojím príhovorom k zúčastneným otvorila výstavu ručných prác, kde sa prezentovali výsledky aktivít členov spomínaného krúžku. Privítala prítomných seniorov a tiež pozvaných hostí, a to starostu MČ Bratislava – Ružinov Ing. Dušana Pekára, ktorý v srdečnom príhovore vyslovil uznanie a obdiv k vystavovaným exponátom a vysoko ocenil prácu členov klubu. Ďalej privítala poslankyňu za Prievoz, Dr. Máriu Barancovú a Dr. Mariána Bábika za Domov seniorov na Sklenárovej ul. v Ružinove. Obaja menovaní nešetrili slovami údivu nad prácami seniorov klubu, ktoré im prinášajú potešenie, ale hlavne voľnočasové využitie v kolektíve.

Na výstave okrem dečiek, obrusov, obrazov, háčkových kvietkov a zvieratiek, atď... sme videli aj tradičné techniky vyšívania našich starých mám, tiež kolovrat a vyše storočný hudobný nástroj – citaru, na ktorej dlhoročná členka výboru ZO JDS pani Alžbeta Jonášová



zahrala, čím vytvorila príjemnú atmosféru. Nemožno nespomenúť členky krúžku, menovite Štefániu Blažičkovú, Emíliu Močkovú a Emu Krejčiovú, ktoré výstavu obohatili svojimi krásnymi prácami. Ďakujeme samospráve, že vytvára možnosť používania priestorov klubu aj členom Jednoty, čo otvára priestor vzájomného poznávania sa.

Že výstava splnila účel, svedčia aj zápisy v Pamätnej knihe, ktoré dokumentujú spokojnosť návštevníkov. Organizátori sa tešia, že bol prejavovaný záujem o dielo ľudských rúk seniorov, pre ktorých je to neuveriteľný relax a životná podpora.

Na celoslovenskej prehliadke ručných prác seniorov a drobných umeleckých predmetov pod názvom „Zlaté ruky“, konanej v Bardejove 4. – 6. 10. 2016, sme sa tiež za Bratislavský kraj prezentovali niekoľkými exponátmi.

Čo k tomu dodať? Touto výstavou sme si chceli spomenúť na našich blízkych, ktorí nás to všetko naučili, pretože spomienky neodvial čas, a dúfajme, že dlho neodveje.

► Výbor ZO JDS a DC za MČ Bratislava II. - Ružinov

Seniori z Bobrova na juhu Slovenska

Nič sa nedá zmeniť na zákonoch prírody, ale dôstojne žiť, to sa dá.

Aj keď už pomaly stromy opúšťajú svoje listy a ustielajú pod nimi nádherné koberce a k tomu ešte zlá predpoveď počasia, nám to vôbec neprekážalo. Spoločne s viacerými organizáciami Námetovského okresu, kde boli aj nadšenci zo ZOJDS v Bobrove, sme sa vybrali za duševným a telesným zdravím do Ružencovej záhrady a Chocholovských termálnych kúpeľov. Dva preplnené autobusy pomaly prichádzali k prvej našej zástavke. Pre takéto nádherné zážitky sa oplatí aj niečo obetovať. A veru bolo sa načo pozerieť. Prekrásna záhrada. Dobrá nálada pokračovala. Ani sme sa nenazdali a vítali nás termálne Chocholovské termy. Oplatilo sa vymeniť pohodlie domu za trošku upršané naše tváre. Všetko sme si vynahradili v množstve teplých krásnych víriviek. Smiechu a družných debát nebolo konca. Dopriali sme si aj chut-

né špeciality tamojších kúpeľov. Už dnes sa tešíme na zopakovanie takéhoto nezabudnuteľného výletu. Myslím, že to bude čoskoro. V závere by som chcela poďakovať všetkým zúčastneným, našim bezpečným vodičom. Za to, že naša cesta sa skončila nádherné, vďaka všetkým.

► predsedníčka ZOJDS v Bobrove





Účastníci krajského turistického zrazu, členovia KO JDS Žilina sa odfotili pred malebným hotelom Encián v Rajeckých Tepliciach.

Krajský turistický zraz Jednoty dôchodcov Slovenska v Rajeckých Tepliciach Seniori jej krásami boli očarení

Tak, ako v roku 1947 učarili Rajecké Teplice Ľudmile Podjavorinskej, ktoré vo svojej básni prirovnala k pravému zemskému raju - tie isté pocity zdieľali aj seniori z jedenástich okresov Žilinského kraja, ktorí sa v tomto meste zúčastnili začiatkom septembra krajského turistického zrazu Jednoty dôchodcov Slovenska. Svoju základňu mali v rekreačnom zariadení ALTAN, kde naozaj bolo o všetkých dobre postarané.

Po zahájení akcie a úvodných slovách predsedu KO JDS Dr. Michala Kotiana sa sedemdesiat účastníkov – seniorov rozdelilo na dve skupiny. Prvá absolvovala trasu pre nenáročných turistov so sprievodkyňou – predsedníčkou ZO JDS z Rajeckých Teplíc, druhá skupina mala trať náročnejšiu, po náučnom chodníku a viedol ju krajský predseda.

Bolo príjemné slnečné počasie, príroda žiarila a vzduch voňal ozónom, keď seniori prechádzali okolo jazierka s labuťami. Potom príjemnou cestičkou okolo hotela Skalka a kúpaliska Laura, si išli oddýchnuť do penziónu ELLA, ktorý vedie jedna z členiek JDS. Tam ich čakalo príjemné občerstvenie.

Nezostali dlho, pretože chceli ešte položiť kyticu k buste Jozefa Gabčíka v prímestskej časti R. Teplíc, v Stránskom. Sprievodkyňa ich medzitým oboznámila s históriou mesta, veď za 640 rokov od jeho založenia sa všeličo udialo!

Málokto vie, že hotel Veľká Fatra, dnes Afrodité bol postavený Národnou bankou, ktorá si v ňom vybudovala aj masívny medený trezor. Pri návšteve hotela sme sa dozvedeli, že počas vojny v ňom boli ukryté korunovačné klenoty českých kráľov.

Keď v roku 1938 Hitler rozdelil Československú republiku na Slovenský štát a Protektorát Čechy a Morava, protektor Čech Reinhard Heidrich sa po obsadení Prahy dostal až do Svätováclavskej kaplnky, kde si nechal ukázať korunovačné klenoty, ktoré dal zhotoviť Ka-

rol IV. v roku 1346 na svoju korunováciu za českého kráľa, ktorá bola 2. septembra 1347 v Pražskej katedrále.

Heidrich si kráľovskú korunu nasadil na hlavu nedbajúc na kliatbu – traduje sa, že kto si neprávom nasadí korunu českých kráľov na hlavu, krátko na to zomrie.

Tak sa aj stalo. Klenoty onedlho tajne odviezli do trezoru Národnej banky do Rajeckých Teplíc a občan Rajeckých Teplíc, z prímestskej časti Poluvsia – Jozef Gabčík, uskutočnil atentát na Heidricha! Kliatba sa naplnila...

Nuž, hoci malé mesto, sú Rajecké Teplice späté s veľkými dejinami a my sme na syna nášho mesta, Jozefa Gabčíka právom hrdí.

Preto aj, predsedníčka ZO JDS z R. Teplíc PhDr. Anna Perkovičová, pripomenula pred jeho bustou život tohto hrdinu a položila v mene všetkých členov JDS kyticu kvetov. Všetci prítomní sa poklonili jeho pamiatke.

Popoludňajší program seniorov bol vyplnený športovým zápolením a kúpaním v Afrodite. Unavené nohy pookriali a oči sa nevedeli vynadívať na krásne prostredie kúpeľov.

Podľa ohlasov našich turistov – všetci boli s priebehom krajského turistického zrazu nadmieru spokojní, ale čo je hlavné, spoznali naše mesto Rajecké Teplice a určite sa sem budú radi vracieť.

► **PhDr. Anna Perkovičová**
predsedníčka ZO JDS
v Rajeckých Tepliciach



K BUSTE JOZEFA GABČÍKA položila kyticu a všetkým pripomenula jeho hrdinský život predsedníčka ZO JDS Rajecké Teplice Anna Perkovičová

Aktivity košických seniorov



Mnohí seniori pri odchode do dôchodku sa zamýšľajú nad tým, či vlastne týmto odchodom nedostávajú od spoločnosti - bezcenný darček - mnoho voľného času. Povieš si, ale veď sú práce okolo domu, mám vnúčatá, s ktorými sa viem zabaviť a potešiť, mám nejaké svoje záľuby, tak to zvládnem.

Po určitom čase sebauspokojovania mnohí z nás došli k záveru, že je to síce pravda aj pekné, ale čosi nám chýba. Prudko sa znížil náš spoločenský okruh. Prichádzajú myšlienky, že sa viac menej pohybujeme a komunikujeme iba v úzkom rodinnom kruhu. Chýba nám stretávanie sa so svojimi rovesníkmi – seniormi. Preto postupne aj v obciach nášho okresu Košice – okolie vstupujú noví seniori do Základných organizácií JDS, ale vznikajú aj nové organizácie.

Naša Okresná organizácia Košice – okolie patrí medzi stredne veľké čo do počtu členov v rámci Košického kraja. Stav našej základne predstavoval v septembri t.r. celkom 13 základných organizácií s počtom vyše 700 členov, s vysokou aktivitou.

Snahou nášho Okresného výboru JDS Košice – okolie je hľadať a ponúknuť našim základným organizáciám, nielen to čo nám ponúka Krajská organizácia Košice. Tu môžem smelo konštatovať, že predovšetkým krajský predseda pán Ján Matuško, ale aj podpredseda Mgr. Ladislav Fabián si pre nás vždy nájdu čas a pozývajú nás na mnohé akcie organizované krajom, či inými okresmi.

Ako všetci veľmi dobre vieme, štruktúra JDS nedisponuje nejakými väčšími finančnými prostriedkami, ale nie vždy je to o peniazoch. Naši seniori v záujme usporiadania spoločnej akcie dokážu svoje náklady uhradiť aj z vlastného vrecka. V našom okrese sa už stalo tradíciou, že každoročne usporiadame spoločný výlet s výbormi základných organizácií, resp., s ich najaktívnejšími členmi.

Teraz 22. septembra, naša tajomníčka a športová referentka OV JDS Kvetka Szilagiová nám pripravila veľmi zaujímavý autobusový zájazd, ktorého sa zúčastnilo 49 členov z našich základných organizácií. Napriek tomu, že pri odchode z Košíc nám počasie nesľubovalo nič dobré, nakoniec všetko dopadlo v náš prospech.

Naša prvá zastávka bola v meste Levoča, ktoré je od roku 2009 zapísané v Zozname Svetového dedičstva UNESCO. Navštívili sme Baziliku svätého Jakuba, ktorá je najväčšou sakrálnou stavbou na Spiši. Tam sme v celej kráse (konečne bez obliehajúcich lešení reštaurátorov) videli dielo Majstra Pavla z Levoče, „Hlavný oltár“ Baziliky, ktorý svojou výškou 18,62 metrov (najvyšší gotický krídlový oltár na svete) – a šírkou – 6,21 metra – majestátne vyplňa priestor záveru presbytéria. Patrí k najväčším umeleckým dielam svojho druhu v zaalpskej Európe. Je celý zhotovený z lipového dreva. Počas takmer hodinu trvajúcej prehliadky nás lektorka detailne poinformovala nielen o všetkom, čo sme

mohli vidieť – jednotlivé lode, oltáre, ale aj o osobnostiach, ktoré túto baziliku navštevovali.

