

70 vek

Ročník XXIV. ► Máj 2019 ► www.jds.sk

Pamätáme a s vdácou
v srdci spomíname



OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

Z NAŠICH KRAJOV

Z ČINNOSTI JDS

LITERÁRNA PRÍLOHA

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

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, resp. lipianskyvl@gmail.com. Ďakujeme.

► redakcia



Máme to zložitejšie, ale sme aktívni. Vieme sa tešiť

Vážené čitateľky, čitatelia!

Uplynulé obdobie môžeme v mnohých ohľadoch pokladať za jedno z najúspešnejších v konkrétnych riešeniach dôležitých zámerov týkajúcich sa každodenného života seniorov v oblasti sociálnej aj dôchodkovej, v zdravotnej starostlivosti, v rozvoji záujmových aktivít (kultúra, šport a turistika) i dobrovoľníckej činnosti. Zvýšený bol aj počet relaxačno-liečebných pobytov. Naše výročné členské schôdze plne potvrdili, že vyše tisíc základných organizácií JDS sa už stalo prirodzenou súčasťou spoločenského života obce či mesta.

Prichodí mi poďakovať sa funkcionárskemu aktívu okresných i krajských organizácií za ich účinnú pomoc v príprave aj priebehu výročných členských schôdzí. Je potešiteľné, že práve rozmanitá činnosť v ZO JDS vplyva na rozširovanie členskej základne a táto sa približuje už k hranici stotisíc členov. Stále rastie aj počet novozaložených základných kolektívov.

Radi pozitívne hodnotíme spoluprácu s Vládou SR, hlavne s rezortmi práce, zdravotníctva i kultúry, tiež dobré vzťahy JDS s mnohými primátormi a primátorkami, starostami i starostkami. Oceňujeme pozornosť a konkrétnu pomoc Združenia miest a obcí Slovenska. Hoci ideme v súčasnosti do zložitého obdobia, verím, že naše aktivity sa budú ďalej úspešne rozvíjať a budeme naďalej pociťovať porozumenie a podporu od celej spoločnosti.

Jednota dôchodcov na Slovensku si stanovila dôležité priority pre rok 2019, a momentálne prebiehajú viaceré náročné rokovania s príslušnými rezortmi o možnostiach ich konkrétnej realizácie. Hoci môžem konštatovať, že mnohé naše priority boli splnené (máme model výpočtu valorizácie penzií s garanciou minimálnej výšky, úspešne obhajujeme prínos bezplatného cestovania vlakmi, máme v STV2 úspešnú reláciu Generácia, vydávame časopis Tretí vek, aktualizujeme našu Web-stránku, atď.), v dnešnej veľmi dynamickej dobe pociťujeme potrebu zdôrazňovať ich zmysel aj prínos. Aktuálnou naďalej ostáva požiadavka transformácie vianočného príspevku na trinásť dôchodok.

Naša Jednota dôchodcov je súčasťou spoločenského diania na Slovensku. Záleží nám na jeho kvalite v súčasnosti aj do budúcnosti a radi prispejeme svojimi skúsenosťami aj návrhmi k jej ďalšiemu napredovaniu. Preto v spolupráci s príslušnými rezortmi pripravujeme v 1. polroku 2019 konferencie k sociálnej problematike i zdravotnej starostlivosti s cieľom zhodnotenia súčasného stavu a načrtnutím ďalších potrebných krokov.

Myslím, že nielen v rodine, ale aj v širších spoločenských súvislostiach dávame my, seniori, mnohokrát výrazne najavo, ako nám záleží na spoločenskom dianí. Záleží nám kvalite medziľudských vzťahov i na politickom vývoji vo svete a hlavne v Európe. Ak sa rôznymi prejavmi zasadzujeme o to, aby vládla v našom okolí blízkosť, svornosť a jednota, nie je to sebecké želanie kvôli nám samým, je to hlavne posolstvo smerom k mladším generáciám a k životu ako takému.

Vážené členky a členovia JDS, želám Vám do ďalších dní veľa, veľa zdravia, ale aj dostatok ochoty podieľať sa na riešení malých aj väčších výziev, ktoré život okolo nás denne prináša.

Ján Lipiansky, predseda JDS

Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: Ján Lipiansky – predseda. **Členovia:** Dobroslava Luknárová, Augustín Ukropec, Valéria Pokorná, Alojz Luknár

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 1/2019





Milé čitateľky, čitatelia,

práve otvárame 24. ročník nášho časopisu. Podľa množstva príspevkov, ktoré od decembra poprihádzali do redakčnej pošty, nebude jednoduché obrazne povedané „dobeťnúť čas“. Veď život v organizáciách JDS pulzuje naplno a dávate nám o ňom vedieť. Sme vám vďační za každý príspevok, každú fotografiu, ktorú posielate. Práve vďaka nim máme a môžeme sprostredkovať široký a pestrý obraz o životaschopnosti našej JDS po celom Slovensku. Mnohé organizácie oslávili nedávno svoje desiate, pätnáste jubileum či ešte početnejšie výročie, ale pribúdajú a dávajú o sebe vedieť aj nové ZO. Spoločne predstavujeme družnú rodinu obyvateľov Slovenska, ktorí napriek svojmu veku dokážu vytvárať spoločenské hodnoty, obohacujú život nielen seba, ale aj svojmu okoliu, vedia sa zasadiť za mnohé užitočné ciele.

