

3 vek

Ročník XXIX. - 2/2025 - www.jds.sk

Krupinské seniorky pripravené na plavbu po Orave –
úsmevy a dobrá nálada nechýbali už pred nalodením.

foto: A. Murínová

OBSAH

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



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

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

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

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

Rozširuje: JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833.

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

IČO vydavateľa: 00897019.

Číslo 2/2025

Naším čitateľom do pozornosti

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

I redakcia

Príhovor

Milí čitatelia, vážení priatelia, dostáva sa vám do rúk druhé tohtoročné číslo nášho časopisu Tretí vek. Aj keď vychádza v auguste, veľká časť článkov je ešte z obdobia pred letom. Dôvod je jednoduchý. Tento rok sme mohli začať vydávať časopis až v júni, po prijatí štátnej dotácie na jeho vydávanie. Bolo preto našou povinnosťou aj ambíciou spracovať vaše príspevky za celý prvý pol rok, aby sa do časopisu dostali všetky dôležité udalosti a aktivity, ktoré sa počas tohto obdobia udiali.

V nasledujúcom, treťom čísle, sa už naplno prenesieme do leta a prinesieme vám napríklad materiál z XXI. Celoslovenských športových hier seniorov v Brezne, ktoré sa uskutočnia 13.–14. augusta, a mnoho ďalších aktuálnych reportáží.

V tomto čísle nájdete aj tému, ktorá v posledných týždňoch výrazne rezonuje – štátne dotácie na rekondičné pobyty. V obsahlom článku uvádzame fakty na pravú mieru a odmietame účelové útoky na našu organizáciu a na predsedu JDS Dr. Michala Kotiana. Každé jedno euro z tejto dotácie ide priamo na podporu bežných seniorov – na čiastočnú úhradu ich pobytu v kúpeľoch či rekondičných zariadeniach. Peniaze nikdy nejdú na chod JDS ani na osobný prospech kohokoľvek z vedenia. Administratívu, výber účastníkov a prerozdelenie finančných prostriedkov zabezpečujeme z vlastných zdrojov, bez nároku na akúkoľvek časť dotácie.

Som presvedčený, že takáto forma podpory má veľký zmysel, pretože prináša reálnu pomoc tisícom dôchodcov po celom Slovensku. Ak niekto spochybňuje túto prácu, spochybňuje aj úsilie množstva dobrovoľníkov a funkcionárov, ktorí ju vykonávajú poctivo, nezištne a s cieľom pomáhať.

Okrem tejto témy sa v tomto čísle dočítate aj o rokovaní predsedu JDS s ministrom zdravotníctva Kamilom Šaškom o poplatkoch u lekárov a lepšej dostupnosti liekov, o stretnutí s ministrom cestovného ruchu a športu Rudolfom Huliakom k podpore športu seniorov, či o podpise memoranda so Slovenským literárnym centrom, ktoré otvára nové možnosti kultúrnych a vzdelávacích aktivít.

Nechýbajú ani články o zdraví, napríklad ako si vo vyššom veku udržať motiváciu k pohybu a bohaté reportáže z činnosti našich základných a krajských organizácií v regiónoch.

Prajem vám príjemné čítanie a verím, že na stránkach tohto čísla nájdete nielen užitočné informácie, ale aj povzbudenie.

S úctou
Mgr. Ján Rohár,
zostavovateľ Tretieho veku

Ústredie JDS

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



Pravda o 800-tisícovej dotácii: Peniaze idú iba dôchodcom

V mediálnom priestore už dlhšie rezonuje informácia o 800-tisícovej dotácii Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR pre Jednotu dôchodcov na Slovensku (JDS). Ide o dlhoročnú štátnu podporu rekondičných pobytov pre seniorov, ktorá má pomôcť tisícom dôchodcov zlepšiť zdravie a dopriať si regeneráciu, ktorú by si bez tejto pomoci často nemohli dovoliť.

Napriek tomu sa tejto témy opakovane chytajú rôzni aktivisti, neúspešní politici či médiá, ktoré si ako cieľ svojej agendy pravidelne berú dôchodcov a z predsedu JDS robia terč svojich útokov. V ich podaní sa šíria polopравdy a skreslené informácie, napríklad že tieto peniaze sú „politickou odmenou“ alebo že končia „vo vreckách vedenia JDS“. Takéto tvrdenia znejú poburujúco a rýchlo sa šíria, ale realita je úplne iná.

Táto dotácia má jasné pravidlá, presne určený účel a prísnu kontrolu. Nie je to žiadna novinka súčasnej vlády. Podobné dotácie na rekondičné pobyty ministerstvo poskytovalo už v minulosti, za rôznych vlád a rôznym vedeniam JDS. Každé euro z tejto sumy musí byť použité výhradne na príspevok pre konkrétného dôchodcu, ktorý sa zúčastní pobytu, a nie na chod organizácie či osobné výdavky jej predstaviteľov.

Ako to funguje?

Dotácia vo výške 800 000 eur na rok 2025 je určená výhradne na čiastočnú úhradu rekondičných pobytov pre 8 000 seniorov po celom Slovensku. Každý účastník, ktorý splní podmienky a získa miesto v programe, dostane príspevok 100 eur. Tento príspevok sa automaticky odpočíta z ceny pobytu. To znamená, že keď senior prichádza do kúpeľov alebo iného rekondičného zariadenia, už má z ceny odpočítaných sto eur.

Rekondičné pobyty sú štandardne nastavené na šesť dní (päť nocí) a obsahujú minimálne dvanásť procedúr. V zariadení má byť k dispozícii bazén a poskytovaná celodenná strava. Senior si však musí doplatiť zvyšok ceny pobytu – doplatok sa zvyčajne pohybuje od 270 do 500 eur, podľa typu zariadenia a úrovne služieb.

Peniaze sa nikdy neposielať účastníkovi na účet ani „na ruku“. Zľavu poskytne priamo zariadenie, ktoré následne dostane od JDS preplatenú dotovanú časť pobytu. Senior teda platí len zvyšok ceny, dotácia ide priamo na jeho pobyt, nie cez sprostredkovateľov, ktorí by si z nej nechávali časť pre seba.

Pre lepšiu predstavu: ak stojí týždňový pobyt v kúpeľoch 370 eur, senior po zľave zaplatí len 270 eur. Tých 100 eur doplatí zariadeniu JDS z dotácie od ministerstva.

Kam peniaze nejdú?

Tu treba povedať úplne jasne: Ani jedno jediné euro z tejto dotácie nesmie byť použité na chod JDS, mzdy funkcionárov, kancelárske výdavky či akúkoľvek inú internú potrebu organizácie.

Zmluva medzi Ministerstvom práce a JDS presne určuje, že 100 % finančných prostriedkov musí odísť na úhradu pobytov účastníkov. Nie je možné,

aby si JDS z tejto sumy zaplatila zamestnancov, prenájom kancelárie, telefón, tlač letákov či benzín.

A ešte jedna dôležitá vec. V dotácii nie sú zahrnuté ani náklady na administráciu, spracovanie či prerozdelenie peňazí. To znamená, že všetku prácu spojenú so spracovaním dotácie, od prijímania a evidovania tisícov prihlášok, cez komunikáciu s kúpeľmi a zariadeniami, overovanie oprávnenosti žiadateľov, až po kontrolu faktúr a finálne vyúčtovanie voči ministerstvu, robí JDS zo svojich vlastných zdrojov.

Nie je to pritom malá agenda. Len predstava, že 8 000 pobytov znamená 8 000 prihlášok, 8 000 záznamov v evidencii, tisíce telefonátov, listov a e-mailov, kontrolu tisícov faktúr a potvrdení, a to všetko v súlade so zákonom a prísnyimi pravidlami, ukazuje, že ide o veľmi náročnú administratívnu a organizačnú úlohu, ktorá by si zaslúžila aj patričné ohodnotenie.

Ako to bolo v minulosti?

Podobné dotácie JDS získava už dlhé roky. Napríklad:

- 2022 – 350 000 € na príspevok 50 € pre 7 000 dôchodcov.
- 2024 – 700 000 € na príspevok 100 € pre 7 000 dôchodcov.
- 2025 – 800 000 € na príspevok 100 € pre 8 000 dôchodcov.

V minulosti sa teda poskytovala nižšia suma a príspevok bol nižší. Navýšenie v roku 2025 znamená, že sa do programu môže zapojiť o tisíc dôchodcov viac, pričom každý získa príspevok 100 €.

Za toto rozšírenie patrí poďakovanie Ministerstvu práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Rovnako ako v minulosti, aj dnes ide o podporu, ktorá slúži výlučne bežným dôchodcom, teda ľuďom, ktorí si rekondičný pobyt často nemôžu dovoliť bez tejto pomoci.



Prečo práve JDS?

Možno si niekto položí otázku, prečo dotáciu sprostredkúva práve Jednota dôchodcov na Slovensku. Odpoveď je jednoduchá – JDS je najväčšia organizácia seniorov na Slovensku s viac ako 100 000 členmi a má po celej krajine rozsiahlu sieť oblastných a miestnych organizácií, ktoré sú v priamom kontakte so seniormi. Vďaka tomu dokáže zabezpečiť, aby sa príspevok dostal k ľuďom, ktorí oň majú záujem a splnia podmienky.

Bez takejto siete by musel ministerský úrad budovať vlastný zložitý systém evidencie a komunikácie s tisíckami jednotlivcov, čo by bolo neporovnateľne náročnejšie a drahšie.