Po obhliadke sme obišli známu „Klietku hanby“, ktorá sa nachádza na námestí Levoče. V minulosti slúžila na predstavovanie delikventov a dokonca do nej zatvárali dievčatá a ženy, ktoré sa previnili proti prísnyim pravidlám tej doby. Dnes je klietka zamknutá. Vari preto, že jej kapacita by dnes nepostačovala?

Ďalej naša cesta pokračovala do podtatranského mesta Kežmarok, ktoré je tiež historicky známe a významné mesto Spiša. Tiež má mnoho historických pamiatok, z ktorých je za najvýznamnejšiu považovaný drevený evanjelický artikulárny Kostol Najsvätejšej Trojice, ktorý je od 7. júla 2008 zapísaný do Zoznamu svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO.

Kežmarské lýceum navštevovali študenti a profesori nielen z Uhorska, ale aj širokého okolia. Medzi nimi mnohí významní literáti ako Pavol Jozef Šafárik, Karol Kuzmány, bratia Ján a Samo Chalupka, Samo Tomášik, Janko Kráľ, Pavol Országh Hviezdoslav, Martin Rázus, Ivan Stodola; maliari Peter Bohúň, Ladislav Medňanský; lekári Daniel Fischer, Ludovít Markušovský, Vojtech Alexander a mnoho iných.

V Kežmarskom zámku sme sa okrem krásnej expozitúry dozvedeli mnoho informácií o Kežmarku a okolí i o objavovaní Vysokých Tatier. Hrad preslávila historickým činom hradná pani Beata Laská, ktorá sa v roku 1565 vydala v spoločnosti niekoľkých mešťanov z Kežmarku na výlet do neďalekých Snežných hôr, dnes nazývaných Tatry. Keď sa kňažná o tri dni vrátila od Zeleného plesa domov, rozhnevaný manžel hradný pán Albert Laský ju za trest uvrhol do hradnej veže.

Na Kežmarskom hrade sme videli unikát - röntgen, ktorý bol v roku 1905 ako prvý dovezený na územie Slovenska. Zadovážil ho Dr. Vojtech Alexander († 59) len dva roky po vynáleze tohto prístroja z Nemecka. Z jeho iniciatívy sa v Kežmarku prebudovala nemocnica, elektrifikovalo mesto a urobila sa kanalizácia. Ako lekára ho uznávali v celom Uhorsku.

Na záver sme navštívili Aqua city Park v Poprade. Kto sa cítil na kúpanie šiel sa kúpať a ktorí nemali záujem, využili tieto chvíle na prechádzku po meste Poprad. V záverečnom hodnotení účastníci vyjadrili spokojnosť a poďakovali za pekný výlet.

Je jasné, že v tejto tradícii budeme pokračovať aj v budúcnosti.

► **Dr. Vladimír Grega**
podpredseda OV JDS
Košice - okolie

15. výročie založenia spevokolu „Dúha“

5. augusta 2016 sa v Meštianskom dome uskutočnilo slávnostné zasadnutie členiek speváckej skupiny „Dúha“ pri Klube seniorov, základnej organizácie JDS Rimavská Sobota. Založenie speváckej skupiny sa viaže na príchod novej členky Klubu dôchodcov Vierky Slatinskej v r. 1999., ktorá vedie skupinu celých 15 rokov. Vierka Slatinská už od svojej mladosti spieva a podieľa sa na umeleckej tvorbe v oblasti spevu. Dodnes je aktívnou členkou a sólistkou speváckeho zboru „Bona Fide“ v Rimavskej Sobote a tiež pôsobí vo vokálnom kvartete. Za činnosť, ktorá sa odvíja od vyznania „Spev je môj život“, bola viackrát ocenená mestskými orgánmi a spoločenskými organizáciami – za interpretačnú, tvorivú činnosť a spoluprácu v oblasti kultúry.

Po privítaní prítomných členov speváckeho zboru a hostí Vierou Slatinskou, predniesla poetický príhovor moderátorka zboru Vlasta Botlíková. Nasledovalo pásmo piesní v ktorom si členky Dúhy pripomínali svoje vystúpenia: na mestských oslavách a pozdravných akciách jubilatov, doskách divadla J.G. Tajovského, na regionálnych prehliadkach a akciách JDS, každoročnom stretnutí seniorských spevokolov „Na strieborných vlnách“ v Rimavskom Brezove, účinkovanie na akciách Matice Slovenskej, miestnych organizácií: Slovenského zväzu protifašistických bojovníkov, Únie žien, Zväzu záhradkárov a klubových akciách: fašiangy, deň matiek a deň otcov, Vianoce, iné kultúrne a spomienkové akcie organizácie JDS.

Jednotlivé piesne, pásma piesní a kompozície: Tak plynie čas, Kánon smiechu, Žezulička, Večer keď za Kriváň, Duch národa žije v piesni, Kytica piesní (pozdravujúca mamu matku vo všetkých pozíciách), Zvon (Ave Mária) oživil – podfarbili spomienky na činnosť tohto speváckeho telesa. Veľké poďakovanie a kytice kvetov dostala neodmysliteľná korepetítorka Evka Čarnoká, ktorá na vysokej úrovni správa hudbou spevácke teleso Dúha.

Minúta ticha bola venovaná aj na nezabudnuteľných členov zboru, Jolku Žírošovú, Božku Švecovú a Gejzu Lacz-

ka – sólistu a gitaristu, ktorí ich po odchode z tohto sveta, určite sledujú z výšok nekonečna.

Úžasné teleso seniorov prišli pozdraviť zástupcovia mesta Rimavská Sobota, vedúca spevokolu a dirigentka Bona Fide, predsedníčka KZČS a ZO JDS Rimavská Sobota, tiež predseda OV JDS Rimavská Sobota.

Toto teleso funguje vďaka podpore mestského úradu, za čo bolo vyslovené poďakovanie zúčastnenej zástupkyňi mesta Rimavská Sobota, Emílii Vraniakovej sympatizantke klubu a človeku s empatiou vo vzťahu k seniorom.

Za spevokol Bona Fide pozdravila jeho dirigentka Mgr. Jana Dobrocká, vyzdvihla činnosť spevokolu Dúha, ktorého niektoré členky sú dlhoročnými aktívnymi členmi Bona Fide.

Jolka Kalianková, predsedníčka Klubu záujmovej činnosti seniorov a ZO JDS Rimavská Sobota ocenila súčinnosť speváckeho zboru pri všetkých klubových podujatiach.

Predseda okresnej organizácie JDS Jozef Rajzinger PhD., odovzdal jednotlivým členom speváckeho zboru „Dúha“ ďakovné listy OV JDS za dlhoročnú prácu, dobrovoľnícku činnosť, pomoc a spoluprácu v prospech rozvoja organizácie JDS a v prospech staršej generácie.

Zástupcovia uvedených zložiek odovzdali 16 člennému zboru aj drobné darčeky a kvety.

Samotné členky súboru sa tiež zaslúžili o darčeky k tejto príležitosti, ktoré vhodne doplnili ich jednotné vybavenie oblečenia.

V závere oficiálnej časti zasadnutia bol prípitok na to, aby im vydržala láska k spevu, potešenia z každého dňa, že vyšlo slnko, aj dážďik spáchol a zdravie je relatívne v norme.

A nech je ešte dlho tak v pozemskej našej púti nech nás zem túli na srdce a nech nás nezarmúti pokorne s ňou letíme s pokojom vtáčích hniezd jak zrnká prachu vesmírom za svetlom tichých hviezd. Pripime si na všetko krásne, čo už bolo, je a ešte príde na teplé slnko nádeje, ktoré nám každé ráno vyjde na deň s modrastou oblohou, noci spokojného spánku na zdravie! na šťastie! na lásku!

Nech Vám vždy má kto pohladiť každú bolesť a novú krásu!

Spevom veľa zdravia šťastia bolo toto vydarené zasadnutie ukončené s konštatovaním, že pravidelné nácviky prinášajú svoje ovocie, nefalšovanú radosť, zábavu a uznanie.

Prajeme si všetci, aby toto spevácke teleso naďalej úspešne napredovalo a povznášalo ducha, prinášalo radosť všetkým poslucháčom a priaznivcom.

► Spracoval a foto: Mgr. Jozef Rajzinger, PhD.



Jednota dôchodcov zorganizovala zájazd do múzea v Prietrži

Základná organizácia Jednoty dôchodcov v Osuskom zorganizovala pre svojich členov autobusový zájazd do Prietrže dňa 26. 9. 2016. Navštívili sme v osade "Rehúäši" múzeum -ktoré dokumentuje protifašistický odboj v 1. a 2. svetovej vojne a dejiny bývalého okresu Senica obce Prietrž. Prezreli sme poľnohospodárske múzeum, tu sme mali možnosť vidieť domáce zvieratá, poľnohospodárske stroje, náradie, ktoré sa používalo na gazdovstvách v minulosti. Ďalej sme prešli na "Rozhľadňu Lipovec, nachádza sa nad osadou Rehúši, leží na vrchole hory Lipovec, poskytuje krásny pohľad na široké okolie a pohoria Malých a Bielych Karpát. Zastavili sme sa pri pomníku SNP, tu sme položili veniec. Následne sme sa presunuli do osady Podhorie, tam sa nachádza obecné rekreačné zariadenie, tu sme mali zabezpečený chutný obed a občerstvenie. Nakoniec sme si prezreli prevádzku Papierničky Petrus -výrobu ručného papiera, ktorá je ako jediná výroba na Slovensku.

Všetci naši členovia odchádzali z výletu spokojní, možno až prekvapení, že starodávne tradície nevymizli, ale zostanú zachované pre naše budúce generácie, na ktoré môžu byť právom hrdí občania obce Prietrž. Nám prichodí poďakovať sa p. starostke za jej ochotu ako i všetkým zainteresovaným za sprístupnenie uvedených expozícií, za ich vzornú reprezentáciu.

► S pozdravom Anna Malatinská,
predsedníčka ZO JDS Osuské.



Výstava výšiviek a starožitností

Základná organizácia Jednoty dôchodcov Slovenska v Hronovciach uskutočnila v Kultúrnom dome VÝSTAVU VÝŠIVIEK a STAROŽITNOSTÍ, ako aj plodov našich ZÁHRAD. Všetci účastníci tejto Výstavy obdivovali krásu výšiviek, a vzdávali hold umeniu našich rodičov, starých rodičov a vôbec našich predkov, ktorí do týchto prác vkladali svoje srdce, umenie, a preukázali svoju šikovnosť a zručnosť. Najstaršie výšivky boli z roku 1915, 1917 a 1931. Ale až z roku 1880 bola dlhá čisto biela nočná košela pre ženícha –pre prvú novomanželskú noc. Aj v pracovných nástrojoch bolo vidieť prepra-

covanosť nástrojov, riešenie ich technických detailov, pritom ich jednoduchosť a praktickosť. Vyslovovalo sa, že aj v súčasnom období máme čo obdivovať a učiť sa aj touto cestou od našich predkov. Oceňované boli plody záhrad, ich krása, a záslužná práca a starostlivosť našich ľudí v záhradách. Boli dopestované krásne a veľké plody. Veľmi pekné boli okrasné tekvičky, ich rôznorodosť a rôznofarebnosť. Krásne boli veľké uhorky, cez 80 -90 cm a jedna bola až 115 cm dlhá.