Pre tento ročník časopisu sme sa rozhodli podrobnejšie vám priblížiť život v jednotlivých krajských organizáciách JDS vďaka spolupráci s ich predsedami aj ďalšími funkcionármi KO JDS. Prinesieme reportáže z celoslovenských podujatí, rozhovory so zaujímavými osobnosťami a nebudú chýbať ani poradenské rubriky.

Iste máme pred sebou zaujímavý a podnetný rok. Nuž, príjemné čítanie, milí priatelia!

► D. Luknárová



– alebo len naše pomalšie tempo? Ťažko presne pomenovať seniorskú každodennú skutočnosť. Je mnohým ovplyvňovaná v nás samých aj pod tlakom vonkajšieho sveta. Keď sa dobre cítime fyzicky aj psychicky, všetko okolo nás je príjemnejšie, veselšie, čistejšie. Keď však príde trápenie, život má zrazu celkom inú tvár, inú váhu. Aj okolie v tých chvíľach vnímame ináč. A práve vtedy dostávajú ľudské vzťahy – blízke aj tie širšie – priam hmatateľné kontúry. Sme na ne oveľa citlivejší, čujnejší aj zraniteľní.

Už poznáme hodnotu života, jeho mnohostranný obraz. Možno preto sa nám tak veľmi žiada ponúkať naše skúsenosti mladším. Najmä ak sú „naši“ a máme ich radi. Nechceme, aby sa popálili na obdobných situáciách, ako sa to prihodilo nám, chceme im dopriať ľahší, lepší život. Akosi zabúdame, že mladosť – dávnejšie aj tá naša – rada hľadá nové možnosti, buduje nové cesty, má vlastnú tvrdohlavosť...

Až s postupným dozrievaním prichádza pokora, otvorenosť aj tolerancia. (Naozaj vždy prichádza?!)

Dynamická doba, náhliaci sa čas... vždy si ho viac uvedomujeme, keď sa pripomína nejaké významné výročie alebo spoločnosť prechádza zmenou, posunom, prestavbou. Vtedy sa viac obzeráme, zhodnocujeme, ale aj predpokladáme budúcnosť, vyjadrujeme obavy i nádeje.

V minulom i tomto roku veľakrát skloňujeme slovo storočnica. Veď

roky 1918 a 1919 boli pre Slovensko v mnohom zlomové, nové, nádejné. Vraciame sa k nim a formulujeme vďaka prežitému mnoho získaných práv. A chceme ich ponúkať mladým – aby vedeli, aby nezabudli...

Takto si práve začiatkom mája pripomenieme jedného z najvýznamnejších desiatky NAJ Slovákov – Milana Rastislava Štefánika. Osobnosť mladého ambiciózneho, ale aj národu a pokroku oddaného muža, ktorého meno ostane navždy späté s našimi modernými dejinami. Je dobré, že sa poznanie jeho života už nezužuje len na pár dôležitých faktov. Veď ľudský život nie je len prameň. Je to široká v mnohom nevyspytateľná rieka, ktorá preteká konkrétnym priestorom a v konkrétnom čase. Život sú nielen sny a úmysly, život sú konkrétne činy, pod ktoré sa podpisujeme. A on (aj tí ďalší) sa podpísali významnou stopou.

Vyslovujem presvedčenie, že súčasný veľkopriekop RTVS, hľadajúci „najväčšieho spomedzi Slovákov“, ale aj naša súčasná doba, keď vyberáme voľbami spomedzi seba tých, čo nás majú zastupovať, čo o nás rozhodujú, čo nás vedú, núti aj nás samých nastavovať si zrkadlo. Zamýšľať sa nad zmyslom života a podľa svojho svedomia a síl aj konať. Je to náš ľudský údel – príležitosť, možnosť i povinnosť.

► D.L.



31. 1. 2019 podpísali predsedníčka KO JDS Bratislava p. Anna Királyová s predsedom BSK Mgr. Jurajom Drobom významný dokument **Memorandum o partnerstve a spolupráci medzi KO JDS Bratislava a Bratislavským samosprávnym krajom**. Za účasti Ing. Z.

Schwartzovej – zástupkyne starostu MČ Vrakuňa a poslankyne BSK, predsedu JDS Ing. J. Lipianskeho, PhD. a podpredsedov KO JDS Bratislava p. V. Baluchovej a Ing. A. Jašicu sa podrobne rozobrali viaceré možnosti vzájomne prospešnej spolupráce. Keďže sa mnohé z nich

dotýkali kultúrno-spoločenskej a sociálnej oblasti, bola na rokovaní prítomná za BSK aj Mgr. M. Šopová, riaditeľka odboru sociálnych vecí a Ing. K. Bohmanová z oddelenia zahraničných vzťahov, protokolu a európskych záležitostí.