JDS nie je žiadny elitný klub, ako to niektorí zaujatí kritici radi naznačujú. Naopak, ide o otvo-

rené a dobrovoľné spoločenstvo dôchodcov, ktoré zastrešuje široké spektrum ľudí z rôznych prostredí a regiónov. Členstvo nie je povinnou podmienkou pre účasť na rekondičných pobytoch. Záujemca, ktorý spĺňa základné podmienky a má voľné miesto, sa môže zapojiť aj bez predchádzajúcej príslušnosti k organizácii.

Treba tiež povedať, že JDS nie je jediná organizácia, ktorá od štátu dostáva dotácie na seniorské aktivity. Podobnú podporu môžu získať aj iné združenia, kluby alebo zväzy, pokiaľ spĺňajú zákonné podmienky a predložia projekt, ktorý ministerstvo vyhodnotí ako prínosný pre seniorov. Napríklad Konfederácia odborových zväzov SR (KOZ SR) alebo Odborový zväz potravinárov SR dostávajú obdobné dotácie na rekondičné

pobyty pre svojich členov, pričom aj v týchto prípadoch platí, že každé euro musí ísť priamo na pobyt pre seniora, nie na chod organizácie.

V prípade JDS ide o program, ktorý má dlhú tradíciu, jasný účel a preukázateľný prínos pre zdravie tisícok dôchodcov a seniorov po celom Slovensku. Každé euro z dotácie končí u bežného dôchodcu vo forme zľavy na rekondičnom pobyte a presne o to tu ide.

A hoci sa občas objavia kritické hlasy, JDS to neodradí. Naopak, vedenie organizácie sa aj naďalej snaží vybaviť pre seniorov ďalšie benefity, aktuálne napríklad v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva SR rokuje o zľavách a zvýhodnených podmienkach pri zdravotných pobytoch a kúpeľnej starostlivosti.

text: Ján Rohár, JDS

Kúpele na Slovensku: Miesta, kde zdravie stretáva oddych

Slovensko je krajina bohatá na prírodné liečivé zdroje. Termálne pramene, minerálne vody a jedinečné klimatické podmienky vytvorili ideálne prostredie pre vznik kúpeľov, ktoré sa už stáročia starajú o zdravie a pohodu ľudí. Pre seniorov sú kúpele miestom, kde môžu zmierniť zdravotné ťažkosti, načerpať nové sily a vychutnať si oddych v krásnom prostredí. Čo nám naše kúpele ponúkajú a prečo sa do nich oplatí zavítať? Pozrime sa na to bližšie.

Kúpele pre každého: Typy a ich zameranie

Každé slovenské kúpele majú svoj jedinečný charakter, no môžeme ich rozdeliť podľa toho, aké zdravotné problémy pomáhajú riešiť.

Termálne kúpele ako Piešťany, Trenčianske Teplice, Turčianske Teplice či Sklené Teplice využívajú horúce pramene liečivých minerálnych vôd. Ich vody po-

máhajú pri problémoch s pohybovým aparátom, reumatických ochoreniach či pri regenerácii po úrazoch. Na druhej strane, **minerálne kúpele** (napríklad Bardejov, Brusno alebo Číž) sa špecializujú na tráviace problémy, metabolické poruchy a dýchacie ťažkosti. Vody bohaté na minerály sa využívajú na pitné kúry, inhalácie aj kúpele.

Ak máte problémy s dýchacími cestami alebo oslabenou imunitou, ideálnou voľbou sú **klimatické kúpele** ako Nový Smokovec, Štós či Tatranská Kotlina. Tieto miesta čerpajú svoju liečivú silu z čistého horského vzduchu a prírodného prostredia. Osobitnú zmienku si zaslúžia **špecializované kúpele** ako napr. Smrdáky, ktoré pomáhajú pri kožných ochoreniach. Sliach a Dudince sú zas známe účinkami na obehový systém a vysoký krvný tlak.

Liečebné a relaxačné procedúry

Pobyt v kúpeľoch znamená omnoho viac než len oddych. Každé kúpele ponúkajú širokú paletu procedúr, ktoré prospievajú telu i duši. Medzi najobľúbenejšie patria:

– **Vodoliečba** – termálne kúpele, perličkové či vírivé bazény pomáhajú uvoľniť telo a zmierniť bolesť.

– **Bahenné zábaly** – unikátne bahno s obsahom síry a liečivých organických látok, napríklad v Piešťanoch, má protizápalové a regeneračné účinky na chrupavky, väzivové a svalové tkanivo.

– **Inhalácie** – minerálne a solné roztoky sú ideálne na dýchacie problémy.

– **Masáže** – od klasických cez reflexné až po lymfodrenážne, ktoré podporujú prekrvenie a uvoľnenie.

– **Pohybová terapia** – cvičenia



s fyzioterapeutmi pomáhajú zlepšiť funkčný stav pohybového aparátu.

– **Relaxačné procedúry** – aromaterapia, oxygenoterapia či rôzne druhy sauny poskytujú očistu organizmu od škodlivých látok, potrebný pokoj a relax.

Rôzne typy pobytov

Kúpeľné pobyty sa líšia podľa toho, čo od nich očakávate. Pre seniorov s konkrétnymi zdravotnými ťažkosťami sú ideálne **liečebné pobyty**, ktoré zvyčajne trvajú 14 až 21 dní. Takáto dĺžka je nevyhnutná na to, aby sa procedúry mohli naplno prejavovať.

Ak chcete predchádzať zdravotným problémom, vhodné sú **preventívne pobyty** v trvaní 7 až 14 dní. Pre tých, ktorí hľadajú len krátky únik od každodenného stresu, sú ideálne **rekreačné pobyty** na 3 až 7 dní. V posledných rokoch sú čoraz obľúbenejšie **wellness pobyty**, ktoré kombinujú relaxáciu s procedúrami, často dostupné aj počas víkendov. Krátkodobé pobyty, ktoré trvajú len niekoľko dní, zvyčajne neprinášajú tak výrazné a dlhodobé zlepšenie zdravotného stavu alebo celkového pocitu pohody, pretože organizmus často nemá dostatok času na plné využitie blahodarných účinkov liečebných procedúr, kúpeľných terapií a oddychu. Na druhej strane, dlhodobejšie pobyty, ktoré zahŕňajú viac týždňov, poskytujú telu i mysli dostatok priestoru na postupnú regeneráciu a upevnenie dosiahnutých výsledkov, čo vedie k trvalejším pozitívnym zmenám v zdravotnom stave a kvalite života.

Návšteva kúpeľov je prospešná

Kúpele nie sú len miestom, kde sa liečite – sú miestom, kde si užívate. Pre seniorov ponúkajú úľavu od bolestí, zlepšenie pohyblivosti a celkovej vitality. Súčasne poskytujú priestor na socializáciu a pokojný oddych v krásnom prostredí. Slovenské kúpele sú pripravené privítať vás s otvorenou náručou, aby ste si mohli užít to najlepšie, čo naša krajina ponúka.

Tak neváhajte, vyberte si kúpele, zbalte kufor a doprajte si chvíľu pre zdravie a pohodu. Vaše telo i myseľ sa vám za to poďakujú.

Poukazy na kúpeľné pobyty: Viac možností pre seniorov

Každý rok Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR vyčleňuje financie na podporu rekondičných pobytov pre seniorov. Tento rok je rozpočet vo výške 1,4 milióna eur. Dôležitou novinkou je zvýšenie príspevku na osobu, namiesto 50 eur dostanú rekreační až 100 eur. Tieto poukazy pomáhajú seniorom pokryť časť nákladov na pobyty v kúpeľoch či rekreačných zariadeniach.

V roku 2024 bolo rozdelených celkovo 14-tisíc poukazov, z čoho až polovicu – 7-tisíc poukazov – získala Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS). Pri rozdeľovaní poukazov sa zohľadňovala veľkosť členskej základne JDS v jednotlivých regiónoch, aby boli možnosti rovnomerne dostupné.

Výberové konanie na zapojené zariadenia prinieslo spoluprácu so 17 kúpeľmi a rekreačnými centrami. Medzi nimi sú známe miesta ako Turčianske Teplice,

Piešťany, Lúčky, Nimnica či Bardejovské Kúpele. Cenové rozpätie pobytov sa pohybuje od 175 eur za rekondičný pobyt v Novom Smokovci až po 400 eur za plnohodnotný pobyt v Piešťanoch s plnou penziou.

Jednotlivé miestne a okresné organizácie JDS majú na starosti distribúciu poukazov medzi členov. Cieľom je, aby každý senior mohol využiť pobyt, ktorý najviac zodpovedá jeho zdravotným potrebám. Zohľadňujú sa diagnózy, aby sa vybrané kúpeľné zariadenie stalo nielen miestom oddychu, ale aj efektívnej liečby a regenerácie.

Zariadenia zapojené do programu rekondičných pobytov v roku 2025:

1. Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s.
2. Kúpele Vyšné Ružbachy, a.s.
3. Kúpele Lúčky, a.s.
4. PJK Číž, a.s.
5. Kúpele Nimnica, a.s.
6. Hotel Prameň Dudince, s.r.o.
7. Bardejovské Kúpele, a.s.
8. Kúpele Nový Smokovec, a.s.
9. Kúpele Trenčianske Teplice, a.s.
10. Sanatórium Tatranská Kotlina, n.o.
11. Kúpele Štós, a.s.
12. Kúpele Sliač, a.s.
13. Liečebné termálne kúpele, a.s.
14. Slovenské liečebné kúpele Piešťany, a.s.
15. KLÚ MV SR Družba Bardejovské Kúpele.