► Výbor ZO JDS v Hronovciach



Zájazd seniorov Okresnej organizácie JDS Dolný Kubín na Gaštanové slávnosti v Modrom Kameni.



Okresná organizácia JDS zorganizovala pre členov ZO okresu Dolný Kubín zájazd na južné Slovensko. Cieľom bolo druhé najmenšie mestečko na Slovensku, Modrý Kameň. Všetci účastníci sa na tento zájazd tešili, veď mnohí sme v tejto oblasti ešte neboli.

Našou prvou zastávkou bola návšteva Múzea bábkar-ských kultúr a hračiek, ktoré sídli v barokovom kaštieli zo 17. storočia, postavenom na zrúcaninách dolného hradu z 13. storočia. Tu sme si prezreli hračky, vyrobené ešte našimi predchodcami, generáciou našich starých rodičov, keď hlavným materiálom bolo drevo a iné prírodné materiály, tiež hračky, ktoré nám pripomenuli naše detstvo, hračky, s ktorými sa hrali naše deti, stavebnice, železničné modely, cínoví vojačikovia, bábiky. Samozrejme nás upúťali aj báb-kové divadielka s postavičkami Gašparka, čarodejní, zlých a dobrých kráľov. Obdivovali sme zručnosť tých, ktorí ich vytvorili a tých, ktorí s nimi hrávali divadielka. Pozreli sme si aj výstavku výtvorov detí, hlavne z gaštanov, ale aj iných plodov jesene, ktorá je tiež inštalovaná v priestoroch kaštieľa. Prezreli sme si aj zrúcaniny hradu, ktoré sa v nadmorskej výške 315 m týčia nad mestom Modrý Kameň a je z nich pekný výhľad a mestečko je ako na dlani.

Lákadlom pre nás boli aj Gaštanové slávnosti, ktoré boli na hrade Modrý Kameň. Ich súčasťou bol jarmok, kde roz-voniavali pečené gaštany, gaštanové zákusky a rôzne iné špeciality. V jarmočných stánkoch sme si mohli kúpiť výrob-ky zručných remeselníkov, ktoré prezentovali tento región.

Južné Slovensko je krajom viníc a vínnych pivníc a pivni-čiek. V tejto oblasti je známa Veľkokrtíšska vínná cesta, a tak sme si „odskočili“ do Želoviec na návštevu jednej z pivníc, spojenú s degustáciou vín. Organizátor zájazdu však zvolil návštevu pivnice, ktorá nie je až taká obvyklá, nakoľko ma-jiteľ je pestovateľom čiernych ríbezlí a výrobcom ríbezľové-ho vína. Majiteľ – vinár pán Oravec nás „Oravcov“ privítal prípitkom ríbezľovicou s pochútkou rôznych pomazánok

s chlebom. No a potom nastal čas degustácie piatich druhov ríbezľového vína. Krásna farba vína, jeho výnimočná chuť pridali všetkým účastníkom na dobrej nálade, znásobenej dvomi heligonkarmi z našej skupiny, ku ktorým sa spontán-ne pripojil aj pán Oravec so svojim ozembuchom, a tak sme si s chuťou aj zaspievali. Prijemné posedenie pod pergolou s hroznovými strapcami nám spríjemnili aj presvitajúce sl-nečné lúče. Ťažko nám padlo toto príjemné a veselé pose-de-nie ukončiť. S ťažkým srdcom po prehliadke pivnice sme sa vracali na hrad v Modrom Kameni. Aby sa nám odchádzalo ľahšie, kúpili sme si aj domov výborné ríbezľové víno, každý podľa svojej chuti a podľa svojho výberu.

Na hrad sme sa vrátili práve v čase, keď sa v pokračujú-com programe Gaštanových slávností, na pódium so svo-jím vystúpením, chystal náš dolnokubínsky rodák, spevák Samko Lörinčík, a tak sme jeho účinkovanie podporili búr-livým potleskom a po jeho vystúpení sme spokojní, s dob-rym pocitom, opúšťali slávnosti, pretože nastal čas návratu domov, ale aby sme domov neprišli s prázdnyimi rukami, nakúpili sme pre naše vnúčatá na ochutnanie gaštanové rolády a zákusky.

Odchádzali sme spokojní, zájazd sa nám vydaril, myslím, že sa všetkým páčil, a tak chceme poďakovať predsedovi Okresnej organizácie Vladimírovi Chovancovi, ktorý ho spolu s členmi predsedníctva OO JDS v Dolnom Kubíne pripravil. Chceme sa zároveň poďakovať aj vodičovi, pánovi Jozefovi Štrbovi, ktorý nás po bravúrnom výkone v úzkych uličkách Modrého Kameňa, pomedzi zaparkované autá návštevníkov a chodcov doviezol bezpečne do našich do-movov.

► Mgr. Oľga Pukáčová



Za Jozefom Oravcom



Odišiel človek!

*Zem ho ticho zavolala hlboko do hlbín,
Cez smútok, cez bolesť,
Keď len smrť,
Tá jediná zostala kráčať s ním.*

Smrť čo pritiahla

*A nechala ako vždy prázdnotu za sebou.
Po známych miestach už len spomienka ho hľadá,
Lebo kruh sa uzavrel a srdce doznelo.*



Jednota dôchodcov na Slovensku sa v septembri 2016 rozlúčila so vzácnym človekom, pánom **Jozefom ORAVCOM**, ktorý nás po ťažkej chorobe opustil vo veku 82 rokov.

Bol zakladajúcim členom a dlhoročným predsedom Mestskej organizácie JDS v Hlohovci, predsedom Okresnej organizácie JDS Hlohovec a členom predsedníctva Krajskej organizácie JDS v Trnave. Za svoju obetavú a nezištnú prácu pre seniorov bol postupne ocenený všetkými stupňami vyznamenaní JDS. Dostalo sa mu uznania i od ministra práce, sociálnych vecí a rodiny Ing. Jána Richtera. Aj Trnavský samosprávny kraj mu udelil medailu predsedu TTSK. V r. 2014 bol uvedený do siene

slávy športu za svoju dlhoročnú reprezentáciu SR a trénerskú činnosť v hádzanej.

Jozef Oravec bol vynikajúcim organizátorom a všetok svoj voľný čas venoval príprave zaujímavých podujatí pre seniorov. Okrem toho písal básne plné ľudskosti a životných právd. Viaceré z nich boli uverejnené i našom seniorskom 3-ťom veku. Mali sme ho radi aj pre jeho životný optimizmus a vtipnosť.

Odišiel si, ale Tvoja duša zostane stále s nami, lebo priateľstvo neumiera ani vtedy, keď človek odchádza. Lebo ten, kto nám veľa dal - nemôže odísť navždy.

Ďakujeme Ti Jozef.

Margita Fabiánová, predsedníčka KO JDS Trnava

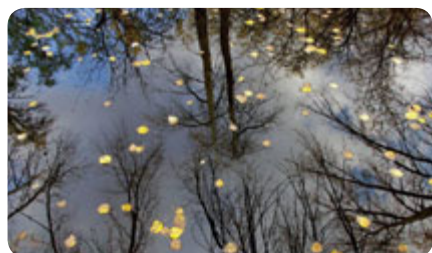


Veru, už naplno kraluje vo svojej najvernejšej podobe – zobúdza sa do hmlistých rán, babušme sa do kabátov pred jej chladným vetristým objatím, ale užívame si čoraz dlhšie večery – kedysi patrili napríklad páračkám alebo priadkam a čomu patria dnes? Mnohé z našich dávnych krajových zvykov dostali novšiu podobu, napríklad Sviatky „zelé“ či „jablkobranie“, ale ostala tradícia výročných jarmokov, tradičných zabíjačiek, požehnávajú sa mladé vína a na Martina či Katarínu budú aj veselé tancovačky. Rozbehla sa sezóna divadiel a koncertov, jedným slovom ponuka spoločenského a kultúrneho vyžitia je naozaj bohatá.

Aj v programe našej JDS sa postupne naplňujú veľké kultúrne stretnutia – spevácke súbory sa stretli v Žiari nad Hronom, ručné práce a remeselné výrobky mali svoje výstavné dni v Bardejove a na sviatok poézie a prózy sa práve po tieto dni pripravuje mesto Nitra.

Čo tak preladiť sa práve teraz na obdobnú vlnu?

*Ešte stále jeseň peniažkami platí
za krásu jari vo vonnom okvetí,
za horúcosť leta na poliach, v záhrade,
za dobrú úrodu v každom vinohrade*



*Zlaté lístky – dukátiky voda ráta –
Dost' bolo vôní, farieb – dni sa krátia*

*Do sivého plášťa zahalí sa hora,
keď zima príde a do snehu schová,
do ľadu zakuje všetky spevné tóny –
Pomaly rok končí... aký bude nový?*

► D.L.

Deň mojich narodenín

Novembrový súmrak sa lenivo spúšťal do ulíc. Kráčala som v rytme svojich myšlienok. Lístie mi šušťalo pod nohami. A ja som bilancovala. Bol to totiž deň mojich narodenín.

Rodina, priatelia, všetko ako má byť. Nie každý má také šťastie a ja to už viem. Vo viac ako šesťdesiatich rokoch človek všeličo vie, čo predtým nevedel. Kráčam sama, ale dnes večer sa vôbec necítim osamelá. Je to už dosť dávno, čo mi niekto vyznal lásku. V posledných rokoch si totiž láska pomýlila adresu. Vyrovnala som sa s tým, ale to neznamená, že o láske nesnívam. Muži môjho života...

K narodeninám sama sebe každý rok kúpim darček. Tento rok to bol lístok na koncert. Teším sa, radosť mi asi žiari z očí, pretože ľudia sa za mnou obzerajú. Každý sa niekam ponáhľa, len ja si idem pekne pomaly a v duchu si nôtim Barbru Streisand.

Nech robím, čo robím, aj tak som prišla dvadsať minút pred začiatkom koncertu. Vôbec mi to nevadí. Sadla som si na miesto. V zrkadielku som sa uistila, že novembrové vlhko ne-

uškodilo mojej slávnostnej vizáži. Teším sa z prítomnej chvíle. A začala som sa zabávať pozorovaním prichádzajúcich ľudí. Vtom sa vedľa mňa ozvalo: „Dobrý večer“. Sadol si vedľa mňa sivovlasý pán. Sám. Začali sme sa rozprávať, už si ani nespomínam, kto začal. A vlastne na tom nezáleží. Vydržalo nám to po celý večer. Koncert skončil, my sme sa rozlúčili a každý šiel svojou cestou.