Zástupcovia KO JDS vyslovili poďakovanie vedeniu BSK za podporu viacerých významných podujatí JDS na úrovni kraja za uplynulé roky a vyjadrili sa pochvalne o dobrej spolupráci mnohých OO JDS a ZO JDS v kraji s orgánmi miestnych samospráv. Veď vzájomný cieľ – utvárať priaznivé podmienky pre život občanov v seniorskom veku v našom kraji – stojí zato.

► **Anna Királyová,**
predsedníčka KO JDS Bratislava

Spoločne s novým vedením mesta

Výročná členská schôdza JDS sa v Senci konala 27. februára a jej spojeniu s fašiangovým posedením môžeme pripísať veľkú účasť. Z 365 členov sa na nej zúčastnilo 226 seniorov. A je potešiteľné, že o členstvo má záujem stále viac nových „mladých“ seniorov. Navštívilo nás aj nové vedenie mesta - primátor Dušan Badinský, viceprimátor Juraj Gubáni a prednostka Jarmila Répássyová s prísľubom pomoci a riešenia problémov seneckých seniorov.

Na úvod nás potešili svojimi vystúpeniami mladí umelci. Dlhoročný predseda JDS Vladimír Kopecský informoval prítomných o aktivitách v roku 2018. Tradične išlo o návštevy termálnych kúpalísk, kultúrnych podujatí, prvýkrát aj účasť na karnevale. Veľmi úspešne sme obstáli tak na športových podujatiach - Anna Mokrášová a Vladimír Chrbík priniesli z celoslovenskej súťaže v Bardejove medaily, ako aj na celoslovenskej prehliadke poézie a prózy zásluhou našej



recitátorky Helenky Čajkovej. Mimoriadny úspech mal trojdňový výlet do mesta pamiatok Třebíča. Vyzdvihnúť treba, že naše seniorky si udržiavajú kondíciu pravidelným cvičením pilates. Pri hudbe a tancovačke sme sa stretli na majálese, v októbri /Mesiaci úcty k starším/ aj na vianočnom večierku.

V roku 2019 plánujeme podobné aktivity, ktoré spríjemnia život našim seniorom. Vypočuli sme si aj správy o hospodárení a revíziu správu, ktoré predniesla Mária Juranová. A potom prišla najveselšia časť – zábava, kde si naši seniori zaspievali a zatancovali až do neskorých nočných hodín.

► **Viera Mokrášová,**
foto: Ján Lošonský



Základy hlbšej spolupráce sú ukotvené v Memorande

20. marca 2019 sa v spoločenských priestoroch VÚC v Košiciach stretli zástupcovia OO JDS z celého kraja na pozvanie predsedu Košického samosprávneho kraja (KSK) Rastislava Trnku. Boli prítomní na akte podpísania **Memoranda o partnerstve a spolupráci medzi KSK a KO JDS**, ktorú zastupoval jej predseda Ján Matuško. Seniori ocenili záujem predsedu KSK o vzájomnú spoluprácu. Viacerí vyzdvihli fakt, že župan napriek krátkosti pôsobenia v tejto funkcii, chodí medzi seniorov a mapuje ich problémy. Základy ďalšej hlbšej spolupráce sú práve ukotvené v prijatom Memorande.

Obe strany Memoranda prejavili vôľu pokračovať v dlhodobej spolu-



práci a rozvíjať aktivity, zvyšujúce kvalitu a dôstojnosť každodenného života seniorov na území KSK. Osobitne bola zdôraznená oblasť zdravotnej starostlivosti, ako prísluší riešeniu zo zriaďovateľských možností VÚC. Obe strany sa o. i. zaviazali vytvárať priestor pre občianske aktivity, smerujúce k prehĺbovaniu úcty a vážnosti k seniorom v rámci koncepcie rozvoja práce s mládežou na území kraja. Zástupcovia OO JDS vyzdvihli aj možnosti spolupráce s VÚC pri udržiavaní tradícií a zvyklostí predkov, folklórnych aktivítach, tradičných remeslách a regionálnych kultúrnych zvyklostí a hodnôt. Okrem toho stalo sa dob-

rou tradíciou KSK napomáhať seniorom pri rôznych športových a turistických aktivitách.

V Košickom kraji pôsobí doposiaľ 108 ZO JDS, ktoré združujú takmer 8100 aktívnych členov. Teda je o koho sa oprieť, s kým spolupracovať, koho v zmysluplných aktivitách podporovať.

► **Predsedníctvo KO JDS Košice**



ZLATÉ RUKY SENIOROV Z GEMERA 2019



Predsedníctvo Okresnej rady JDS v Rožňave v spolupráci so ZO JDS v okrese uskutočnilo v priestoroch Mestského úradu v Rožňave 5. 4. 2019 okresnú prehliadku ručných prác, umeleckých a remeselníckych výrobkov seniorov z okresu Rožňava. A veru bolo čo pozerieť! Výšivky, dekoračné predmety, maľované vajíčka, maľované kvety a sklo, hačkované záclony, krojované bábičky, rôzne výrobky z papiera, úžitkové predmety, obrazy, pletené ponožky,

výrobky z dreva, zimná a veľkonočná výzdoba, atď. Prezentovala sa krása a zručnosť matiek, babičiek, prababičiek aj remeselníkov - celkove vystavovalo 34 vystavovateľov. Bolo príjemné pozorovať, ako sa napríklad mladí návštevníci výstavky (zo ZŠ mesta Rožňavy) živo zaujímajú o spôsob maľovania veľkonočných vajíčok, ale tiež o tkanie kobercov na krosnách. Najstaršia seniorka podujatia p. Mária Halková ochotne, trpezlivo a prakticky ukazovala spôsob tkania všetkým, čo sa oň zaujímali.