Slovenské kúpele ako vstupenka k zdraviu a pohode

Slovenské kúpele sú viac než len miestom na liečbu. Sú miestom, kde si môžete oddych-

nuť, obnoviť svoje sily a zlepšiť svoje zdravie, a to všetko v nádhernom prostredí prírody. Či už máte konkrétne zdravotné problémy, potrebujete prevenciu, alebo jednoducho hľadáte príležitosť na relax, kúpele na Slovensku vám ponúkajú presne to, čo potrebujete.

Pre seniorov majú kúpele aj ďalší dôležitý rozmer, poskytu-

jú priestor na stretnutia, nové priateľstvá a pocit spolupatričnosti. Programy ako poukazy na rekondičné pobyty zároveň pomáhajú sprístupniť túto formu starostlivosti širokému spektru seniorov.

Tak neváhajte a doprajte si kúpeľný pobyt, ktorý bude prínosom pre vaše telo i dušu. Slovenské kúpele sú pripravené

privítať vás s kvalitnými službami, jedinečnými procedúrami a atmosférou, ktorá vás vráti do života. Lebo starostlivosť o seba nie je luxus, je to cesta k dlhodobému zdraviu a radosť zo života.

text: Branislav Balogh, Miroslav Malay

foto: Bardejovské kúpele

Od augusta jednoduchšie cestovanie vlakom pre seniorov – končí nulový lístok v regionálnych vlakoch



ŽELEZNIČNÁ SPOLOČNOSŤ SLOVENSKO
NÁRODNÝ DOPRAVCA

Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) pripravila pre seniorov a ďalšie skupiny cestujúcich príjemnú novinku. Od 1. augusta 2025 už nie je potrebné vybavovať tzv. nulový cestovný lístok pri cestovaní regionálnymi vlakmi. Stačí mať platný preukaz ZSSK na bezplatné cestovanie.

Táto zmena sa týka seniorov od 62 rokov, poberateľov dôchodkov mladších ako 62 rokov, žiakov, študentov a detí do 16 rokov. Pôvodne sa plánovala

len pre seniorov, no nakoniec sa rozšírila aj na ďalšie skupiny. V praxi to znamená, že kto má platný preukaz ZSSK s nárokom na 100 % zľavu, môže jednoducho nastúpiť do vlaku bez toho, aby si predtým musel ísť k pokladni alebo automatu vyzdvihnúť nulový lístok. Zmena platí pre regionálne vlaky kategórií Os, REX a Zr. Neplatí pre diaľkové vlaky, ako sú Ex, R či EC, kde si cestujúci naďalej musia vyzdvihnúť bezplatný lístok.

Novinkou je aj pripravovaná elektronická verzia preukazu, ktorú ZSSK plánuje spustiť v septembri 2025 v mobilnej aplikácii IDeme vlakom. Digitálny preukaz bude obsahovať QR kód pre rýchlu kontrolu pri nástupe. Kto bude chcieť, môže naďalej používať aj klasickú plastovú kartičku.

Zmena prináša seniorom viac pohodlia a úsporu času. Odpadne čakanie v radoch len kvôli vybaveniu nulového lístka a cestovanie bude rýchlejšie. Vďaka úprave grafikonu a zvýšeniu počtu expresných vlakov na linke Košice – Žilina – Bratislava sa zároveň o 30 % zvýšila kapacita miest pre cestujúcich so stopercentnou zľavou, takže salepší aj dostupnosť týchto miest.

Takýto systém už úspešne funguje v Rakúsku, Nemecku či Švajčiarsku, kde sa spoliehajú na dôveru cestujúcich a moderné digitálne riešenia. Slovensko sa tak pridáva k moderným európskym krajinám, ktoré zjednodušujú cestovanie pre svojich obyvateľov a šetria čas všetkým, ktorí vlak využívajú.

text: spracovala redakcia podľa ZSSK

Rokovanie s ministrom zdravotníctva o poplatkoch a dostupnosti zdravotnej starostlivosti

Dňa 15. júla 2025 sa predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) Michal Kotian stretol s ministrom zdravotníctva SR Kamilom Šaškom, aby preroko-

vali viaceré otázky, ktoré seniorov dlhodobo trápia.

Témou boli predovšetkým poplatky u lekárov za rôzne úkony – objednanie, vydávanie potvr-

dení, využívanie prístrojov či odporúčenia na vyšetrenia, ako sú röntgen, sono, magnetická rezonancia a ďalšie. Minister potvrdil, že rezort už pripravuje riešenia

vrátane sadzobníkov, povinného zverejňovania cien a zabezpečenia riadneho zdanenia týchto príjmov. JDS bude mať v príslušnej komisii ministerstva svoje zastúpenie a zaznel aj návrh určiť konkrétne dni v týždni, kedy by seniori mali poplatky znížené.

Diskutovalo sa aj o posilnení kontrolnej činnosti ministerstva voči lekárom, a to najmä v súvislosti s vydávaním potvrdení, platením daní či dodržiavaním pracovných hodín v nemocniciach a ambulanciách. Zaznela potreba pripraviť odborný kontrolný orgán.

Ďalšou prejednávanou oblasťou bol nedostatok mladých lekárov. Kamil Šaško ako aj Michal Kotian sa zhodli, že je potrebné motivovať absolventov lekárske fakúlt k nástupu do nemocníc. Už v septembri by sa mali uskutočniť workshopy pre študentov posledných ročníkov, aby sa im táto cesta priblížila.

V rámci liekovej politiky sa ro-

kovalo o stanovení primeranej marže pre liečivá a výživové doplnky, s možnosťou zaviesť dni s nižšími cenami v lekárnach či čiastočné úhrady doplatkov zo zdravotných poisťovní. S tým súvisela aj diskusia o preventívnych kúpeľných pobytoch, na ktoré by mohli poisťovne prispievať. Predseda JDS Michal Kotian sa stane členom pripravovanej komisie, ktorá sa touto otázkou bude zaoberať.

Významná časť rozhovoru sa týkala aj zubnej a očnej starostlivosti, kde ceny výkonov a poplatkov za preventívnu hygienu či vyšetrenia často dosahujú neprimerane vysokú úroveň. Minister prisľúbil vznik komisie na úpravu poplatkov a zjednotenie cien, vrátane tých hrazených poisťovňami.

Záverom sa obe strany dohodli na príprave memoranda o spolupráci medzi MZ SR a JDS, ktorého podpis bude sprevádzať



tlačová konferencia. „Naším cieľom je, aby seniori mali lepší prístup k zdravotnej starostlivosti a aby sa poplatky stali férovejšími a transparentnejšími,“ zdôraznil po stretnutí Michal Kotian.

spracovala redakcia podľa zápis-
kov Michala Kotiana, foto: MZ SR

Minister športu podporuje šport seniorov

Dňa 2. júna 2025 sa predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) Michal Kotian stretol na oficiálnom rokovaní s ministrom cestovného ruchu a športu SR Rudolfom Huliakom. Diskusia prebehla v priateľskej a konštruktívnej atmosfére a zamerala sa na podporu športových aktivít seniorov, vrátane príprav na XXI. Celoslovenské športové hry seniorov 2025 v Brezne, ktoré sa uskutočnia 13. – 14. augusta 2025.

Minister Huliak zdôraznil, že jeho rezort nechce podporovať iba vrcholový a profesionálny šport, ale veľký dôraz kladie aj na šport pre všetky vekové kategórie. „Šport má byť pre ľudí – pre deti, dospelých aj seniorov. Dôležitý je nielen výkon, ale aj radosť z pohybu a stretávania sa. Seniori sú neoddeliteľnou súčasťou športovej komunity a zaslužia si našu pozornosť,“ uviedol minister.

Michal Kotian predstavil ministrovi dlhoročnú tradíciu špor-

tových hier seniorov a ich význam pre komunitu, od podpory fyzickej kondície, cez prevenciu zdravotných problémov, až po posilňovanie priateľských vzťahov medzi členmi JDS z celého Slovenska. Pre úspešné konanie tohtoročného podujatia bola kľúčová aj otázka finančného zabezpečenia.

Významnou správou je, že štátna lotériová spoločnosť TIPOS sa rozhodla XXI. Celoslovenské športové hry seniorov 2025 v Brezne podporiť finančným darom. Tento príspevok výrazne pomôže pri zabezpečení športovísk, technického vybavenia aj organizačného zázemia. Za túto podporu patrí veľká vďaka nielen TIPOS-u, ale aj ministrovi Huliakovi, ktorý sa o jej získanie osobne zasadil.

„Šport nie je len doménou mladých, aj seniori majú chuť súťažiť, stretávať sa a byť aktívni. Vďaka pochopeniu a podpore zo strany ministerstva aj TIPOS-u



môžeme v Brezne pripraviť kvalitné podujatie pre stovky našich členov,“ uviedol Michal Kotian.

Tohtoročné hry sa uskutočnia v atmosfére priateľskej súťaže, kde nepôjde len o medaily a výsledky, ale aj o radosť z pohybu, zdravú rivalitu a spoločné stretnutie priateľov z rôznych regiónov Slovenska.

JDS a Slovenské literárne centrum podpísali memorandum o spolupráci



Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) a Slovenské literárne centrum (SLC) spojili svoje sily v oblasti kultúry a literatúry. Dňa 23. júna 2023 sa v priestoroch SLC stretli poverený riaditeľ Mgr. Branislav Balogh a predseda JDS Dr. Michal Kottian, aby formálne spečatili spoluprácu podpisom Memoranda o spolupráci a porozumení.

tian, aby formálne spečatili spoluprácu podpisom Memoranda o spolupráci a porozumení.