Vrátila som sa domov. Vôbec sa mi nechcelo spať. Zažala som prvú adventnú sviecu a započúvala som sa do tónov Romantického klavíra Jiřího Malásk. Pred očami sa mi stále objavoval jeden obraz. Dlhé štíhle prsty vypínajúce mobil a manžety snehovo bielej košeľe. Tvár som si nevedela vybaviť. Prečo ma nepozval na kávu? Bola som presvedčená, že to urobí. Nuž čo, mýlila som sa. Je čas ísť spať.

Novembrové ráno. Musím vstať a vychystať sa do práce, hoci najradšej by som ostala ležosiť v posteli. Mala by som si trochu zacvičiť, aby som si rozhýbala kĺby a chrbticu. Ale po krátkej noci sa mi vôbec nechce. Prvá ranná káva mi trochu pomôže. Trošku sa namalujem a deň sa môže začať. Vyjdem z domu a kráčam námesť, ktoré sa tiež pomaly prebúdza k životu. Vtom sa vedľa mňa ozvalo: „Dobré ráno“. Otočím sa a vedľa mňa kráča môj včerajší koncertný partner. „Včera sme sa v trme-vrme šatne rozlúčili len tak narýchlo. Čo by ste povedali na šálku dobrej voňavej kávy?“

V malom espresse na rohu ulice som pila najlepšiu kávu na svete. A ďalšiu si vraj dáme v sobotu poobede niekde v meste.

A potom, že zázraky sa nedejú.

► Elena Soboličová

Spln mesiaca

Večer dobehol nočnú siestu,
odokryl oblok nad mestom.
S mesiacom v splne
k nohám zložil hviezdu
a kráča cestou necestou.
Vo venci tieňov hory ležia,
boja sa nočnej tíšiny.
Čakajú na to, čo sa stane,
keď stretnú sa s ľuďmi živými.
Čarovný tanec plný škriatok
napĺňa knihu rozprávok.
Zapĺňam stránky štetcom farieb
a kreslím obraz z nových otázok.
Cez noc si slová popriliepam
a dám im nový smer.
Spýtam sa, keď nastane deň,
čo bolo a čo je pravda,
než pred slnkom si pokľaknem.



► Jozef Daník z knihy Vyznanie

„Rozprávania o jeseni by nebolo úplne bez spomienky na sviatok Dušičiek. V 8. stor. pápež Gregor IV. nahradil mnohé dávnejšie pohanské sviatky úcty k mŕtvym 1. novembrom, sviatkom Všetkých svätých. Neskôr sa presunul na 2. november aj sviatok spomienky za zomretých – tzv. Dušičky – a staré pohanské zvyky sa čiastočne preniesli do týchto termínov.

Forma vyjadrenia úcty a spomienky na blízkych, ktorí sa pobrali na večnosť, bola rôzna, ale postup-

ne sa vytvoril a prevážil zvyk, ako ho dodržiavame aj v súčasnosti - hroby, ozdobené kvetmi, hlavne chryzantémami a rozžiarené sviečkami, patria neodmysliteľne k jeseni po našich mestečkách aj vidieku. Je to sviatok pietnej spomienky na našich zosnulých“, ale aj chvíľa akéhosi tichého zamyslenia nad životom. Nad jeho krásou, vzácnosťou, ale aj krehkosťou.

► Podľa knihy R. Stoličnej-
Mikolajovej: Slovenský rok

Novembrová

Keď jesenný súmrak
padá,
keď deň pomaly hasne,
vraciam sa na dno
svojho ja.
Myslú mi letia
staré, známe básne
a každá z nich ma
trocha zabíja -

Už netuším, dnes viem,
čo je a bolo v nich.
Posolstvo vážne a múdrosť
vekov skrytá:
Život je chvíľa
kratšia ako vzdych,
je pravdou o nás -
Do kameňa vrytá

► A.L.

Igor Janota: Dlhá cesta

Ján sa s nepokojnou dušou pustil do realizácie myšlienky – ktorú už rok nosil v hlave – skonštruovať parný stroj pre solné bane v Sedmohradsku. Na jar roku 1780 sa dal naplno do práce aj so svojimi druhmi. Jednu dielňu prerobili na kováčsko-zámočnícku a tam sa denne kovalo, píľilo, búchalo. Potom nastala mravčia práca – vzduchotesne spojiť časti stroja. Skúšky jeho dielov a spájanie do celkov a celkov

do kompletného stroja trvalo celý celučičký rok.

Až na jar roku 1781 skladali Kempelenovi ľudia kladkostrojmi na špeciálne vyhotovený ťažký voz mašinu, rozloženú na štyri diely. Tri páry ťažných štajerských koní vlekli voz opatrne cez „lietajúci“ most na Viedenskú cestu a odtiaľ na viedenské dunajské nábrežie. Museli ho predviesť technickej komisii kvôli atestu na používanie v baniach.

Na to čudo sa prišiel pozrieť aj cisár Jozef II. Pod kotlom sa už vtedy kúrilo. V jednej chvíli začala para hlasno šumieť. Ľudia sa naľakali a ušli z nebezpečného miesta. Aj cisár so svojou suitou a komisia odborníkov stáli v úctivej vzdialenosti. Po nastavení parametrov a pred dosiahnutím potrebného tlaku odstúpili od stroja aj Kempelen a jeho spolupracovníci.

A vtedy to – buchlo!!! Mohutný prúd vriacej vody sa vyvalil s ohlušujúcim výbuchom, vytvoril gejzír a potom so syčaním bájneho draka uhasil oheň. Stroj a jeho okolie zahalil hustý oblak horúcej vodnej pary, niekoľko menších súčiastok letelo vzduchom, nevedno kam. Hrôza a zmätok. Zmätok – a – rozčarovanie... Našťastie sa nikomu nič vážne nestalo, len dvoch ľudí zasiahli drobné úlomky a spôsobili im odreniny a menšie popáleniny. Viedencovia poznali Kempelena ako šikovného vynálezcu a konštruktéra, veď do ich parku vytvoril nádhernú fontánu a omráčil svet svojím Turkom – šachovým automatom! Teraz boli hrozne, hrozne sklamaní.

Keď zhrozenie napokon utíchlo a Kempelenovi muži s hrubými rukavicami na rukách pozbierali aspoň v blízkom okolí horúce úlomky stroja, kývol panovník na Kempelena, aby pristúpil bližšie. Ten podišiel s úklonom k Jozefovi Druhému a pokojným hlasom povedal:

- Vaša výsosť, experimenty a vynálezy prinášajú v čase svojho zrodu veľmi často aj neúspechy. S tým každý konštruktér ráta. Toto je však môj

prvý verejný neúspech. Žiaľ, veľký a neprijemný. Ak Vaša Výsosť nebude namietaf, postavím nový a bezpečnejší stroj.

- Len si dajte pozor, milý Kempelen, aby ste pri tom neprišli o život - sucho namietal cisár, ale potom pridali s úsmevom: „Nás by to veľmi zarmútilo. A bola by vás škoda. Očakávame od vás ešte veľa vzácných diel.“

Cisár sa pobral aj so sprievodom ku kočom a nespokojný Kempelen k pokrkvanej zvyšku svojho parného stroja.

V Bratislavskej dielni montéri zistili, že zlyhal ventil, ktorý mal uvoľniť paru v kotle na pohon piestov vo valcoch. Zdvojnásobili ho a pridali aj poistný ventil. Ten mal za úlohu vypustiť prebytočnú paru a aj to oznamoval ostrým hvizdom. Skôr, ako šli opätovne do Viedne pred komisiu, stroj šesťkrát vyskúšali na štrkoviskách medzi Prievozom a Vrakunou. Fungoval bezchybne. Aj vo Viedni pred komisiou. Pravda, záujem verejnosti bol veľmi malý, aj panovník sa nechal o skúške iba poinformovať. A tak si Kempelen po prvý raz vo svojom úspešnom živote uvedomil, čo spôsobí hoci len jeden neúspech. Veru, sláva a popularita sú klamlivé, nestále ako vietor v poli.

Pre poriadok dodávam, že Kempelenov parný stroj pracoval v Sedmohradsku bez jedinej opravy celých tridsať rokov. Úryvok z románu „Dobrodružný život Jána Wolfganga Kempelena“

Sila pary si hľadala svoje miesto v každom odvetví ľudskej činnosti a našla si ho aj v poľnohospodárstve. V miestach s nedostatkom vody poháňala mlyny aj pily. Napríklad prvý takýto mlyn v bývalom Uhorsku bol postavený v Šuranoch. Na rozsiahlych lánach veľkostatkov sa ozývalo signálne pískanie parných oračiek, ktoré oceľovými lanami ťahali obrovský pluh ľahko a hlboko prevracajúci úrodnú pôdu. Aj pri doprave cukrovej repy z polí do cukrovarov pomáhali parné rušne na úzkokolajných poľných železničkách.

Najviac však bolo v poľnohospodárstve parných lokomobíl. Ľudia, čo s nimi pracovali, ich prezývali ich zjednodušene nazývali „domfa“. Boli to až cca 5-tonové krásavice. Jednej z nich pri rekonštrukcii dali meno Eržika. Zrodila sa v budapeštianskej továrni na poľnohospodárske stroje v roku 1910 a dostala sa na veľkostatok do Preseljan, kde pomáhala pri rôznych prácach, najmä však pri mlatbe obilia. Nakoľko bola nemobilná, v roku 1930 jej strojnici z firmy Perl zo Serede zmontovali diferenciál, do kolies ozubené kolesá a cez spojku a hnaciu reťaz sa milá Eržika rozbehla vlastnou silou. Dokázala utiahnuť okrem seba aj mláčačku, elevátor, maringotku pre strojníka, cisternu s vodou aj vlečku s uhlím.

Keď prišiel čas kombajnov, slúžila na JRD ešte nejaký čas na výrobu tepla do skleníkov a pre pareniská.

V súčasnosti je lokomobila Eržika múzejný exponát hodný obdivu.

Krátené podľa článku Jozefa Vontorčíka z Národného kalendára MS

Z ľudových pranostík:

Keď na Všetechsvätých dážď poprcha, zima nás snehom často obdarúva.



Keď padá sneh na Martina, aj Veľká noc snežná býva.

Ak prvý sneh napadá do blata, bude celá zima blatnatá.

Kliment zimu obľubuje a Peter ju zakľučuje.

Katrena – berie husle hudcom.

Keď je na Andreja sneh biely, zlý rok sa potom nadelí.

Za oknami mlieko,

hustá hmla

November odkladá

pestrý plášť

V izbičke kytička

chryzantém

Ružovo sa smejú

Počúvaš?

Pozbierali od leta

všetky piesne,

vôničku -

Len sa nakloň, privoňaj,

sladkú chvíľu privolaj

zo záhrady

Trošičku

D.L.

Možno by sa žiadal už celkom biely, zasnežený záver našej prílohy. Veď november sa čoskoro prekloní do decembra, a teda jeseň do zimy. S prvou adventnou nedeľou sa začneme chystať a možno aj trochu tešiť na blížiacu sa Vianoce. Ale o nich bude reč až v budúcom dvojčíse nášho mesačníka. Iste sa v ňom stretneme aj s ukážkami Vašej vlastnej literárnej tvorby, ktoré nám prinesie celoslovenské podujatie seniorov s priliehavým názvom Poetická Nitra.