Organizátori v závere konštatovali, že podujatie, ktoré navštívil aj primátor mesta Rožňavy Michal Domik a jeho zástupca Ing. Ján Lach, hoci išlo o prvé

takéto podujatie v činnosti OO JDS Rožňava, malo veľmi pozitívny ohlas aj u vystavovateľov, aj v širokej verejnosti. Dokonca aj u mladšej generácie obyvateľov okresu. Iste obdobnú výstavku pripravíme aj v budúcom roku.

► **Text: JUDr. Ján Klobušník,**
foto: Dr. Jozef Sabó



Podujatie JDS pre seniorov – lyžiarov z celého Slovenska sa naozaj vydarilo

Tomu sa povie – šťastie! **Bol 11. marec a do Nižnej na Orave sa schádzali seniori – lyžiari** – reprezentanti všetkých ôsmich KO JDS na pilotný prvý (a či nultý?) ročník Zimných hier seniorov v JDS. Po viacerých skoro letných dňoch, ktoré prekvapili celé Slovensko, už aj Orava mala len sporú snehovú prikrývku. Ešte dobre, že lyžiarsky svah aj s „pomou“ vedľa penziónu Uhliská sľuboval, že sa preteky v slalome budú mať kde konať. Nevadia zelené lúky naokolo!

Avšak k večeru sa rozsnežilo a okolitý kraj do rána pokryla čerstvá vrstva snehu. Vydržala do popoludňajších hodín 12. marca, a tak sa naozaj výborne lyžovalo – pretekalo, ale aj fandilo k výborným výkonom v správnej zimnej atmosfére.

„To viete, dobré počasie, to sú $\frac{3}{4}$ úspechu takéhoto podujatia“ – komentuje so smiechom, ale iste aj s patričnou dávkou spokojnosti **hlavná organizátorka ZŠH Mgr. Mária Ďurecová**. Práve ona na XI. sneme JDS v júni 2018 predniesla návrh o ich možnom usporiadaní.

Veď medzi seniormi je veľa priaznivcov zimných športov, tak prečo nedať príležitosť prezentovať sa aspoň niektorým? A hlavne podporiť záujem členov JDS aj o zdravý pobyt v prírode, keď je krásna, biela. Tu, na Orave majú s realizáciou obdobných pretekov (slalom, bežky, chôdza s paličkami) už niekoľkoročné dobré skúsenosti.

Predložený nápad získal správnu podporu nielen potleskom účastníkov snemu, ale aj v postupnej organizačno-materiálnej príprave zo strany ústredia JDS, z predsedníctva KO JDS Žilina aj formou záštity a finančnej podpory **od predsedníčky ŽSK Ing. E. Juri-**

novej, od Mestských úradov v Trstenej a Tvrdosíne, Obecného úradu v Zuberici, Miestneho úradu v Nižnej. Prispeli viacerí domáci sponzori TEMPO Kondela, PPD Orava Nižná, MZS Komponenty pre automatizáciu, Nealko Orava, Orava ceny a veľké pochopenie, hlavne konkrétnu vecnú i organizačnú pomoc preukázal majiteľ lyžiarskeho vleku J. Kachút, k ubytovaniu a strave všetkých účastníkov podujatia p. I. Kachútová Melníková. Ďalšími sprievodnými aktivitami prispeli priamo počas podujatia viacerí členovia ZO aj OO JDS z Nižnej i Tvrdosína.

12. marca o 10:00 hod. 1. zimné športové hry JDS – hoci zatiaľ len s jednou súťažnou disciplínou - začali slávnostným nástupom pretekárov a pretekárook zo všetkých KO JDS za prítomnosti členov ústredia JDS – podpredsedov: V. Pokorná a A. Luknár, členov predsedníctva JDS – predsedov KO JDS: Anna Petričová (Prešov), Ján Matúško (Košice), Ján Hlaváč (B. Bystrica), M. Kotián (Žilina) a ďalších hostí i domácich divákov. Nechýbal ani štáb seniormi obľúbenej televíznej relácie Generácia. Po sľube za pretekárov aj rozhodcov začal samotný súťažný program najprv cvičnými jazdami a potom pokračoval dvomi súťažnými kolami. Slnečné počasie, výborne pripravená slalomová trať a perfektná organizácia celého preteku len umocnili športové výkony súťažiacich. Ženy aj muži pretekali v dvoch vekových kategóriách, sledovaní a hodnotení rozhodcovským zborom na čele s **Ing. Miroslavom Polgárom**.