V preambule dokumentu sa uvádza, že obe organizácie si uvedomujú význam literatúry a kultúry ako dôležitých prvkov identity a spoločenskej súdržnosti. Spolupráca má podporiť literárnu tvorbu, čitateľskú kultúru a medzigeneračný dialóg, rozvíjať záujem o pôvodnú slovenskú literatúru a zároveň vytvárať príležitosti na jej domácu aj zahraničnú prezentáciu.

Memorandum rámcovo upravuje spoluprácu najmä v oblasti podpory kultúrnych a spoločenských aktivít zameraných na seniorov a propagácie pôvodnej slovenskej literárnej tvorby. Počíta so vzájomnou výmenou informácií o aktivitách, ktoré môžu prispieť k rozvoju kultúrneho povedomia seniorov, účasťou zástupcov SLC na vybraných

podujatiach JDS, podporou besied o knihách a diskusií so slovenskými autormi a odborníkmi na literatúru. Súčasťou spolupráce bude aj propagácia časopisu Knížna revue na celoslovenských a významných krajských podujatiach JDS.

Podpis memoranda sa uskutočnil pri príležitosti 30. výročia vzniku SLC a o jeho obsahu budú informované všetky organizačné úrovne JDS. Dohoda je príslubom, že seniori budú mať ešte viac možností zapájať sa do literárneho a kultúrneho života, čím sa obohatí ich voľný čas aj medzigeneračný dialóg na Slovensku.

Ako prvý konkrétny krok spolupráce získala JDS za zvýhodnenú cenu nákup 100 kníh, ktoré budú využité na kultúrno-vzdelávacích podujatiach a ako ceny pre súťaže a aktivity členov JDS.

text a foto: Ján Rohár

Seniori z Prešova súťažili v umeleckom prednese

Okresná súťaž JDS Prešov v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov sa konala 29. apríla 2023 v peknom a útulnom prostredí obecného úradu Haniska, Bajzova 14 – v historickej secesnej kúrii.

Prítomných súťažiacich a hostí privítal PaedDr. Milan Korkobec, podpredseda OO JDS Prešov, ktorý poprial všetkým pekný umelecký zážitok a porote dobrú pohodu pri ocenení a hodnotení recitačného prejavu súťažiacich. Na pôde obce sa k prítomným prihovoral aj starosta pán Ladislav Šimkovič, ktorý oboznámil hostí s bohatou históriou a súčasnosťou obce. Pripomenul, že na jej kultúrno-spoločenskom i športovom živote sa významnou mierou podieľajú seniori zo ZO JDS s predsedníčkou Hedvi-

gou Smatanovou, a vyjadril potešenie, že obec bola hosťiteľom okresnej prehliadky v umeleckom prednese. Poprial súťažiacim príjemnú pohodu a dobrú prezentáciu umeleckého slova.

S príhovorom vystúpil aj Mgr. Peter Krajňák, viceprimátor mesta Prešov, ktorý vyzdvihol význam práce MsO a ZO JDS v meste a okrese Prešov a ocenil schopnosť prezentovať sa na verejnosti vlastným precítením umeleckého slova. Oficiálne otvoril súťaž predseda OO JDS Prešov Ing. Pavol Spišák. Zdôraznil, že hoci sú víťazmi všetci dnešní recitátori, o umiestnení a postupe na krajskú prehliadku v Bardejove, musela rozhodnúť porota.

Repertoár a účastníci

V súťaži sa predstavilo deväť recitátoriek a jeden recitátor z pia-

tich miestnych a základných organizácií JDS – I. MsO JDS Prešov,



IV. MsO JDS Prešov, V. MsO Prešov-Staré Mesto, MsO JDS Veľký Šariš a ZO JDS L'ubotice. Súťažiaci siahli po tvorbe našich básnikov i po citlivom texte Belly Achmaduliny. V poézii zazneli ukážky z Maríny Andreja Sládkoviča, verše Miroslava Váňa zo zbierky Básne vrátane básne Zvony na

nedeľu, výber z jeho ďalšej poézie, báseň Mira Blahu Nikdy nie je neskoro a Lúčenie Belly Achmaduliny. Z prózy odznali ukážky z románu Eliška od Táne Kellyovej – Vasilkovej. Vlastná tvorba recitátorov niesla osobnú pečať a dominovalo v nej precítenie životných emócií, najmä v básňach

„Ako vždy“, „Rozlúčka“ a „Jedno sa končí, druhé začína“.

Hodnotenie a výsledky

Odborná porota v zložení prof. PhDr. Anna Valcerová, PhDr. Iveta Tarabčáková a Mgr. Mária Belejová ocenila najmä vhodnosť výberu textu, myšlienkovú a umeleckú náročnosť predlohy, aktuálnosť výkladu recitovaného textu, ako aj hlasovú a rečovú techniku recitátorov. Na základe hodnotenia poroty sa na prvom mieste v jednotlivých kategóriách umiestnili a do krajskej súťaže v Bardejove postúpili Emília Tóthová v kategórii poézie a Mgr. Emília Bakajsová vo vlastnej tvorbe. V kategórii próza tento rok prvé miesto udelené nebolo.

Podujatie sa nieslo v priateľskej atmosfére a potvrdilo, že láska k umeleckému slovu nepozná vek. Seniori z Prešovského okresu opäť dokázali, že ich hlas má čo povedať, nielen na súťažnom pódii, ale aj v živote komunity.

text a foto: Milan Korkobec, redakčne spracované



Privítanie mája v Detve s bohatým programom

Stavanie májov je na Slovensku dlhoročná tradícia a mesto Detva nie je výnimkou. V nedeľu 27. apríla 2025 sa pred Kultúrnym centrom A. Sládkoviča zišli nielen členovia JDS, ale aj účinní a množstvo divákov.

Skôr než sa postavil máj, predseda JDS v Detve Emil Vrto privítal všetkých prítomných. Nasledoval kultúrny program, ktorý pripravil výbor JDS Detva. Vystúpili recitátorky a speváčky zo ZŠ Obrancov

mieru, tanečníci skupiny Crazyrock, tanečná seniorská skupina Radosť, žiaci ZUŠ s hrou na husle, gitaru a harmoniku, deti zo 6. materskej školy so svojím tanečným číslom a nechýbalo ani spevácke vystúpenie skupiny Senior.

Programom sprevádzal pán Černecký, ktorý sa poďakoval všetkým účinkujúcim za ich vynikajúce vystúpenia na vysokej úrovni. Následne sa program plynulo prehupol do 16. ročníka festivalu Detvianska heligónka a celé podujatie vyvrcholilo tradičným postavením mája.

Akcia sa vydarila po všetkých stránkach. Prišlo jej aj slnečné počasie a prišlo si ju pozrieť približne sto obyvateľov Detvy.

text a foto: Iveta Ciglanová, redakčne spracované



Krupinskí seniori spoznali krásy Oravy



Dňa 26. júna 2025 zorganizovala Miestna organizácia JDS v Krupine pre svojich členov autobusový zájazd na Oravu. Cieľom bolo stráviť príjemný deň v malebnom prostredí severného Slovenska a spoločne objavovať jeho prírodné aj historické poklady.

Prvou zastávkou bolo Múzeum oravskej dediny v Zuberi – Breslovej, rozprestreté v krásnom prostredí Roháčov. V areáli sa nachádza viac než päťdesiat stavieb tradičnej oravskej architektúry. Skutočným klenotom je drevený gotický kostol sv. Alžbety Uhorskej zo začiatku 15. storočia, ktorý upúta neskorogotickým maľovaným stropom a jedinečnou atmosférou.

Po chutnom spoločnom obede sa účastníci zájazdu presunuli do Hornej Lehoty, kde ich

čakalo nezabudnuteľné dobrodružstvo – plavba na pltiach po rieke Orava. Päťkilometrový úsek popod majestátny Oravský hrad do Oravského Podzámku im spríjemňovali mladí pltníci

rozprávaním o histórii pltníctva na Orave a o miestnej prírode.

Na konci plavby si niektorí Krupinčania zaspievali ľudové piesne, iní si vychutnali šálku kávy či krátku prechádzku po okolí. Tí najzvedavejší stihli aj rýchlu návštevu dolného nádvorja Oravského hradu.

Výlet bol dôkazom, že dobrá organizácia a spoločnosť priateľov robia z obyčajného dňa krásny zážitok. Účastníci vyslovili veľké poďakovanie prípravnému výboru MO JDS v Krupine za skvelo pripravený program, ktorý spojil poznávanie, oddych aj spoločenskú pohodu.

text a foto: Anna Murínová,
redakčne spracované



Spevácke skupiny z okresu Brezno potešili ľudovou piesňou

Dňa 27. mája 2025 sa v kinosále Domu kultúry v Brezne niesli tóny ľudových piesní. Spevácke skupiny seniorov, členov Jednoty dôchodcov na Slovensku z celého okresu, sa stretli na Okresnej prehliadke speváckych súborov a skupín, aby predviedli svoje umenie, potešili divákov a zároveň sa vzájomne inšpirovali.

O krásne a nezabudnuteľné zážitky sa postarali skupiny Senior Brezno, Dalarda z Hronca,



Helpianske dievčatá z Helpy, Lehotianka z Dolnej Lehoty, Lipianka z Pohronskej Polhory, Nádeje zo Závadky nad Hronom, Potešenie z Michalovej a Senior Brezinky z Polomky. Každé vystúpenie bolo dôkazom, že ľudová pieseň má stále svoje pevné miesto v srdciach seniorov a dokáže spájať generácie.

Podujatie otvorila predsedníčka OO JDS Brezno Ing. Zlatica Masárová, ktorá privítala účinkujúcich aj hostí. Slovom spravádzala pani Macíková a o milé spestrenie v podobe ľúbivej básne spojennej s pesničkou sa postarala pani Dejmeková. K účinkujúcim sa prihovril aj predseda KO JDS Banská Bystrica Jozef Tokár a mesto Brezno zastupo-

val zástupca primátora Ing. Miroslav Fašang.