► Zostavila

Mgr. Dobroslava Luknárová



Ružomerská Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku dvadsaťročná

V pondelok 17. októbra 2016 sa v kinosále kúpeľného domu Choč v Lúčkach konal slávnostný aktív pri príležitosti osláv 20. výročia založenia Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku v Ružomberku. Slávnosť sa konala za účasti zakladajúcich a dlhoročných členov a funkcionárov organizácie, súčasnej Okresnej rady JDS, ale i ďalších účastníkov, medzi ktorými bol aj poslanec NR SR Ing. Milan Mojš, poslanec ŽSK Dušan Lauko, prednostka Okresného úradu v Ružomberku PaedDr. Anna Paráková a primátor Mesta Ružomberok MUDr. Igor Čombor PhD. Prítomní boli aj členovia Predsedníctva Krajskej organizácie JDS Žilina na čele s jej predsedom Dr. Michalom Kotianom, väčšina starostov obcí okresu Ružomberok a ďalší aktívni členovia organizácie.

Po úvodnom kultúrnom programe a privítaní účastníkov aktívu vystúpil so slávnostným príhovorom predseda Okresnej organizácie JDS p. Stanislav Ižo. Stručne oboznámil prítomných so stavom organizácie od jej založenia 1. mája 1996 až do dnešných dní. Osobitne vyzdvihol zásluhu funkcionárov, ktorí stáli pri jej zrode pred dvadsiatimi rokmi. Priblížil jej činnosť od založenia, prvé podujatia, stav členstva a postupný rozvoj organizácie. Zakladateľskými organizáciami boli MsO v Ružomberku a ZO v Liskovej, Lipt. Osade a Valaskej Dubovej, ktoré dovtedy boli registrované v okrese Liptovský Mikuláš. Zaujímavými a pre dôchodcov prospešnými podujatiami sa členská základňa postupne rozrastala a dnes má okresná organizácia viac ako 1200 členov a 21 základných organizácií. V príhovore bola zvlášť vyzdvihnutá práca bývalého predsedu Jozefa Buknu, ktorý stál na jej čele 16 rokov. Prítomní sa dozvedeli viac aj o podujatiach, ktoré táto organizácia porieďa, o spolupráci s Mestom Ružomberok a starostami jednotlivých obcí, ako i o podpore, vďaka ktorej je možné organizovať aj podujatia väčšieho rozsahu, ako Okresné športové hry, prehliadku speváckych a tanečných súborov seniorov - Ružomerská lýra, fašiangové posedenia, turistické zrazy a množstvo ďalších. Takéto náročné akcie je možné realizovať len s finančnou podporou, ktorá je už tradične najvyššia od Mesta Ružomberok, Žilinského samosprávneho kraja, a množstva ďalších sponzorov, ako Vodárenská spoločnosť Ružomberok, Kúpele Lúčky, Libeto Liptovská Teplá, Renop Liptovská Teplá, PD Lisková – Sliače, Domstav Ružomberok, poslanca NR SR Ing. Milana Mojša, primátora Mesta Ružomberok i viceprimátora Ing. Michala Slašťana, súkromného podnikateľa Vladimíra Šimu, ako i viacerých starostov obcí v okrese. Po príhovore predse-

du OO JDS bol prečítaný pozdravný list od predsedu Žilinského samosprávneho kraja Ing. Juraja Blanára, pod ktorého záštitou sa toto podujatie konalo.

Po prestávke a malom občerstvení pokračoval program aktívu veselým programom členov speváckej skupiny Lúčanskí hudci a príhovormi hostí. Všetky príspevky boli veľmi hodnotné a účastníci ich ocenili veľkým aplauzom. Prihovorel sa poslanec NR SR Ing. Milan Mojš, poslanec ŽSK Dušan Lauko, primátor Mesta Ružomberok MUDr. Igor Čombor, prednostka OÚ PaedDr. Anna Paráková a predseda Krajskej organizácie JDS Dr. Michal Kotian. Predseda OO JDS Stanislav Ižo potom prevzal Cenu primátora Mesta Ružomberok, čestné uznanie od prednostky Okresného úradu a ďakovný list od predsedu KO JDS, ktoré boli udelené Okresnej organizácii JDS v Ružomberku za jej prínos pri skvalitňovaní života občanov v dôchodkovom veku. Predseda KO JDS odovzdal vyznamenania II. stupňa, ďakovné listy, čestné uznania a pochvalné listy 14 zakladajúcim a dlhoročným funkcionárom. Predseda OO JDS zasa odovzdal vyznamenania III. stupňa a ďakovné listy 19 zaslúžilým členom JDS, ako i podakovania za podporu a pomoc okresnej organizácii pri skvalitňovaní života seniorov prítomným hosťom a starostom obcí v okrese Ružomberok. Na záver tohto slávnostného podujatia poďakoval predseda OO JDS všetkým prítomným za to, že prijali pozvanie na tento aktív, ako i za ich zásluhy pri podpore aktivít v prospech občanov v dôchodkovom veku. Vyjadril presvedčenie, že sa i v budúcnosti budeme v hojnom počte stretávať pri pekných podujatiach, ktoré bude OO JDS organizovať. A napokon si všetci účastníci zaspievali síce clivú, ale pre dôchodcov aktuálnu pesničku Zahučali hory...

► Stanislav Ižo – predseda OO JDS



Prevenencia znižuje možnosť šírenia chrípkových ochorení

Meteorológovia hlásili v januári nízke teploty a skutočný začiatok tohtoročnej zimnej sezóny, čo so sebou prináša aj zvýšený počet akútnych respiračných ochorení, chrípky a jej podobných ochorení.

Najmä chrípka každoročne spôsobí na Slovensku niekoľko tisíc ťažkých komplikácií – zápal pľúc, zápal priedušiek, zápal prínosových dutín, zápal stredného ucha, neurologické ochorenie, z ktorých mnohé vyžadujú hospitalizáciu. Tieto ochorenia môžu mať trvalé zdravotné následky. Najčastejšie je potrebné na chrípku hospitalizovať deti mladšie ako dva roky a starších ľudí nad 60 rokov. „Chrípkové ochorenie by preto ľudia nemali podceňovať a každé chrípkové a chrípke podobné ochorenie by mali vyležať a adekvátne liečiť,“ zdôrazňuje vedúca odboru epidemiológie MUDr. Mária Avdičová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Banská Bystrica.

Vysoko nákazlivé ochorenie

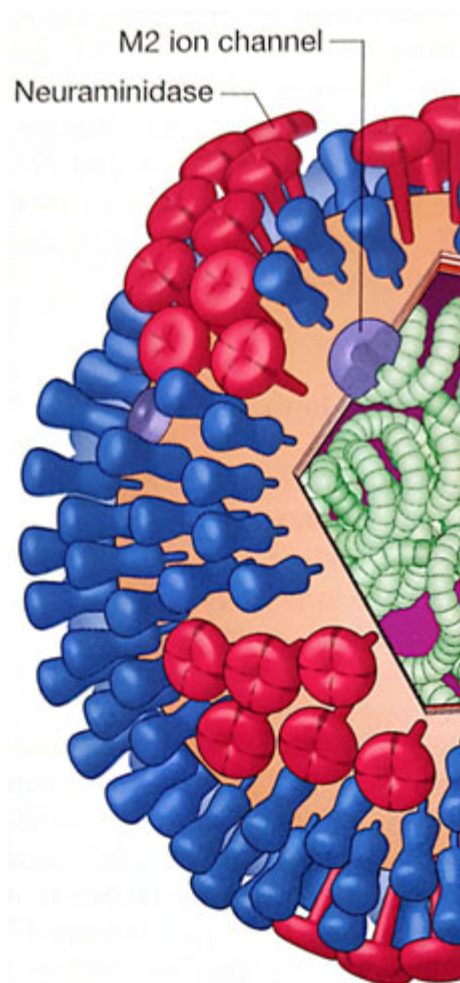
Od začiatku chrípkovej sezóny 2015/2016 bolo vo virologických laboratóriách úradov verejného zdravotníctva celkovo vyšetrených 504 vzoriek biologického materiálu (239 výterov z nosohltanu a hrdla a 265 dvojíc sér). Dvakrát sa laboratórne potvrdil vírus chrípky A bez bližšej špecifikácie, v troch prípadoch adenovírus, v jednom prípade RS vírus a raz vírus parachrípky. Najnovšie informácie o výskyte akútnych respiračných ochorení (ARO) a chrípke podobných ochorení (CHPO) u nás nájdete na webovej stránke ÚVZ SR www.uvzs.sk a na www.epis.sk, o výskyte v Európe a vo svete sú dostupné informácie na webových stránkach www.euroflu.org a www.ecdc.europa.eu.

Chrípka je závažné, vírusové, vysoko nákazlivé ochorenie, ktoré prebieha každoročne v epidémiách najmä v zime a na začiatku jari v chladnom počasí, keď narastá riziko podchladenia organizmu a ľudia sa viac zdržujú v uzatvorených priestoroch. Pôvodcom ochorenia je chrípkový vírus, ktorý sa nachádza vo veľkom množstve v sekréte dýchacích ciest a vylučuje sa pri rozprávaní, kašľaní a kýchaní. Veľké množstvo vírusu, ktorý sa vylučuje dýchacími cestami chorého a malá dávka vírusov potrebná na vyvolanie infekcie sú jednou z príčin rapidného šírenia chrípky. Ľudia sa však môžu nakaziť aj kontaktom s predmetmi kontaminovanými výlučka-

mi z dýchacích ciest a následným dotykom svojich úst alebo nosa (podávanie rúk, uteráky, použité vreckovky, predmety bežného používania, kľučky od dverí). Inkubačný čas, (čas, ktorý uplynie od preniknutia choroboplodných zárodkov, až kým sa objavia prvé príznaky ochorenia) je jeden až tri dni. Vzhľadom na existenciu veľkého množstva iných respiračných vírusov, ktoré môžu vyvolať ochorenie podobné chrípke, sa samotná chrípka často podceňuje. Na rozdiel od iných respiračných vírusov, je vírus chrípky schopný spôsobiť vysokú chorobnosť v krátkom čase s ťažkým priebehom ochorenia, ktoré môže končiť úmrtím. V mnohých prípadoch sa chrípka neuvádza ako bezprostredná príčina smrti. Často je to skôr bakteriálny zápal pľúc, metabolický rozvrat, zlyhanie srdca a iné závažné zdravotné následky. Iniciátorom týchto ťažkých komplikácií je však chrípka. Klinicky závažný priebeh ochorenia epidemiológovia zaznamenávajú najmä v populácii starých a chronicky chorých ľudí, no často aj v skupine zdravých ľudí pod 50 rokov.