V podvečerných hodinách privítala účastníkov pretekov aj hostí nielen krásne vyzdobená sála miestneho DK, ale aj pôsobivý úvodný kultúrny program. Postarala sa oň najprv gymnastickou skladbou za





zvukov známej piesne P. Davida skupina žien, združených v RTVŠ Tvrdošín pod vedením p. Ľubice Bokovej. Potom ženská skupina súboru Senior Oravan s harmonikovým sprievodom svojho vedúceho Jána Homolu predstavila krásou trávnic rodnú Oravu. Dekorovanie víťazov medailami a odovzdávanie diplomov aj upomienkových darčiekov pripadlo podpredsedovi JDS PhDr. A. Luknárovi a predsedovi usporiadateľskej KO JDS Žilina Dr. M. Kotianovi. Záverečný veľký potlesk nepatril len 12 oceneným víťazom, ale všetkým 40 účastníkom pretekov aj početnému organizačnému štábu a sponzorom. Patrilo aj samotnému nápadu – pridať do celoslovenských aktivít JDS aj takéto pekné zimné podujatie.

Počas následnej družnej zábavy požiadala som o krátky rozhovor dvoch víťazov pretekov: **Pani Helena Tóthová z Muránskej Dlhej Lúky**, víťazka v kategórii žien nad 66 rokov, mi porozprávala, ako zložito

sa dostávala v detstve k prvým lyžiam. Až v dospelosti vďaka podpore vlastného manžela, ale aj vďaka svojmu neutíchajúcemu záujmu o tento pekný zimný šport našla v ňom nielen pravé zalúbenie, ale aj čoraz lepšie výsledky. Pravda celý čas len v amatérskej rovine.

V oboch mužských kategóriách zaujali prvé miesta domáci pretekári, dokonca **bratia – Miroslav a Ladislav Mišíkovci**. Mladší z nich Miroslav mal v útlom detstve zakázaný každý šport, ale ako nebehať, ne bicyklovať sa, nelyžovať, keď starší brat môže a vie? Postupne sa strácali zdravotné problémy a šport, hlavne vytrvalostná chôdza, cyklistika a turistika sa stali pre učiteľa Mgr. M. Mišíka jeho celoživotnou záľubou. Aj možnosťou získavať pre ne svojich žiakov či študentov.

Podarilo sa mi osloviť aj p. Ľubicu Bokovú a popýtať sa jej na ženy – cvičenky – členky RTVŠ Tvrdošín. Vraj ich je okolo 30 vo veku 50 – 80 rokov

a stretávajú sa v telocvični ZOŠ dvakrát do týždňa, aby si spolu nielen zacvičili, ale sa aj porozprávali, zasmiali. Po cvičení si doprajú saunu a v priebehu roka veľa rôznych nielen športových aktivít.

Zaujímavý bol aj rozhovor s členkami súboru ORAVAN Senior, ktorý má za sebou už 15-ročnú súčasnú úspešnú činnosť, ale históriu viac ako 50-ročnú. Ako začínali, kde všade vystupovali, ako rady spolu spievajú, čím ich obohacuje činnosť v súbore... veru materiál na celý samostatný článok. „Viete, že v Budapešti sme boli na oslave 200-ročnice slovenského pltníctva?!“ „Zvyknú nás pozývať na svadby kvôli obradu čepčenia...“ „Kde sme najďalej vystupovali? Asi v USA...“ – to sú len fragmenty tém, o ktorých sme spolu hovorili.

13. marca po spoločných raňajkách už ostal čas len na poďakovanie za dobre zorganizované podujatie a na rozlúčku. Ale hlavne na vyslovenie priania, aby sa Celoslovenské zimné športové hry v JDS udomácnili. A to nielen s pomerne náročným slalomom, ale aj v pretekoch na bežkách, ktoré sú medzi seniormi veľmi obľúbené.

Organizátorom podujatia patrí veľká vďaka a účastníkom pretekov, hlavne tým, čo zaujali prvé tri miesta, srdečné blahoželanie:

► **Text: D. Luknárová**

► **Foto: J. Glombík, D. Luknárová**



Kategória žien vo veku 60 – 65 r.:

1. miesto: Mária Šebová – kraj Žilina
2. Elena Lepišová - Žilina
3. Edita Homolová - Trenčín

Kategória žien vo veku 66 a viac rokov:

1. Helena Tóthová – kraj B. Bystrica
2. Mária Ďurecová - Žilina
3. Božena Pavlíková- Žilina

Kategória mužov vo veku 60 – 69 r.:

1. miesto: Miroslav Mišík – kraj Žilina
2. Jozef Frgelec - B. Bystrica
3. Pavol Ciferberg - B. Bystrica

Kategória mužov vo veku 70 a viac rokov:

1. Ladislav Mišík – kraj Žilina
2. Vladimír Kliman - Bratislava
3. Ivan Hodas - Žilina



Takí sme u nás – v KO JDS Žilina letkom i pod drobnohľadom

Milí čitatelia, čitatelky,

začítajte sa do súčasnej profilovej rubriky, kde Vám postupne predstavíme každú z našich krajských organizácií JDS v širšom aktuálnom obraze. Za spoluprácu pri jeho tvorbe ďakujeme členom P – KO JDS Žilina a Dr. Michalovi Kotianovi, predsedovi KO JDS.