Atmosféra bola plná radosti, spevu a priateľskej spolupatričnosti. Účastníci aj diváci si odniesli príjemné spomienky na deň, kedy v Brezne opäť zaznela pestrá paleta ľudových piesní z celého regiónu.

text a foto: J. Tokár, redakčne upravené a spracované



Zo života Klubu dôchodcov v Zelenom Háji

Na juhu Slovenska, v okrese Komárno, sa nachádza malebná dedinka Zelený Háj – mestská časť Hurbanova.

Miestne dôchodkyne a dôchodcovia si tu založili Klub dôchodcov, ktorý je zároveň súčasťou Jednoty dôchodcov na Slovensku.

V klube sa stretávajú pravidelne každý utorok a štvrtok. Spoločne trávia čas pri ručných prácach, rozhovoroch, radia si navzájom, vymieňajú skúsenosti a posedávajú pri kávičke či čaji.

Pri klube pôsobí aj spevokol „Nezábudka – Tretí vek“, ktorý reprezentuje Hurbanovo – Zelený Háj na rôznych podujatiach. Pravidelne sa zúčastňuje okresnej



prehliadky speváckych súborov Spevy domova.

Členovia klubu organizujú

rôzne kultúrne akcie, spoločne skrášľujú a zveľaďujú okolie klubu. K tradičným a mimoriadne

oblúbeným patrí fašiangová súťaž o „naj“ šišku. Touto aktivitou si pripomínajú zvyky z dávnejších čias a zároveň ich približujú mladším generáciám. Ani tento rok nechýbali šišky

od šikovných gazdiniek. Porota ich poctivo hodnotila a ceny do súťaže venoval primátor mesta Hurbanovo. Podujatie sa vydarilo k spokojnosti všetkých účastníkov.

Naším cieľom je pokračovať v aktivitách, ktoré spríjemnia a obohatia život dôchodcov v Zelenom Hájí.

text a foto: Mária Cuperová, predsedníčka KD Zelený Háj



SENIORI SENIOROM cez región – radosť z pohybu a priateľstva v Tekove

Čas plynie rýchlo a zrazu sa otvorí „brána“ do sveta 60+. Dnešní seniori však nechcú zostať v sociálnej izolácii – túžia zostať aktívni, zapojení do diania, obklopení priateľmi a plní energie. V Leviciach sa seniori pravidelne venujú kultúrnym aj športovým aktivitám v denných centrách, v základných a okresných organizáciách JDS, či na spoločenských podujatiach mesta a širšieho okolia.

Tancuchtiví členovia hľadali možnosť pravidelného pohybového vyžitia. Impulz prišiel už v októbri 2022, keď na vystúpení tanečnej skupiny Seniori

optimisti zo Žiaru nad Hronom pod vedením Stelly Víťazkovej zažili nadšenie, ktoré ich neprestalo sprevádzať. Po opätovnom stretnutí o rok neskôr sa sen stal

realitou, vo februári 2024 levickí seniori absolvovali tréning priamo so žiarskymi tanečníkmi.

Kľúčovú úlohu zohralo pochoopenie a podpora viceprimátora



Petra Benčeka, ktorý spolu s profesionálnou choreografkou Hedvigou Nagyovou 13. januára 2025 odštartoval pravidelné tréningy novej tanečnej skupiny Srdce. Tá sa stretáva raz týždenne v estrádnej sále CK Junior a tento rok získala aj podporu z participatívneho rozpočtu Mestského úradu Levice.

Od Medzinárodného dňa tanca k spojeniu regiónov

Už 30. apríla 2025 skupina Srdce spolu s ďalšími nadšencami oslávila Medzinárodný deň tanca podujatím „Roztancovaní seniori“ v OC Dituria. Na javisku zaznel valčík a počas workshopu si mohli všetci prítomní vyskúšať tanečné kroky.

Vyvrcholením jarných aktivít bolo kultúrne podujatie Seniori seniorom cez región, ktoré sa uskutočnilo 23. mája 2025 v kinosále CK Junior v Leviciach. Na javisku sa stretli účinkujúci z celého regiónu Tekov a Žiaru nad



Hronom. Nešlo o súťaž. Hlavným cieľom bolo zdieľať radosť z hudby, tanca a umeleckého slova.

Predstavili sa Seniori optimisti – tanečná aj spevácka skupina zo Žiaru nad Hronom, folklórna skupina Tekovenia zo Starého Tekova, spevácky súbor Nádej pri DC č. 2 Levice, skupina Veselí se-

niori pri DC č. 4 Levice a domáca tanečná skupina Srdce. Nechýbali ani individuálne vystúpenia recitátorov a spevákov, ktoré dodali programu osobitý náboj.

Podujatie s eleganciou moderovala Mgr. Ria Mészárošová. V závere všetci spoločne zaspievali piesne Od Tekova vietor veje a Na Kráľovej holi. Predsedníčka OO JDS Milka Nichtová poďakovala účinkujúcim i všetkým, ktorí podujatie podporili – od Mestského úradu a MsKS, cez Tekovskú knižnicu, až po základné organizácie JDS a denné centrá.

Tento májový deň bol dôkazom, že tanec a spev nepoznajú hranice veku a dokážu spájať ľudí naprieč regiónmi. Levickí seniori veria, že sa čoskoro pridajú aj ďalšie oblasti Slovenska a myšlienka „seniori seniorom“ sa rozšíri ešte ďalej.



text a foto: manželia Pribičkovi,
D. Tomová, redakčne upravené
a spracované

Seniori z Rovinky objavovali čaro Viedne

Dňa 20. mája sa 46 seniorov z obce Rovinka (okres Senec) vybralo na celodenný výlet loďou z Bratislavy do Viedne. Počasie nám od rána prialo a už samotná dvojhodinová plavba rýchlolodou s panoramatickými oknami bola nezabudnuteľným zážitkom.

Vo Viedni nás čakala pešia dvojhodinová prehliadka s úžasnou sprievodkyňou, ktorá v rakúskej metropole žije už mnoho rokov. Prechádzali sme srdcom historického centra a počúvali pútavé príbehy o významných budovách i ikonických pamiat-

kach. Videli sme bývalý hlavný cisársky palác dynastie Habsburgovcov a nahliadli do tajov Španielskej jazdeckej školy, kde sa trénujú lipicanské kone.

Pod bránou komplexu Hofburg, známej svojou výnimočnou akustikou, sme si na podnet sprievod-



kyne spoločne zaspievali pieseň Na Kráľovej holi stojí strom zelený. Nechýbala ani návšteva Dómu sv. Štefana – majestátnej gotickej

katedrály, kde sme sa pomodlili, obdivovali slávnú mozaikovou strechu a vypočuli si rozprávanie o stavbe južnej a severnej veže.

Fotili sme sa pri stĺpe Najsvätejšej Trojice na ulici Graben, prešli sa luxusnou ulicou Kohlmarkt plnou klenotníctiev a butikov, obdivovali fiakristov s nalakovanými kočmi a dvoma koňmi, ktorí neodmysliteľne patria k Viedni.

Prehliadku sme zakončili na námestí Stephansplatz, kde si každý podľa chuti vychutnal chvíľku v kaviarňach či cukrárňach. Niektorí si dali typickú kávu s tradičným zákuskom, iní neodolali slávnemu Wiener Schnitzel.

Pri odchode sme sa zhodli: Viedeň je čarovná a tento výlet sa nám vryl do pamäti ako krásny spoločný zážitok.

text a foto: Jarmila Horáková, členka výboru ZO JDS Rovinka

Wellness na Šírave dodal energiu aj dobrú náladu

Členovia ZO JDS Slovenská Kajňa vo Vranovskom okrese si aj tento rok dopriali spoločný relax v Thermal parku Šírava. Tradičné podujatie, ktoré organizujú dvakrát ročne, ponúka seniorom

plávanie, vodné masáže či saunu – všetko pre posilnenie zdravia a načerpanie novej energie.

Wellness má na seniorov množstvo pozitívnych účinkov – uvoľňuje svalové napätie, pod-

poruje krvný obeh, zlepšuje dýchanie a prispieva k lepšiemu spánku. Voda navyše odľahčuje kĺby, čo umožňuje príjemný pohyb aj tým, ktorí majú problémy s pohybovým aparátom.



Pohybové aktivity zakončili spoločným obedom v reštaurácii pod hradom Čičva, kde nechýbala dobrá nálada a priateľské rozhovory. Takéto spoločné chvíle nielen prospievajú telu, ale aj utužujú kolektív a priateľstvá.

Tipy na wellness aktivity pre seniorov

- **Plávanie a vodná gymnastika** – šetrné ku kĺbom, zlepšujú kondíciu
- **Sauna a para** – podporujú imunitu a odstraňujú toxíny
- **Masážne bazény a vírivky** –

uvolňujú svaly a znižujú stres

– **Chôdza vo vode** – jemne posilňuje svaly a stimuluje krvný obeh

– **Oddychové zóny** – čas na relax, čítanie a rozhovory

| spracovala redakcia, foto: M. Pop

Holeška – hlas tradície z Prašníka



Ženská spevácka skupina Holeška z Prašníka sa 29. apríla 2025 zúčastnila celoslovenskej prehliadky speváckych skupín seniorov v Spišskej Novej Vsi, kde reprezentovala Krajskú organizáciu JDS Trnava a Okresnú organizáciu Piešťany. Tento úspešný kolektív má za sebou už dlhé roky činnosti, desiatky vystúpení a pestrý repertoár, ktorým si získava obdiv doma i v zahraničí.