Najviac chorých má menej ako 15 rokov

V epidémiách chrípky a chrípke podobných ochorení býva najvyššia chorobnosť v populácii detí do 15 rokov, preto sú v detských kolektívnych zariadeniach, jas-



liach, škôlkach i školách, veľmi dôležité preventívne opatrenia. „Účinné je vetranie, otvorenie okien dokorán cez každú prestávku, ak je to možné, tak aj počas vyučovania treba vetrať ventilačným oknom. Potrebne je aj dokonalé vetranie počas upratovania a po skončení vyučovania či prevádzky detského zariadenia. Denne treba dôsledne odstraňovať vlhkou utierkou s prísadou čistiaceho prostriedku prach, umývať podlahy a ostatné plochy vrátane radiátorov a kľučiek dverí. V čase epidémie chrípky a chrípke podobných ochorení odporúčame na toto čistenie použiť aj dezinfekčné prostriedky,“ hovorí k téme prevencie MUDr. Avdičová. Upozorňuje, že sa nemá zabúdať na dodržiavanie zásad osobnej hygieny detí, zabezpečenie mydla na umývanie rúk, jednorazových papierových utierok na utieranie rúk, alebo vlastných uterákov. Deti je potrebné naučiť pravidelne si umývať ruky mydlom a vodou minimálne 20 sekúnd po znečistení, napr. po kýchnutí, po použití WC, po kontakte so zvieratom, pred jedlom, vždy po návrate domov, po pobyte vo verejnom dopravnom prostriedku a pod. Samozrejme v školských zariadeniach musí dbať na dodržiavanie zásad osobnej hygieny aj personál, ktorý kontroluje, aby do detských a školských kolektívnych zariadení dochádzali len zdravé deti a zdravý personál.

Svoju úlohu v prevencii proti chrípkovým ochoreniam majú i rodičia. „Neustále opakovanie princípov prevencie proti chorobám, hlavne v tomto období proti respiračným ochoreniam a chrípke, má svoj význam. Ľuďom treba pripomínať, čo ich uchráni pred ochorením, ktoré môže mať v krajnom prípade fatálny dopad,“ konštatuje MUDr. Avdičová.

Čo je to chrípka?

Infekčné ochorenie spôsobené vírusom, ktorý sa šíri z človeka na človeka pri kašľaní, kýchaní a rozprávaní. Človek môže šíriť chrípku ešte predtým, než sa

sám cíti byť chorým. Aké sú jej príznaky chrípky? Horúčka najmenej 38°C a viac, bolesť hlavy, svalov a celého tela, bolesť hrdla, suchý kašeľ, nádcha, únava a sťažené dýchanie.

Ako sa chrípka lieči?

Potrebné je ostať doma, neprenášať vírus na iných. Oddychovať, piť veľa tekutín, užívať lieky tlmiace príznaky chrípky (proti teplote, kašľu, bolesti), vyhýbať sa užívaniu alkoholu a fajčeniu.

Ako sa pred ochorením chrániť?

Celoročne konzumovať stravu bohatú na vitamíny, otužovať sa, pohybovať na čerstvom vzduchu, obliekať sa primerane počasiu. V čase epidémie sa vyhýbať pobytu v nevetraných priestoroch a obmedzovať návštevu spoločenských podujatí. Najlepšou cestou ako sa chrípke vyhnúť, je dať sa zaočkovať.

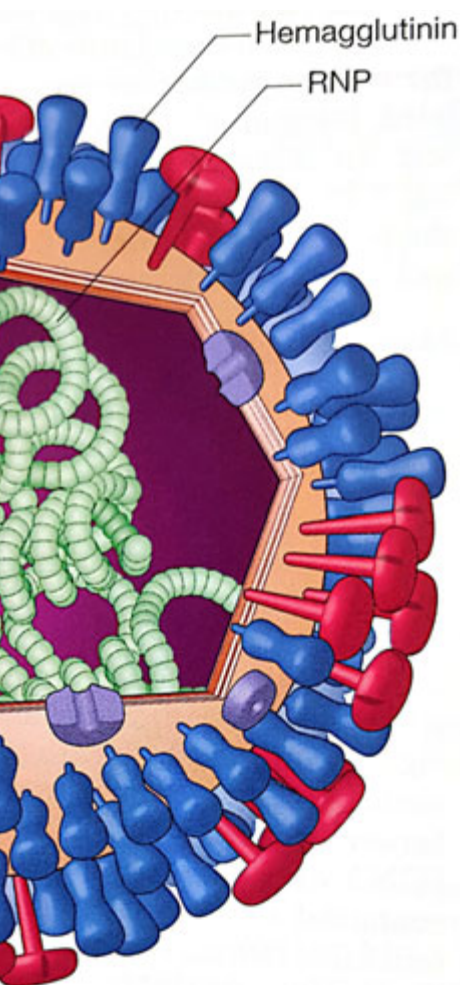
Komu sa očkovanie odporúča?

Očkovať proti chrípke by sa mali najmä osoby nad 65 rokov, s ochoreniami srdcovo-cievneho systému, s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, metabolickými, renálnymi a imunitnými poruchami. Pre indikované skupiny je vakcína plne hrazená zo zdravotného poistenia.

Komplikácie chrípky

Organizmus oslabený chrípkou ľahko podlieha tzv. sekundárnym infekciám bakteriálneho pôvodu. Patria k nim: zápal pľúc, zápal priedušiek, zápal stredného ucha, centrálného nervového systému. Komplikácie sa častejšie vyskytujú v popuci veľmi malých detí, a v prípade 65- a viacročných a osôb s chronickými chorobami. Častým pôvodcom komplikácií je *Streptococcus pneumoniae* (pneumokok). Súčasne s vakcínou proti chrípke, alebo počas celého roka je možné podať vakcínu proti pneumokokovým infekciám. Ochranný účinok vakcíny nastupuje 14 dní po podaní a trvá päť rokov.

► Spracovala Mária Tolnayová
hovorkyňa RÚVZ Banská Bystrica
Zdroj: BEDEKER ZDRAVIA č. 1/2016



Súčasn^é vakcíny proti chrípke

Chrípka postihuje ľudí všetkých vekových skupín, avšak najvážnejšie dôsledky zanecháva v najzraniteľnejších skupinách populácie: viac ako 500 000 úmrtí za rok je vo svete v populácii najmladších detí, starých ľudí a ľudí chorých na chronické choroby srdca, pľúc, astmu, cukrovku a iné. Chrípka postihne každý rok 0,5 až 1,5 miliardy ľudí vo forme epidémií v zimnom období.

Percento postihnutia populácie kolíše v rozpätí piatich až 15 %, avšak v zmienených rizikových skupinách malých detí a starých ľudí môže dosiahnuť 30 až 50 %. Napriek tomu, že chrípka je známa ako ochorenie už od antických dôb, stále patrí medzi závažné a smrtiace ochorenia. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie sa celosvetovo ťažké formy chrípky (s komplikáciami) odhadujú na tri až päť miliónov prípadov s približne 250 000 až 500 000 úmrtiami každý rok. U nás tento údaj predstavuje asi 1,5 milióna ochorení ročne s 1 200 až 1500 úmrtiami.

Vyvolávatelia chrípky

Vyvolávateľom chrípky sú vírusy označované A, B, C. Vírusy typu B a C sa izolovali len od ľudí, na rozdiel od vírusov chrípky typu A, ktoré boli izolované aj od rôznych zvierat ako napr. vtákov (kačky, sliepky), prasiat i koní, čo významne zvyšuje možnosť ich genetických zmien. V priebehu niekoľkých mesiacov dochádza k drobným zmenám genómu vírusu, ktoré sa v minulosti označovali ako antigénny posun (drift). Takto zmenený vírus je príčinou každoročných menších či väčších epidémií. Epidémie sú explozívne, s prudkým vzostupom chorobnosti a smrtnosti, s rýchlym rozšírením na veľké územie a obvykle aj rýchlym poklesom. Epidémie v našich podmienkach prebiehajú zvyčajne v dvoch fázach: prvú vyvolávajú prevažne vírusy typu A s vrcholom v polovici februára a pri druhej, s vrcholom v apríli dominujú obvyčajne vírusy typu B.

Smrteľné komplikácie chrípky

Najčastejšou smrteľnou komplikáciou chrípky je bakteriálny zápal pľúc. Z baktérií je to najčastejšie *Streptococcus pneumoniae*, ktorý okrem veľmi ťažkých foriem zápalu pľúc je aj najčastejšou príčinou ťažkých zápalov stredného ucha malých detí. Komplikácie chrípky a zdravotné následky sa najviac do-

týkajú tzv. rizikových skupín populácie. Rizikové sú najmä tehotné ženy, malé deti vo veku šesť mesiacov až dva roky a deti všetkých skupín s chorobami srdca, pľúc, astmou, cukrovkou, chronickými chorobami (onkologické choroby, choroby obličiek, reumatické ochorenia, deti po transplantácii ai.). Počas chrípkovej sezóny 2009/2010 (tzv. pandemickej), sa ukázalo, že neočkované tehotné ženy boli častejšie hospitalizované ako netehotné. Až 28 % z tehotných žien s potvrdenou chrípkou A (H1N1) bolo hospitalizovaných. V analýze úmrtnosti z USA sa zistilo, že takmer 5 % zomrelých na chrípku boli tehotné ženy, hoci reprezentujú len 1% populácie. Na Novom Zélande bolo v roku 2009 13× viac hospitalizácií pre chrípku ako po iné roky, z nich 70 % skončilo na riadenej ventilácii a 12 % zomrelo. Tehotenstvo sa považuje za nezávislý prediktívny faktor úmrtia. Tieto skupiny chorôb sú rizikové aj pre dospelých ľudí všetkých vekových skupín. Samostatnou rizikovou skupinou sú starí ľudia nad 65 rokov života, miera ich rizika je rovnaká ako v prípade detí do dvoch rokov.

Zápaly horných ciest dýchacích sa spájajú so zvýšením rizika ochorenia na ischemickú chorobu srdca a mozgovej porážky. Rozsiahla kohortová štúdia v rokoch 1998 až 1999 a 1999 až 2000 vykonaná v skupine viac ako 285 000 osôb poukazuje na významné zníženie hospitalizácie vyvolanej ischemickou chorobou srdca, mozgovou porážkou a zápalom pľúc v prípade starších osôb, ktoré boli očkované proti chrípke. Predpokladá sa, že pri ochorení na chrípku dochádza k destabilizácii aterosklerotických štruktúr a následne k infarktom srdca alebo mozgovej porážke. Očkovanie proti chrípke tomu naopak zabráňuje. Výsledky tejto štúdie potvrdzujú i výsledky štúdie francúzskych autorov, kde očkovanie proti chrípke znížilo riziko mozgovej porážky očkovaných osôb až o 40% v porovnaní s neočkovanými.