KO JDS Žilina v štatistickom „zrkadle“

Aktuálny počet členov :	14 186
Aktuálny počet ZO JDS:	184
Počet OO JDS:	11
Fungujúce OO JDS v kraji: Žilina, Bytča, Čadca, Dolný Kubín, Kysucké Nové Mesto, Liptovský Mikuláš, Námestovo, Martin, Ružomberok, Turčianske Teplice, Tvrdošín	
Najpočetnejšia OO JDS :	
Liptovský Mikuláš s počtom ZO JDS:	40
s počtom členov:	2 675

Predseda KO JDS: Dr. Michal Kotian



Rokovanie Rady KO JDS 6. 11. 2018 za prítomnosti Ing. Eriky Jurinovej, predsedníčky VÚC.

Pár slov o činnosti KO JDS Žilina



Milí priatelia, milé kolegyně a kolegovia, dovoľte mi, aby som sa vám povedal pár slov ako predseda KO JDS Žilina. Nechcem písať a chváliť sa, čo všetko a ako dobre robíme v našej KO JDS, ani nie s cieľom, aby ste závideli, ako to my vieme a ako dobre robíme. Skôr vám chcem ukázať to, čo sa nám podarilo plniť v predchádzajúcich rokoch.

Dôraz sme položili na spracovanie plánov na všetkých úrovniach, predovšetkým na úrovni ZO JDS a v okresných organizáciách i v krajskej organizácii, tak, aby sme dodržali pár zásad. Predovšetkým je to výpis z plánov vyšších zložiek, aby sme mohli navzájom nadväzovať na tieto plány. Aby sme sa mohli včas pripraviť na jednotlivé akcie a vyššie kolá. Týka sa to nielen športových a turistických akcií, ale i kultúrnych prehliadok a podujatí, ktoré majú vyššie kolá, ako je prehliadka spevokolov a prednes poézie, prózy a vlastnej tvorby. Nakolko v kraji pôsobia aj tanečné súbory, aj keď tieto nemajú celoslovenskú prehliadku, tak na úrovni kraja takúto prehliadku máme ako súčasť krajskej prehliadky spevokolov a môžem povedať, že tance ju vždy spestria.

Všetky naše plány a predsavzatia smerovali k uspokojovaniu požiadaviek našich členov, k tomu, aby sme skutočne spoločne dokázali i napriek veku, športovať, kultúrne sa vyžiť, či už aktívne, alebo pasívne. Ukázať spoločnosti, že vieme za svoje požiadavky, keď je to treba

aj zabojsovať, ale keď je to potrebné, tak vieme aj pomôcť svojou statočnou manuálnou prácou. Pravidelne v našich ZO JDS a na úrovni okresov a kraja máme zájazdy na historické a pamätné miesta v našej vlasti. Úzko spolupracujeme so Zväzom seniorov ČR Moravsko-slezského kraja, kde pravidelne organizujeme stretnutia pod názvom Stretnutie na hranici, ktorého sa zúčastňujú aj seniori z Poľska (BielskoBialej) a Košického kraja, s ktorými máme uzavreté Memorandá o spolupráci.

Ďalšie Memorandá máme podpísané i na návštevu v Tatralandii v L. Mikuláši a Ginoparadis Bešeňová, kde máme lacnejšie vstupy do týchto zariadení. Spoluprácu máme podpísanú aj s kúpeľmi Lúčky, kde majú naši členovia lacnejšie vstupy do vonkajších bazénov, aj so zariadeniami Amonhotels Piešťany.

V minulom roku sme začali novú etapu spolupráce s VÚC, kde sme podpísali Memorandum o spolupráci s predsedníčkou VÚC Ing. Erikou Jurínovou a v tomto roku bola tiež vytvorená Rada starších pri VÚC.

Zúčastňujeme sa na kúpeľných a rehabilitačných pobytoch u nás

i pobytov pri mori v zahraničí. Viem, že podobné akcie robia aj iné okresné a krajské organizácie, ale ja poukazujem na ne preto, že tieto sú hlavnou podmienkou našej aktivity pri získavaní nových členov a vytváraní nových ZO JDS.

Minulý rok bol naozaj plný úloh aj vo vnútornej činnosti, ako boli hodnotiace členské schôdze ZO, snemy na všetkých stupňoch výstavby našej organizačnej štruktúry, no a k tomu boli ešte aj všetky akcie, ktoré uskutočňujeme každoročne. Naša KO JDS dosiahla k 31. 12. 2018 neuveriteľných 14 186 členov JDS, ktorí pracujú v 182 ZO JDS. Zaradili sme sa počtom členov na druhé miesto v rámci Slovenska. Vo všetkých plánoch a dokumentoch na prvom mieste máme rozširovanie členskej základne a vytváranie nových ZO JDS a túto základnú úlohu sa nám darí plniť. Tu patrí poďakovanie všetkým predsedom ZO a OO JDS za ich nie ľahkú a nezištnú činnosť.