Holeška vznikla v roku 2007 a od svojho vzniku uchováva a šíri piesne z myjavských a brezovských kopaníc, z Vrbového, ale aj piesne povstalecké a smútočné.

Svojím spevom sprevádza nielen slávnostné a kultúrne podujatia v obci, ale aj významné udalosti v regióne, od koseckých festivalov, osláv SNP a tradičného Annabálu v Piešťanoch až po posedenia dôchodcov, prehliadky speváckych skupín a smútočné obrady.

Za jeden z najväčších úspechov považuje účasť na medzinárodnom folklórnom festivale Myjava 2014, kde sa predstavila hodinovým programom so sprievodom ľudovej hudby Petra Obucha. V roku 2015 absolvovala až 24 vystúpení v okolí a významným momentom bola aj prezentácia na festivale Libušsko písničná nota v Prahe.

V roku 2019 sa Holeška zapojila do výzvy Ministerstva kultúry SR a prostredníctvom Fondu na podporu umenia získala prostriedky na projekt Prezentácia ľudových tradícií a folklóru – ženská spevácka skupina Holeška. Aj vďaka tejto podpore mohla ešte dôstojnejšie reprezentovať obec Prašník a celý región.

Krásne kroje, silné hlasy a láska k tradíciám robia z Holešky jedinečný kolektív, ktorý uchováva dedičstvo našich predkov a odovzdáva ho ďalším generáciám.

| text: J. Rohár, foto: JDS

Senior Európan v Spišskej Novej Vsi

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku, držitelia Ceny primátora mesta Spišská Nová Ves, prijala ponuku Centra Europe Direct Poprad zúčastniť sa vedomostnej súťaže Senior Európan. Podujatie sa uskutočnilo 6. marca 2025 v Spišskom kultúrnom centre a knižnici, ktorá celé stretnutie zastrešila.

Súťaži predchádzalo pracovné stretnutie 19. februára 2025 s riaditeľom Centra, Ing. Petrom Litavcom, CSc., ktorý nás oboznámil s jej poslaním. Hlavnou myšlienkou bolo zvyšovanie vedomostí seniorov o histórii, geografii, osobnostiach, pamätihodnostiach, zaujímavostiach a aktuálnom dianí v Európskej únii. Cieľom bolo

tiež priblížiť inštitúcie, legislatívu, politiku, programy EÚ a jej členské štáty, a to všetko formou zábavného, no náročného kvízu.

Podmienky súťaže umožnili zapojiť sa trojčlenným tímom. Okresná organizácia JDS preto zabezpečila účasť zástupcov z OO JDS, MO JDS Spišská Nová Ves a Krompachy, ako aj zo základných organizácií v Markušovciach, Harichovciach, Kolinovciach a Mlynkách.

Súťaž mala dve kolá. Prvé kolo pozostávalo z písomného testu s 12 otázkami z oblasti všeobecných vedomostí, na ktoré mali súťažiaci 20 minút. Plný počet 60 bodov získali tímy OO JDS, MO JDS Spišská Nová Ves a ZO JDS Harichovce.

Druhé kolo už preverilo rýchle myslenie – 10 otázok bolo doplnených o obrázky a nechýbali ani náročné náhradné úlohy. O víťazovi rozhodoval napínavý súboj medzi MO JDS Spišská Nová Ves a ZO JDS Harichovce, pričom obidva tímy získali plný počet 40 bodov. Rozhodli až doplnkové otázky, po ktorých sa víťazom stala MO JDS Spišská Nová Ves.

Na záver prišla víťazný tím pozdraviť aj jeho predsedníčka Mgr. A. Švedová. Celé podujatie ukázalo, že aj v seniorskom veku sa dá s chuťou a zodpovedne vzdelávať – a ešte sa pritom aj dobre zabaviť.

text a foto: Mgr. J. Prochotská, predsedníčka OO JDS



Seniori si cibrili pamäť v Martine

Slovo je prejavom myšlienky, ale jeho vyslovenie prináša aj emóciu, pocit a vzťah. Nájde sa mnoho ľudí, ktorí dokážu slovo povýšiť na skutočné umenie. Presvedčiť sa o tom mohli všetci, ktorí sa stretli v Dennom centre seniorov v Martine. Priestory centra zaplnil umelecký prednes poézie, prózy aj vlastná tvorba autorov – a spolu s nimi aj príjemná atmosféra a radosť zo slova.

Podujatie každoročne organizuje Okresná organizácia JDS

v Martine a jeho cieľom je prezentovať umeleckú činnosť seniorov, povzbudiť ich tvorivosť a umožniť im podeliť sa o svoje myšlienky i skúsenosti. Umelecký prednes cibrí pamäť, rozvíja kultúru rečového prejavu a prináša spoločenské uznanie. Vlastná tvorba navyše otvára priestor pre vyjadrenie životných postojov a bohatstva myšlienok.

Výkony súťažiacich hodnotila odborná porota, ktorá vybrala víťazov postupujúcich do krajského kola. Medzi úspešnými

účastníkmi bola aj pani Anna Vojtková zo ZO JDS Belá-Dulice, ktorá sa vo vlastnej tvorbe umiestnila na krásnom druhom mieste. Patrí jej poďakovanie za skvelú reprezentáciu našej organizácie a zároveň blahoželenie k významnému životnému jubileu – 85. narodeninám. Do ďalších rokov jej prajeme veľa zdravia, šťastia a rodinnej pohody.

text a foto: Jana Matejčíková, predsedníčka ZO JDS Belá-Dulice



Seniori z Kružlova na výlete v Trebišove

Dňa 28. mája 2025 pripravila ZO JDS Kružlov pre svojich členov jednodňový výlet do Trebišova. Program sa začal návštevou miestneho múzea so zaujímavou expozíciou zameranou na históriu Zemplínskeho regiónu. Staré predmety, historické fotografie a pútavý výklad sprievodkyní priblížili život predkov, kto-

rí kedysi žili v Trebišovskom kaštieli.

Po prehliadke múzea nasledovala prechádzka do neďalekého mestského parku. V malebnom prostredí pri jazierku si účastníci pozreli Mauzóleum z roku 1894, postavené v neogotickom štýle, kde sú uložené pozostatky grófa Júliusa Andrásyho. Slnčné počasie prialo príjemnej prechádz-

ke, posedeniu na lavičkách a vychutnaniu pokoja prírody.

Obed bol pripravený v hoteli Zemplín, kde si všetci pochutnali na výbornom jedle. Po ňom čakalo na seniorov nečakané prekvapenie – návšteva fary v Banskom, ktorú potajomky dohodla predsedníčka ZO JDS. Tu ich privítal bývalý kružlovský duchovný otec Pavol Chanáth



s manželkou. Stretnutie sprevádzala krátka pobožnosť, priateľské posedenie, spomienky a srdečné rozhovory. O program sa postarala miestna ženská spevácka skupina a nechýbali ani kružlovskí speváci Vasil' Revilak, Jozef Kaščák a Mikuláš Štefančík so svojimi piesňami.

Výlet, ktorý mal byť pôvodne len poznávacou cestou po Trebišove, sa vďaka tomuto stretnutiu zmenil na výnimočný deň plný objavov, oddychu a ľudskej blízkosti, na ktorý budú všetci ešte dlho spomínať.

text a foto: Anna Šimcová,
predsedníčka ZO JDS Kružlov

Umelecké slovo seniorov sa rozozvučalo v Prievidzi

V pondelok 31. marca 2025 sa v Regionálnom kultúrnom centre v Prievidzi stretli milovníci poézie, prózy a autorskej tvorby z celého Trenčianskeho kraja. Konal sa IX. ročník krajskej prehliadky umeleckého prednesu seniorov, ktorú z poverenia Krajskej organizácie JDS zorganizovala Okresná organizácia

JDS Prievidza. Podujatie sa uskutočnilo pod záštitou primátorky mesta JUDr. Kataríny Máchačkovej. V novozrekonštruovanej sále RKC vládla od rána slávnostná atmosféra.

Súťaž privítala dvadsiatku recitátorov z deviatich okresov kraja, ktorí prišli aj so svojimi okresnými predsedami. Na podujatí

nechýbali zástupcovia Trenčianskeho samosprávneho kraja, vedenia KO JDS Trenčín a predstavitelia mesta. V odbornej porote zasadli PaedDr. Sylvia Maliariková, spisovateľ a riaditeľ knižnice Mgr. Marek Mittaš a riaditeľ Domu Matice slovenskej v Prievidzi Mgr. Vlastimil Uhlár.

Milým prekvapením pre organizátorov bola účasť viac ako šesťdesiatich seniorov z 28 základných organizácií JDS okresu Prievidza, ktorí prišli povzbudiť súťažiacich. Úvod patril domácej speváckej skupine Rozlet pod vedením Jolanky Molnárovej, ktorá básňou, piesňami a sprievodným slovom naladila publikum na umeleckú vlnu. Slávnostné otvorenie prehliadky patrilo predsedovi OO JDS Prievidza Ing. Antonovi Špetkovi.

Súťažilo sa v troch kategóriách – v prednese poézie a prózy slovenských autorov a vo vlastnej tvorbe. Najviac účastníkov prilákala práve autorská tvorba, kde sa predstavilo až dvanásť súťažiacich. Čakanie na verdikt poroty spestrilo hudobné vystúpenie PhDr. Vladislava Klesnila s dcérou z Myjavy.