Najúčinnnejšia ochrana

Očkovanie proti chrípke je dlhé roky najúčinnnejšou ochranou. Najvýznamnejší ochranný vplyv je najmä v rizikových skupinách. V populácii starých ľudí očkovanie znižuje chorobnosť až o 60 % a život ohrožujúce komplikácie až o 80 %. Ak zloženie vakcíny zodpovedá cirkulujúcim vírusom v populácii, zabráni sa vakcináciou 70 až 90 % ochorení zdravých osôb vo veku do 65 rokov. V prípade starších osôb, ktoré nežijú v ústavoch sociálnej starostlivosti, je chrípková vakcína

účinná v 25 až 39 % v prevencii hospitalizácie a vzniku pneumónie, a v 39 až 75 % v prevencii úmrtia, a to napriek tomu, že ochranný efekt pred ochorením v prípade chronicky chorých starších osôb dosahovala iba 30 až 40 %. Účinnosť chrípkovej vakcíny v prevencii hospitalizácie na pneumóniu a chrípku v prípade starších osôb žijúcich v kolektívnych zariadeniach iných ako ústavy sociálnej starostlivosti sa pohybuje medzi 30 až 70 %.

Vakcíny včera a dnes

Prvá bivalentná (dvojzložková) vakcína bola vyrobená v roku 1942, prvá komerčne dostupná vakcína bola použitá v roku 1945 v USA. Bola to celobunková živá oslabená vakcína. Odvtedy pokrok vo vývoji vakcín proti chrípke prudko progredoval, a dnes máme k dispozícii viacero typov účinných očkovacích látok proti vírusom chrípky. Od 70. rokov minulého storočia sa začali používať „subvirionové“, najprv splitové (štiepené) vakcíny, ktoré obsahujú povrchové proteíny vírusu (neuraminidázu a hemaglutinín), ale i bielkoviny „tela“ vírusu a nukleoproteíny). Neskôr vyvinuté subjednotkové vakcíny obsahujú len čistené povrchové bielkoviny hemaglutinín a neuraminidázu. Oba typy sú neživé (inaktivované) vakcíny, ktoré neobsahujú živé alebo životaschopné vírusy chrípky, ale len samostatné časti vírusov, ktoré nie sú schopné vyvolať ochorenie na

chrípku. Očkovacia látka však očkovanej osobe môže vyvolať reakciu, ktorá sa podobá príznakom „chrípky“ v podobe malátnosti, únavy, bolesti svalov a kĺbov a môže sa vyskytnúť i horúčka až do 39°C. Takéto reakcie sa vyskytnú v malej časti očkovaných, sú očakávané a nepredstavujú pre očkovaných trvalé, závažné riziko.

Bezpečnosť očkovacích látok bola dokázaná množstvom štúdií, ktoré vylúčili príčinný vzťah medzi očkovaním a závažnými chorobami dávanými do súvisu s ním.

Očkovacie látky sa v porovnaní s inými očkovacími látkami odlišujú tým, že zloženie vakcinálnych kmeňov sa mení každú sezónu a čas medzi identifikáciou nového cirkulujúceho kmeňa a uvedením vakcíny na trh je veľmi krátky. Bežné chrípkové vakcíny obsahujú dva aktuálne kmene typu A (A (H3N2) a A (H1N1)) a jeden kmeň typu B.

Nové štvorvalentné chrípkové vakcíny poskytujú širšiu ochranu. To znamená, že vakcína sa používa pre tú istú cieľovú skupinu, ale podobne ako pri iných viacvalentných vakcínach (napr. proti pneumokokom, meningokokom a pod.) poskytuje širšiu ochranu a pokrýva viac cirkulujúcich kmeňov chrípkových vírusov.

V súčasnosti sú už vo svete dostupné, na Slovensku by mali byť od roku 2016. Obsahujú okrem dvoch kmeňov vírusu chrípky typu A aj dva antigénne odlišné vírusy typu B. Ide o dve odlišné línie vírusov typu B, a to kmene odvodené od kmeňa Victoria a kmene odvodené od kmeňa Yamagata. SZO v roku 2012 odporučila očkovanie štvorvalentnými vakcínami v tých istých indikáciách ako pri trojvalentných.



Ilustračné foto

”

„Jednoznačne možno konštatovať, že zaočkovanosť slovenskej populácie proti chrípke v posledných piatich rokoch významne poklesla, a pri pokrytí asi 4,5 % populácie začína patriť medzi najhoršie v Európe.“

“

Rôzne očkovacie látky

V každej chrípkovej sezóne sa sleduje zhodnosť vakcínálnych kmeňov s tými, ktoré spôsobia epidémiu, alebo sú počas sezóny najčastejšie izolované. Očkovacie látky proti chrípke rozlišujeme najmä podľa spôsobu ich prípravy. Očkovacie látky môžeme rozdeľovať podľa typu antigénu na živé atenuované (oslabené) a neživé (inaktivované), podľa zloženia pomocných látok bez adjuvancií alebo s adjuvanciami (s pridaním adjuvantných látok pre posilnenie imunogénneho efektu), podľa spôsobu aplikácie na sliznice (podávajú sa vstreknutím do nosa, podanie do svalu (intramuskulárne) alebo tzv. kožnou aplikáciou (intradermálne). Rozdielny môže byť i spôsob pomnožovania vakcínálneho vírusu, na kuracích zárodkoch alebo na bunkových líniiach. Podľa typu antigénu poznáme celovírusové (živé oslabené), splitové a subjednotkové očkovacie látky. Celovírusové očkovacie látky obsahujú celý vírus (oslabené alebo atenuované živé vakcíny), ktorému sa výrobným procesom oslabí jeho patogenita (schopnosť vyvolať ochorenie), ale zachová sa jeho imunogenita (schopnosť antigénu vyvolať v organizme imunologickú reakciu). Vyznačujú sa dobrou imunogénnosťou, ale pomerne vysokou reaktogénnosťou. Nové živé atenuované vakcíny LAIV (Live attenuated influenza virus) pre nosovú (slizničnú) aplikáciu sú pripravené technológiou reasortácie imunogénnych antigénov (hemaglutinínu a neuraminidázy) z „divokého“ vírusu do špeciálne pripraveného „nosičského“ oslabeného vírusu chrípky typu A a B (A/AnnArbor/6/60 a B/AnnArbor/1/66). Výhodou podania vakcíny na nosnú sliznicu je tvorba protilátok nielen typu IgG, ale i slizničných ochranných protilátok typu IgA. Tieto vakcíny však nie sú vhodné pre malé deti, staršie osoby nad 50 rokov a oslabené osoby, vrátane tehotných žien.

Inaktivované štiepené (splitové) očkovacie látky sú vyrobené rozštiepením celých inaktivovaných častíc vírusu. Následným čistením sa z obsahu odstráni lipidy, ktoré sú zodpovedné za vznik nežiaducich reakcií po očkovaní. Vo vakcínach ostávajú vnútorné antigény (nukleoproteíny), ktoré zabezpečujú vysokú imunogénnosť.

Dosahujú pomerne vysokú (70 až 80 %) ochranu, pri relatívne nízkej proporcii postvackinačných reakcií. Odpodúčajú sa najmä pre očkovanie osôb vo vyššom veku alebo

osôb chronicky chorých, ktoré majú všeobecne oslabenú imunitnú odpoveď a samozrejme pre tehotné ženy. Subjednotkové očkovacie látky sú zložené len z vonkajších antigénov hemaglutinínu a neuraminidázy, ktoré sú oddelené od jadra vírusu, bez obsahu reaktogénnej lipidickej vrstvy. Sú účinné najmä v prípade detí a zdravých dospelých osôb. Adjuvantné očkovacie látky sú typu split s obsahom adjuvans – prídavnej látky, ktorá zvyšuje imunogénosť vakcíny, čo je žiaduce najmä v populácii starších osôb.

”

„Celovírusové – atenuované (oslabené) očkovacie látky obsahujú celý vírus, ktorému sa výrobným procesom oslabia jeho infekčné charakteristiky, ale zachová sa jeho schopnosť vyvolať v organizme imunologickú reakciu.“

“

Univerzálna budúcnosť vakcín

Nové smerovanie vo výskume vakcín proti chrípke je zamerané v prvom rade na vývoj tzv. „univerzálnej“ vakcíny proti chrípke, ktorá by mala byť účinná proti viacerým alebo všetkým subtypom vírusu typu A alebo typu B. Keďže príprava vakcíny proti obidvom typom chrípkových vírusov (A,B) je v súčasnosti extrémne náročná, výskum sa zameriaval na vývoj „univerzálnej“ vakcíny proti typu A, ktorý je vzhľadom na jeho epidemickú a pandemickú aktivitu nebezpečnejší ako typ B. Na rozdiel od „klasických“ inaktivovaných vakcín, ktoré využívajú dominantne imunogénny efekt povrchových antigénov hemaglutinínu a neuraminidázy, sa výskum univerzálnej vakcíny zameriava tak na vnútorné štruktúry vírusu (napr. iontový kanál M2), ako i na vonkajšie štruktúry vírusu (napr. „stopková“ časť hemaglutinínu HA2).

Zaujímavé pre budúcnosť sú i nové aplikačné postupy, ako je nazálna (nosová) aplikácia sprejmi, orálna alebo sublinguálna (pod jazyk), transdermálna aplikácia pomocou náplasti (nanotechnológia). V súčasnosti sú k dispozícii vakcíny pre intradermálne (do kože) podanie, ktoré je oveľa účinnejšie ako podanie tej istej vakcíny do svalu (v koži je oveľa viac dendritických buniek ako vo svali). Toto takmer nebolestivé podanie sa však v Slovenskej republike neujalo aj v dôsledku neodborných byrokratických postupov pri zaraďovaní vakcín do zoznamu uhrádzaných liekov. Jednoznačne možno konštatovať, že zaočkovanosť slovenskej populácie v posledných piatich rokoch významne poklesla, a pri pokrytí asi 4,5% populácie začína patriť medzi najhoršie v Európe.

► (red), Zdroj: BEDEKER ZDRAVIA 1/2016

Štefánik veľká osobnosť Slovákov

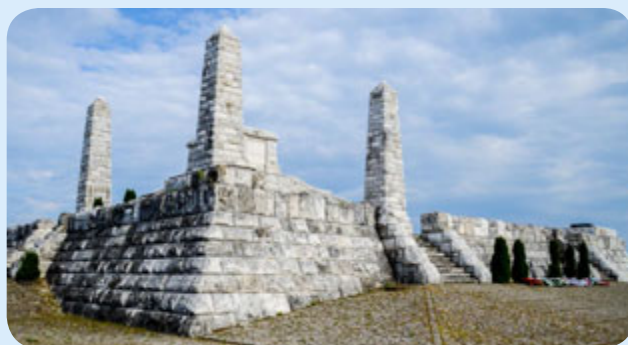
Každá historická pamiatka je svedectvom o kumšte a pracovitosti našich predkov. Možno práve preto ju tak radi navštevujú aj ľudia v pokročilom veku. Vedie však aj k zamysleniu sa nad tým, či aj my sme po sebe zanechali niečo pre svojich potomkov, aby na nás tiež v dobrom spomínali. Nestaviame síce kaštiele ani hrady, ale ešte stále chodia do materských a základných škôl a kultúrnych domov, naše vnúčatá, ktoré sme pre nich vybudovali brigádnický v „akcii Z“. Ešte i dnes slúžia svojmu účelu, aj keď nám už zbeleli hlavy a mnohým už vypadali zuby. Aj medzi nami boli „fachmani“, ktorí si potrpeli na svoju česť, po ktorých ani po desiatkach rokov nezatekajú strechy na domoch, nerozpadávajú sa komíny a neopadávajú kachličky v kúpeľniach. Aj tie pomníky na cintorínoch svedčia o zodpovednej práci starých majstrov. (Kiežby mali toľko zodpovednosti k svojmu remeslu aj naši politici). Neda si toho nevšimnúť ani cestou autobusom počas vlastivedných zájazdov našich seniorov, keď prechádzajú dedinami. Veľa by o takýchto zájazdoch vedeli porozprávať aj dôchodcovia z Vysokej pri Morave. Ferko Pšenica ich svojim autobusom porozvážal už kde kade a vždy bezpečne a spoľahlivo. Naposledy v septembri zorganizovala Jednota dôchodcov v obci, zájazd do Brezovej nad Bradlom, aby si osviežili svoju pamäť na M.R. Štefánika a pokochali sa z výšky na krásne okolie, nad ktorým sa vypína architektonické dielo Jurkoviča. Vidieť mohyla a pobudnúť pri nej, je niečo celkom iné, ako to počuť z rozprávania alebo vidieť v dokumentárnych filmoch a časopisoch.