Na záver všetkým nám prajem veľa entuziazmu v činnosti JDS, lásky a porozumenia od svojich najbližších, ako aj zdravia, ktoré je pre každého človeka najdôležitejšie, no aj kusisko šťastia, ktoré je potrebné v našom každodennom živote pre každého z nás. Prajem všetkým aj Božie požehnanie, aby sa nám dobre a priateľsky darilo, aby sme na nikoho v samote nezabudli, aby sme všetkým seniorom okolo nás, čo to potrebujú, pomáhali, aj keď nie sú členmi JDS.

► **Predseda KO JDS Žilina**
Dr. Michal Kotian



Naša činnosť v číslach - Rok 2018 v ZO JDS Sučany

Výbor ZO zasadal v uplynulom roku 15 razy. „**Pochod masiek**“ a „**pochovávanie basy**“ sa konali 10. a 13. februára. **Hodnotiacu schôdzu** sme spojili s oslavou **MDŽ** našich členiek. Brigád v priestoroch Klubu dôchodcov sa zúčastnilo viac ako 36 aktívnych členov, zmontovali sme aj 33 lavíc. Naše členky, aktívne „klubistky“ sa pravidelne stretávajú. Od OO JDS sme využili až 20 poukazov na **rekondičné pobyty** s dotáciou štátu. Tatralandiu Lipt. Mikuláš a Bešeňovú navštívilo 121 osôb, Aguapark Poprad celkom 320 seniorov, divadlo v Žiline 2x počtom 31 osôb. Turistiku na Hrebienku a v Prahe absolvovalo 51 členov. 24 členov sa zúčastnilo **týždenného pobytu v Tatr. Lomnici**. Tieto podujatia iniciatívne organizovala naša **kronikárka D. Pročková**. Počet-



ná 30-členná skupina našej ZO na **Okresných ŠH** skončila na 6. mieste, (podľa pochybného zarátavania výsledkov.) Na **XIV. roč. Regionálnej prehliadky** súborov seniorov Turca - **SENIORPARÁDA** sa zúčastnilo 264 seniorov z okresu Martin, ktorých sme pohostili. Zúčastni-

li sme sa osláv „**Dní Matice slovenskej**“ so súborom „**Sučianka**“. Zúčastnili sme sa „**Vatry zvrchovanosti**“ na Krahuliach v priestore Stredy Európy. 28 našich členov sa zúčastnilo **Okresnej turistiky** v Turanoch. Usku-

točnili sme jedno skromné „**Nedeľné popoludnie**“ v záhrade Klubu. Na 10-dňovom zájazde bolo 24 našich členov v **Chorvátsku na ostrove VIR**. Členovia Sučianky sa predstavili na bohoslužbe v miestnom r. kat. kostole. Zúčastnili sme sa podujatia v **Budmericiach**, ktoré organizoval starosta obce Ing. Plžik. Priateľov z **Fulneku** sme privítali začiatkom októbra. Zorganizovali sme v spolupráci so ZO SZPB a MO MS **I. roč. speváckej prehliadky VOJENSKÉ MELÓDIE** s finančnou podporou Žilinského samosprávneho kraja. Rok 2018 sme ukončili „**Silvestrovskou zábavou**“ v RKD s účasťou 128 osôb.

► **Text: Ján Šteuček, predseda,**
foto: T. Pročka, J. Pakán



ČO POTREBUJÚ SENIORI

Veľa? Málo? Nie, nechceme hovoriť o peniazoch. Nielen peniazmi (či chlebom?) je človek živý. Chceme pripomenúť ešte niečo iné. Ide o prežívanie takeého života seniorov, ktorý je zaujímavý, pestrý, ktorý človeka nadchýna, povzbudzuje k aktivite, teší sa z neho...

O takéto prežívanie svojho veku sa snažia členovia ZO JDS a Denného centra voľného času bývalých školských a iných pracovníkov v Martine.

Ide o socializáciu seniorov, t.j. aby žili v spoločnosti svojich priateľov,

iných seniorov, s ktorými im je dobre, pri ktorých sa dozvedia nové informácie, zasmejú sa, zaspievajú si, pobavia. A či si zídu do divadla v Martine alebo v iných mestách Slovenska, do kina alebo si zacvičia, prejdú sa do prírody, zrekreujú sa vo Vysokých Tatrách a inde, potešia sa na výstavách obrazov, vymenia si skúsenosti, atď. O toto sa snažíme v našej ZO. Na konci roka – keďže „sme boli dobrí“ – prišiel aj Mikuláš a doniesol každému členovi skromný darček pre potešenie. Tak ako každý rok.

Z uvedeného vidieť, že naši seniori vedú pestrý aktívny život, ktorý im prináša potešenie. Pookrejú na duši, zlepšia si náladu aj pozabudnú na nepriazne dôchodcovskej prítomnosti.

Na začiatku nového roka sme si blahoželali a priali, aby sa nám splnilo to, o čo sme sa snažili doteraz, a aby sme prežívali všetko v zdraví.

Toto želanie posielame všetkým členom JDS, ba aj všetkým seniorom na Slovensku.