V zlatom pásme slovenských autorov uspela v poézii Mária Kovalíková z Partizánskeho

a v próze PhDr. Ľudmila Beznošková z Prievidze. Vo vlastnej tvorbe si najvyššie ocenenie od-

niesli Miroslav Smatana z Považskej Bystrice (poézia) a Mgr. Alžbeta Klesnilová z Myjavy (próza). V striebornom pásme sa umiestnilo ďalších šesť talentovaných recitátorov, ktorí svojím vystúpením obohatili celé podujatie. Všetci účastníci si odniesli aj drobné darčeky od sponzorov.

Veľké poďakovanie patrí Trenčianskemu samosprávnemu kraju, Krajskej organizácii JDS Trenčín, mestu Prievidza, Regionálnemu kultúrnemu centru, Hornonitrianskej knižnici a všetkým dobrovoľníkom a sponzorom, ktorí pomohli pri organizácii. IX. ročník opäť potvrdil, že umelecké slovo seniorov má nielen tradíciu, ale aj budúcnosť a tešiť sa naň môžeme aj o rok.

text: Ing. Eva Špetková Bucáková, redakčne upravené, foto: Ľudmila Foltanová

15 rokov spolu – príbeh seniorov z Drietomy

Čas uteká neuveriteľne rýchlo. Tento rok si Základná organizácia JDS v Drietome pripomína už svoje 15. narodeniny. Ustanovujúca schôdza sa konala 24. februára 2010 a do čela organizácie bol zvolený Mgr. Dušan Medvecký. Po pätnástich rokoch možno bez váhania povedať, že to bola výborná voľba.

Výročná členská schôdza sa uskutočnila 5. februára 2025 a nechýbali na nej ani hostia – Ing. Ján Skyba, podpredseda JDS a predseda OO JDS Trenčín, a Ing. Anna Blašková, podpredsedníčka OO JDS Trenčín a predsedníčka ZO JDS Trenčín–Sihot. Spoločne sme si zaspomínali na 15 rokov činnosti a približne 320 zorganizovaných podujatí.

Bohatá história zážitkov

Oblúbené boli najmä jedno- aj viacdňové výlety po Slo-

vensku – spoznávali sme hrady a mestá Bratislavu, Košice, Devín, Nitru, Banskú Štiavnicu, Zvolen, Červený Kameň, Smolenice, Bardejov, Levoču, Skalicu, Holíč či Bradlo. Obdivovali sme prírodné krásy Vysokých Tatier, Oravy a Kysúc, viezli sa historickými vlakmi Čiernohronskej železnice a Kysucko-oravskej lesnej železnice, plavili sa po Gabčíkovej aj Oravskej priehrade, po Baťovom kanáli i po Dunaji až do Viedne.

Navštívili sme aj Českú republiku – trikrát Prahu, mestá Južných Čiech, hrad Hluboká, kúpeľné mestá Karlove Vary, Mariánske a Františkove Lázně aj so zámkom Chýše, kde nás sprevádzal pôvodný majiteľ Vladimír Lažanský. Nechýbali výlety na Moravu, na Velehrad, do Buchlovíc či Luhačovic. Kúpali sme sa

na mnohých termálnych kúpaliskách, dovolenkovali pri mori v Chorvátsku a Taliansku, absolvovali pobyty v kúpeľoch Nimnica, Piešťany, Bojnice či Turčianske Teplice.

Všetko je starostlivo zdokumentované v kronikách a fotoknihách. Ako hovoríme, nebyť JDS, mnohí z nás by tieto miesta videli iba v televízii.

Šport, kultúra a obecné akcie

Naši členovia sa zapájali aj do športových hier seniorov, kde dosiahli popredné miesta – spomeňme Dušana Pelecha a Petra Bilčíka. Výrobky našich členov mali úspech na výstave *Zlaté ruky*. Organizovali sme besedy o prevencii podvodov na senioroch, prednášky o zdravom životnom štýle a aktívne sme sa zapájali do obecných podujatí – Dňa Zeme, varenia gulášu, fes-



tivalu dychových hudieb či vianočných trhov.

Veľkú oporu máme v Obecnom úrade Drietoma, ktorý nám poskytol miestnosť v miestnom kaštieli. Každú stredu sa tu stretávame, oslavujeme jubileá, plánujeme nové akcie a vždy sa nájde čas aj na priateľský rozhovor.

Zmena vo vedení

Na výročnej schôdzi sme zvolili nový výbor a novú predsedníčku – Jarku Bilčíkovú. Mgr. Dušan Medvecký sa zo zdravotných dôvodov funkcie vzdal. Bol predsedom, ktorý pracoval pre druhých, výrazne ovplyvnil chod organizácie a stal sa naším „generálom“. Na znak vďaky sme ho uviedli do **Siene slávy**.

Záver oslavy patril úsmevnej básni od Emílie Bátovskej:

Tak obráťme list, lebo...

...náš GENERÁL príde znova,
rovno z operačného stola.
Pár týždňov rehabky,
za pomoci Beatky.

Barle vysoké, francúzske a palička,
môže hneď ísť do FITKA.

Ale GENERÁL pozná správny smer:
KAŠTIEL, to je necelý kilometer.

Lebo jeho vojsko čaká stále
a chce ho vidieť aj na bále.
Preto veľa zdravia prajeme
a „coby-dup“ sa vidieť budeme!

| text a foto: Katarína Foldynová

Spomienka na Jožka Pihíka – kráľa primášov z Veľkých Chlievan

V stredu 30. apríla uplynulo 135 rokov od narodenia významného rodáka z Veľkých Chlievan – hudobníka, skladateľa a upravovateľa ľudových piesní Jožka Pihíka. Jeho piesne a úpravy boli známe najmä v prvej polovici 20. storočia a zachovali sa aj na vtedajších šelakových platniach v podaní populárnych interpretov ako Dr. Janko Blaho či Juľo Uhor.

Pihíkova tvorba prekročila hranice Slovenska, poznali ho aj vo Viedni či Prahe. Pri príležitosti jeho jubilea som zložil báseň, v ktorej je opísaný celý jeho životopis, a ktorá odznela aj na spomienkovom podujatí.

Slávnostný program v znamení hudby

Presne v deň výročia, po pri tradičnom stavaní mája, sa

uskutočnil slávnostný program s názvom „Kráľ primášov a primáš kráľov“. Medzi návštevníkmi nechýbali ani početní členovia ZO JDS Veľké Chlievany. Prítomných privítala starostka obce Bc. Zuzana Flórová, po ktorej vystúpení zaznela moja báseň venovaná Jožkovi Pihíkovi.

Hlavnou hudobnou atrakciou večera bol Kaviarenský orchester



Andreja Záhorca – skupina profesionálnych hudobníkov a spevákov z Bratislavy. Tentoraz si pripravili výber Pihíkových autor-ských skladieb aj ľudových piesní, ktoré upravoval. Kultúrnym domom zneli známe šlágre ako Dínom, dánom, Vieročka, Carmen, Kde si bola tej noci, Ja ma-ličká a ty veľký a mnohé ďalšie.

Program moderovala Mirka Záhumenská, známa z Rádia Regina aj z vystúpení s rôznymi dy-chovkami a folklórnymi súbormi.

Svoj spevácky talent predviedla aj počas večera, napríklad pieseň Tichá voda do Dunajka padala v jej podaní bola nezabudnuteľná. Program bol dokonca nahrávaný pre rozhlas.

Veľkochlievanský hudobný festival

Spomienka na Jožka Pihíka pokračovala aj v sobotu 5. júla na futbalovom ihrisku počas Veľkochlievianskeho hudobného festivalu. Hlavná organizátorka Zuzka Jakubíková spolu s tímom dobro-

voľníkov pripravila pestrý kultúrny program pre všetky generácie.

Zazneli verše v mojom podaní, prihovorila sa starostka Zuzka Flórová. Publikum potešil „slovenský Bocelli“ Maroš Bango so šlágrami z relácie Repete, energiu priniesol Štefan Repka so skupinou Gorals so svojim moderným spracovaním ľudových piesní i autorskou tvorbu.

Rockovejšiu časť zabezpečil Paľo Drapák so svojou kapelou a nechýbala ani spoločná pieseň Na Kráľovej holi, ktorú si zaspievali všetci prítomní. Český Kabát Revival z Ostravy priniesol hity slávnej rockovej kapely a mladšie publikum si užilo koncert Alana Murina. Festival uzavrela diskotéka, karaoke, súťaže v pití piva či pretahovanie lanom.

Hudba spája generácie

Opäť sa potvrdilo, že pesnička dokáže otvoriť srdcia, zahojiť rany a priniesť radosť. V príjemnej atmosfére sme si zároveň pripomenuli aj meniny predsedu ZO JDS, Ing. Ivana Guniša.

Jožko Pihík významne prispel k formovaniu slovenskej populárnej hudby a jeho meno zostáva navždy spojené s Veľkými Chlievanmi. Môžeme byť hrdí, že naša obec aj celé Slovensko mali a majú ľudí, ktorí dokážu osloviť publikum doma i vo svete.



Kapela Jožka Pihíka, r. 1940

text a foto: Marek Kasala,
redakčne upravené

V KRAJINE SLOVA

Na pamiatku

Jožka Pihíka

Marek Kasala

30. apríla 1890

Štefan a Cecília začali plesať.
Narodil sa im pekný syn,
Veľké Chlievany on zviditeľnil.

Jožko Pihík sa on volal,
hudobný talent do vienka dostal.
Ešte mal len desať rokov,
už hral s partiou hudobníkov.

V Bánovciach sa stal primášom,
by tešil svojich poslucháčov.
So svojou cigánskou kapelou
pochodil aj veľa kúpeľov.