O Štefánikovi sa popísalo a povedalo mnoho, no nezaškodí si pripomenúť, že tú mohyla stavali naši predkovia, ktorí všetok stavebný materiál vyvážali na kopec na svojich chrbátoch a konských povozoch. Možno aj preto sem každým rokom putuje až 70 tisíc návštevníkov a mnohí prichádzajú aj zo zahraničia, najmä z Francúzska. Všetci vieme prečo si ho tak uctievali. Myslím si, že naši filmári nám dlhujú nejaký celovečerný hraný film. Veď to bol človek ktorý Slovensko preslávil, nemali by sme čakať až sa tejto témy zmocní nejaký Francúz alebo Čech. Keď dokázali nafilmovať Beňovského, Čachtickú pani alebo zbojníka Pacha, prečo nie aj Štefánika? Po prehliadke mohyly a jeho rodičovského domu v Hlbokej, pokračovali seniori do Košarisk, Sobotišťa a Šaštína, aby spoznali miesta na ktorých pôsobili iní slovenskí dejatelia - Vajanský alebo Hurban so svojou veľkou láskou Aničkou Jurkovičovou. V Šaštíne si našli čas, aby sa v svetoznámom chráme pomodlili za seba, svoju rodinu i za tých, čo už nie sú medzi nami.

Nie je to jediná cesta za poznaním, ktorú absolvovali naši dôchodcovia. Boli už takto spolu v Maďarsku, Rakúsku, ale aj v múzeu L.Štúra v Modre, Smoleniciach, na Červenom kameni... hneď na jar si znova plánujú cestu po pamiatkach na strednom Slovensku, alebo po Maďarsku. Aktivita seniorov sa však nemeria iba počtom zájazdov, ale aj podľa toho čím prispievajú ku skrášľovaniu svojej obce. Starosta Dušan Dvoran ich právom považuje za najaktívnejšiu a najdisciplinovanejšiu spoločenskú organizáciu v obci. Sú jeho oporou, tak ako aj oni v ňom majú veľkú podporu. Prejavuje sa to najmä na pravidelných brigádach. Bolo by hriechom nezmieniť sa o ich aktivitách, keď navštevujú prestarnutých spoluobčanov, zdravotne postihnutým sa nakupujú lieky, potraviny a vlastným vozidlom ich napr. p. Kovárova rozváža k lekárovi alebo do nemocnice v Malackách i v Bratislave. Za zmienku stojí aj to, že z vlastných zdrojov naši dôchodcovia dali 100 eur mažoretkám a tiež 100 eur Materskej škôlke. Niektorí z nich sa zúčastnili dokonca aj branno športových hier a napr. pani Bačeková nás reprezentovala aj na Krajskej prehliadke v prednese poézie a prózy...

Hovorí sa, že seniorom je človek, ktorý potrebuje pomoc od iných. Nie vždy je tomu tak a ZO JDS vo Vysokej pri Morave je toho dôkazom. Aj v ich prípade však platí, že žiadna aktivita sa nerodí sama od seba, že ju treba v ľuďoch aj vyvolávať. Medzi tých správnych nadšencov, ktorí tak robia, patrí Valika Dvoranová, Marcel Sloboda, Anička Tomečková, Anička Hološková... V čase písania týchto riadkov, ZO JDS pripravila pre všetkých dôchodcov v obci posedenie (22. 10) v rámci mesiaca úcty k starším. O dobrú zábavu sa postarali Dušan Grúň, M.Jakubec so svojou hudobnou skupinou a dychová hudba Antonína Koníčka - Boršičanka. To, že sa to konalo pod názvom - Šláger paráda, vystihlo aj parádnu náladu všetkých prítomných.

► **S Pozdravom - Rudolf Slezák**
Vysoká pri Morave s.č. 900 66



Krížovka z denníka Pravda

Myšlienka: Mocker

Myšlienka: Mocker	priprav varením	1	Autor: J. V.	EČV Pezinka	oblička (anat.)	buď vďačný	Pravda	odovzdá- vala	vaječné jedlo	citoslovce odporu	zvuková zhoda vo veršoch	abakus	buničina
vyučuj			skôr				preprav výklenok v stene						
predložka			3 patriaci Otovi										
otec				naivný, po anglicky areál, po nemecky						prehra v šachu sídlo v USA			
vojenská jednotka					štikútala chyba, po anglicky						EČV Krupiny prívesok		
Pomôcky: LORAN, REICHT, REN, ANOKA	masa slanej vody dole					ženské meno ázijské kyslé mlieko						4	prinášali
viera							časť atolu ruské muž- ské meno						
osvietim								dajako inštruktáž					
EČV Levoče			sústava navigácie štát v Ázii						latinská predložka pred poorú				
orgány sluchu				lovec rakov skr. štátu Kansas						údiv zbiera zobákom			
Pomôcky: KEEL, ANTE, APE, RYA, ALA- MANI	praobyvateľ Peru spievanie				nahromaď vozením nenatiera masťou						značka tála rovná		
typ auta						uvolní niečo zopnuté buchni							
psiareň							kvalitný kýl, po anglicky						skrátka
písmeno gréckej abecedy				olejnatá rastlina rieka v Kongu				stačí, po nemecky sídlo vo Švédsku					
osobné zá- meno			natlačia vysekávala dlátom							sídlo v Lotyšsku značka antimónu			
Pravda	opacha	americký animátor 2							pocit potreby piť				
ožiarila									svetový výrobca obuvi				
prekazi						medziná- rodné číslo bankového účtu	taxik						
vodný stavovec					to, po anglicky nemecký nákladník								
záporná veľmoc				len štvorček (typogr.)									
fax													
Staroger- máni													



Tajnička: Čo pomôže šiesty zmysel, keď nám chýba ostných päť.

Aj seniori sú v online svete doma

Október je mesiacom úcty k starším. Ani na jeseň nášho života neprestávame túžiť, snívať a vzdelávať sa, čo sa odzrkadľuje aj vo vyššom počte seniorov, ktorí objavujú online svet. Ich aktivity sa však neobmedzujú len na populárne sociálne siete či čítanie správ na elektronických zariadeniach, ale začínajú fungovať aj v konzervatívnejších oblastiach, ako je online bankovníctvo.

Slovenskí seniori najviac využívajú internet na prijímanie a posielanie e-mailov. Druhou najobľúbenejšou internetovou aktivitou je čítanie správ v online prostredí. Hľadanie informácií o tovaroch a službách už tiež nie je doménou len mladšej generácie. Samotný nákup tovarov cez e-shop zrealizuje len zhruba každý šiesty senior, ale informácie o produktoch na internete si vyhľadávajú až dve tretiny Slovákov vo veku od 65 do 74 rokov. Staršiu generáciu ale

aj veľa nástrah, najmä pri práci s finančnými operáciami, pričom ohrození sú okrem detí najmä seniori. Viete, aké pravidlá treba dodržiavať, aby ste boli v online prostredí bezpeční?

Tipy na bezpečnosť v online prostredí

- Na svojich elektronických zariadeniach (počítač, telefón či tablet) si nainštalujte bezpečnostný (antivírusový) program.

peniaze cez platobnú kartu ani cez internet banking.

- Nevypĺňajte súkromné údaje na verejne prístupných zariadeniach (počítač v kaviarni) ani v preplnených priestoroch, kde vás môže niekto sledovať (napríklad v autobuse).
- Nezabudnite sa po práci s internet bankingom alebo so sociálnymi sieťami odhlásiť zo svojho účtu.

Dobrá rada na záver

Ak sa v oblasti počítačov, mobilných zariadení a internetu neviete celkom zorientovať, požiadajte o pomoc. Určite vám radi poradia mladší členovia rodiny alebo kamaráti, ktorým dôverujete. Iba tak bude váš život v online prostredí šťastný a bezproblémový.

Dobrý účet senior

Poštová banka prispôsobuje svoje produkty potrebám svojich klientov. Aj preto aktívnym seniorom ponúka všetky výhody Dobrého účtu senior len za 2 € mesačne. S Dobrým účtom získavajú seniori všetky najčastejšie bankové služby, ako sú neobmedzený počet prijatých platieb, trvalých príkazov, inkás, platieb kartou, operácií realizovaných cez internet banking, výberov z bankomatov Poštovej banky i POŠTOMATOV a tiež SMS pri zmene zostatku na účte. Klient má tak dokonalý prehľad o všetkom, čo sa na jeho účte deje, a zároveň si môže vybrať platobnú kartu, ktorú je možné využívať napríklad aj na nákup tovaru a služieb prostredníctvom internetu.



neobišli ani sociálne siete, „funguje“ na nich až 20 % našich seniorov používajúcich internet.

Aj vo využívaní bankových online služieb sa počet seniorov za posledné roky zvýšil. Pred desiatimi rokmi internet banking vôbec nevyužívali, keďže ho ani nepoznali. V roku 2014 už túto službu využíval zhruba každý tretí senior holdujúci internetu. Online prostredie však okrem mnohých výhod prináša

- Nastavte si vysokú ochranu súkromia na sociálnych sieťach alebo v internetových prehliadačoch (Google, Internet Explorer a iné).
- Neuverejňujte svoje osobné a finančné údaje na verejne prístupných doménach (sociálne siete, komentáre k článkom a pod.).
- Nedajte sa nachytať na falošné výhry a iné online podvody.
- Nekomunikujte s neznámymi osobami na internete, neposielajte im

Prezentácia z 5. celoslovenskej prehliadky ručných prác seniorov 2016



K výstave

*Krížik ku krížiku – drobné stehy.
Chvíle pre krásu v tichu večerov.
Do ornamentov pekne uložené
nitkami – myšlienkami vypletané,
bavlnkami do uzlíkov zviazané
Ako noty peknej piesne,
keď sa vzbudia, tíško znejú,
ponúkajú svoju krásu
bez nárokov na odmenu.
Krížik ku krížiku, očka, retiazky –
klúčiky od srdc, umu, od lásky
Pohľadám k nim osnovu, návod, rám.
Kde? V zlatých rukách starých mám.*

► Dobroslava Luknárová