Hral aj v Rakúsku, Švédsku či Ne-
mecku,
najvernejší zostal svojmu Slovensku.
Pre svoj veľký talent práve
usadil sa v Bratislave.

Štátne konzervatórium tu absolvoval,
v Štefánke či Astórii hostí potešoval.
Odskočil si aj do Prahy,
kde získal tiež pár uznání.

V časoch svojej veľkej slávy
založil Spolok ľudových hudob-
níkov Bratislavy.
Jeho skvelú produkciu
rozhlas šíril do éteru.

So svojou uznávanou kapelou
stále on chcel kráčať s dobou.
Ľudové piesne patrične upravil,
by ich vtedajšiemu foxtrotu pri-
spôsobil.

Hudobne ich vhodne dotváral,
pre nové časti vlastné texty vytváral.
Vraveli sa o ňom slová,
že ľudovú pieseň zošlágroval.

Hoc sa u odborníkov stretol s kri-
tikou,
tieto piesne žali úspech u divákov.
Tvoril však aj piesne nové,
tiež sa stali obľúbené.

Dínom, dánom či Pilo by sa, pilo,
Slovensko tým vtedy žilo.
Daj že mi lásku, Kde si bola tej noci
malí ľudia tiež v moci.

Príd' dnes večer či Hej Katka
potešili všetky dievčatká.
Aj tangá Vieročka či Carmen
boli taktiež slávne.

Bol i predsedom Zväzu hudobní-
kov Slovenska,
neskôr si opäť odskočil aj do Česka.
Tam sa na súťaži v Prahe
znovu tešil veľkej sláve.

„Tá naše písnička česká“
sťa vánok sa Prahou niesla.
S touto známou piesňou
ulahodil bratom Čechom.

Jeho piesne vyšli v notách i na
platniach,
zostali tiež v ľudských srdciach.
V Bratislave v roku 1956, 21. júna,
Jožko Bohu svoj život odovzdal.

Ako ísť ďalej

Marta Lešová – Jakubčáková

Najväčší zázrak prastarého sveta
je práve zrodené, bezmocné dieťa.
Nemohlo k príchodu určiť si ho-
dinu,
ba ani bohatú, či chudú rodinu.

Dieťa dorastá, zbiera skúsenosti.
Pilne sa vzdeláva,
a náruč sveta sľubne sa otvára.
Teší sa, miluje, kuje smelé plány,
v dušičke si hladká sladké ideály.
Mladosť- tá stále krásna býva,
tajomstvá bájne pred očami
skrýva.

Dieťa už dospelé, je z neho jedinec
plný mocných síl,
mnohé z nich životu krajšiemu
zasvätil.
Drobušké deti tiež už vychováva,
a rady svoje rád im odovzdáva.
Ako pre rodnú zem pracovať,
ako mier a ľudstvo milovať.
Koľko len v žití práci vykonával,
nekradol, vždy sa čestne správal.
Ružové a krásne boli ideály,
no bankový účet ma naďalej
prázdny.

Z dieťaťa je starec,
choroby, vrásky, šediny,
z útrap života zisk je to jediný.
Myšlienky sa hlavou derú,
že na bedač páni serú....
Všetky vznosné ideály
bezostyšne premrhali.
Omámil ich Motoch moci.
Jajže Bože – niet pomoci?

A tu starec, znova „dieťa“
liek má na zľudštenie sveta:
„Má to ľudia veľký zmysel,
zachovať si čistú myseľ.“

Politické kolotoče
sú len zhubné červotoče.
Zbastardené výroky
vhodte rovno do stoky.
Iba jedno zaváži
v tom boji odvekom,
odhodiť pánske bludy,
a zostať človekom....

5 tipov, ako si udržať motiváciu k pohybu aj vo vyššom veku

Pohyb ako základ zdravia a dobrej nálady

Pohyb je jedným z najlepších receptov na to, ako zostať zdravý, samostatný a dobre naladený aj po šesťdesiatke. Mnohí lekári a fyzioterapeuti sa zhodujú, že pravidelná aktivita dokáže zázraky, posilňuje srdce, udržiava kosti pevné, zmierňuje bolesti kĺbov a zlepšuje imunitu. Navyše, ak sa človek hýbe, má lepšiu rovnováhu a koordináciu, čím sa výrazne znižuje riziko pádov, ktoré bývajú vo vyššom veku nebezpečné. Pohyb však neprináša len zdravotné benefity. Zlepšuje aj náladu, prináša viac energie do každodenného života a pomáha k lepšiemu spánku. Aj preto sa oplatí zaradiť ho do svojho programu, hoci začiatky môžu byť náročné. Najmä ak človeka bolia kolena, chrbát alebo je po celom dni unavený, predstava cvičenia môže odrádzať. Dôležité je preto nájsť si takú formu pohybu, ktorá bude príjemná a reálne zvladnuteľná.

Vyberte si aktivitu, ktorá vás baví

Prvým krokom je výber aktivity, ktorá vás baví. Ak vás nenadchýna predstava stáť na bežiacom páse alebo robiť stále tie isté cviky, skúste niečo iné. Dôležité je, aby ste sa na pohyb tešili a aby vás nenudil. Niektorí ľudia objavujú čaro pravidelných prechádzok po parku alebo v okolitej prírode, iní sa zapoja do skupinového cvičenia, kde sa pri pohybe aj porozprávajú. Skvelou voľbou je nordic walking s paličkami, ktorý nezaťažuje kĺby a zapája celé telo, alebo plávanie, ktoré šetrí chrbticu. V mnohých mestách fungujú aj tanečné kurzy pre seniorov

či cvičenia jogy a pilatesu prispôbené starším vekovým skupinám. V rámci Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) sa organizujú rôzne športové a rekreačné podujatia, na ktorých sa môžete aktívne zapojiť a pritom spoznať nových ľudí. Možností je veľa, dôležité je nebať sa skúšať nové veci.

Pohyb v spoločnosti ako motivácia

Veľmi účinným spôsobom, ako pri pohybe vydržať, je robiť ho spoločne s niekým. Dohodnúť sa s priateľom alebo kamarátkou na pravidelných stretnutiach znamená, že vás bude čakať niekto, kto sa na vás spolieha. Takáto „malá zodpovednosť“ často pomôže prekonať lenivosť. Navyše spoločný pohyb je aj príjemným spoločenským zážitkom, môžete sa porozprávať, zasmiať sa a navzájom sa povzbudiť. Ak nemáte možnosť stretávať sa osobne, stále je tu možnosť dohodnúť si „virtuálne“ cvičenie, zapnúť si rovnaké video na internete a cvičiť spolu cez telefón alebo videohovor. Aj v miestnych kluboch JDS sa často organizujú skupinové prechádzky, turistické výlety alebo cvičenia, kde sa dá spojiť pohyb so spoločenským životom.

Myslite na to, čo vám pohyb prinesie

Motiváciu môže posilniť aj predstava, čo vám pohyb prinesie. Predstavte si, že bez zadýchania vyjdete na kopec, že si užijete dovolenku s vnúčatami alebo že sa bez ťažkostí zohnete po spadnutú lyžicu. Takéto malé životné situácie sú v skutočnosti veľkými výhrami, ktoré sa dajú dosiahnuť postupným zlepšovaním kondície. Vizuálna predstava zdravšieho a silnejšieho seba dokáže v kritických chvíľach, keď sa vám nechce, poskytnúť potrebnú iskru.

Začnite pomaly a postupne pridávajte

Ak ste dlhšie necvičili, nezačínajte hneď s polhodinovými

tréningami či dlhými túrami. Začnite malými krokmi, doslova aj obrazne. Každý deň si naplánujte 10-minútovú prechádzku a postupne čas predĺžte. Môžete tiež urobiť jednoduché zmeny: vyjsť po schodoch namiesto výťahu, vystúpiť z autobusu o zastávku skôr alebo pri domácich prácach zapojiť viac pohybu, napríklad si pustiť hudbu a upratovať v rytme. Postupné pridávanie záťaže je šetrné k telu a zároveň zvyšuje vaše sebavedomie, pretože vidíte, že to zvládnete.

Sledujte svoj pokrok a odmeňte sa

Dobrou pomôckou je aj sledovanie vlastného pokroku. Môžete si zapisovať, koľko krokov denne prejdete, alebo si to merať pomocou krokomeru či mobilnej aplikácie. Keď vidíte, ako sa čísla zlepšujú, ľahšie si uvedomíte, že to má zmysel. Odmeňujte sa za dosiahnuté ciele, napríklad po týždni pravidelných prechádzok si doprajte kávu v oblúbenej kaviarni, kúpte si novú knihu alebo navštívte kultúrne podujatie, na ktoré ste sa chceli dostať. Odmena nemusí byť drahá, dôležité je, aby vás potešila a posilnila váš pocit, že robíte niečo dobré pre seba.

Záver – pohyb ako investícia do budúcnosti

Na záver treba povedať, že pravidelný pohyb je investíciou, ktorá sa vždy vráti. Prináša lepšie zdravie, viac energie a radosť zo života. Či už sa rozhodnete pre individuálne prechádzky, skupinové cvičenia alebo zapojenie sa do športových podujatí JDS, dôležité je urobiť prvý krok. A keď príde deň, keď sa vám nebude chcieť, spomeňte si na tieto tipy. Pomôžu vám obuť si topánky, vyjsť z domu a urobiť niečo, čo vám prinesie dobrý pocit ešte na dlhé roky.



| text: J. Rohár, foto: pexels



S JDS OBJAVUJEME KRÁSY SLOVENSKA

FOTO: FB DISKUSNÁ SKUPINA JDS