Pamätajte si, že staroba nastáva vtedy, keď sedíme doma a čakáme na smrť.

Ale keď ešte vládzeme vstať, je o čo stáť!

► **Vilma Čapliarová, Martin**

Naša činnosť je o dobrom pociťe – motto členov MsO JDS Trstená

Liekom na každú diagnózu je pohyb - v každom počasí i v každom období. Rýchla chôdza je lepšia ako pomalá, prechádzka s paličkami je lepšia ako sedenie pri telke a ešte lepší ako rýchla chôdza je pre mnohých - tanec. Teda možnosti pohybu aj pre nás, seniorov, sú skutočne bohaté. Naozaj bolo čo v dobrom hodnotiť za celý uplynulý rok 2018.

Celoročne sa vďaka pochopeniu vedenia mesta a ŠKK Trstená 20-30 našich členov venuje hre v kolkách. Vo februári sme si urobili výlet do V. Tatier. Pozreli sme si „Tatranský dom“ a ľadové sochy na Hrebienku. Neobišli sme ani Štrbské pleso. V marci 22 členov našej MsO JDS sa zúčastnilo „Zimných ŠH“ v Nižnej.

V apríli sme organizovali už 5. ročník „Hornooravského regionálneho turnaja seniorov v kolkoch“ s medzinárodnou účasťou 15 štvorčlenných družstiev. Máj a jún sme prežívali hlavne v prírode: na Roháčoch, na športovom dni v Oraviciach, 26 našich členov sa zúčastnilo OŠH v Podbieli a okúpali sme sa v aquaparkoch v Oraviciach, Chocholowe a tiež v Krakowe. Výlet do Krakova sme využili aj na návštevu „Sanktuária Jana Pavla II“. Pozreli sme si výstavu „Kym jest czlowiek w calunu“, videli sme kópiu „Turínskeho plátna“ a vypočuli sme si o ňom prednášku. Navštívili sme aj „Múzeum JP II“.

Leto naši členovia okrem starostlivosti o vnúťatá využili na rekreačné pobyty v kúpeľoch a pri mori. RLP v Piešťanoch sa zúčastnilo 42 členov, rekreačného pobytu v Chorvátsku 30 členov a v Turecku 12 členov.

Naši členovia sa podieľali na organizácii akcií poriadaných mestom - prispeli sme upečením dobrot na „Dni mesta Trstená“ a „Mikulášske slávnosti“. Ako účastníci akcie „Budúcnosť pre Európu“ sme úspešne reprezentovali mesto v kolkárskej súťaži družobných miest. Z ôsmich družstiev sme obsadili druhé miesto.

Počas roka sme nezabúdali ani na kultúru. Navštívili sme muzikálové predstavenie J. Ďurovčíka „Strom“, boli sme na „Šlágerparáde“ v Martine, navštívili sme divadelné predstavenia spoločne s členmi OZ „Centruško“ (hendikepovanými). S týmto OZ bolo aj tradičné, v poradí už 6-té Mikulášske posedenie s pečením medovníčkov. Okrem srdečnej debaty tu spod rúk mladých ľudí, za spolupráce senioriek, vychádzali „malé umelecké diel-

ka“ z medovníkového cesta. Bolo treba zamiesiť, rozvalkať, vykrájať, vymodelovať, upiecť, vyzdobiť a potom odnieť domov alebo podarovať. Keď človek tvorí, a je jedno, či modeluje, šije, maľuje alebo pečie, podstatné je, že to robí s radosťou. Vkladá do svojich diel kus svojho srdca a pozitívnu energiu. Tá na našich spoločných stretnutiach s Centruškarmi nikdy nechýbala. Pre nás, seniorky, je to príjemný pocit urobiť radosť iným ľuďom. Hoci len tým, že im venujeme svoj čas, milé slovo, keď sa za tým skrýva prajné a otvorené ľudské srdce. Samozrejme sme nezabudli ani na darčeky od Mikuláša pre našich priateľov z Centruška.

V závere roka sme si overili na tradičnom „Mikulášskom turnaji“ celoročný tréning v kolkoch. Súťaže sa zúčastnilo 36 členov. Tu šlo predovšetkým o zábavu, aby sme dali „veselú bodku“ za celým uplynulým rokom.

Nebolo cieľom tohto článku vymenovať všetky uskutocnené podujatia, skôr o zdôraznenie toho dobrého pocitu, ktorý z našej činnosti stále máme. Súčasne radi ďakujeme za podporu našich snáh vedeniu mesta Trstená - p. primátorke, mestskému zastupiteľstvu, trstenským firmám a spoločnostiam: PANASONIC I.D.S., s.r.o., LKT, s.r.o., STAREK Transport, URBÁR, pozem. spol., TRIX L. Drgaň, COOP Jednota, tiež vedeniu ŠKK. Bez ich pomoci by mnoho našich akcií ostalo len v rovine fiktívneho prania.

► **Gabika Mažáriová**
– MsO JDS Trstená





Založili sme si ZO JDS v Studenci

Ako čas beží, tak aj život každého z nás sa vyvíja. Je ako sínusoida, ktorá prináša dynamiku a zároveň útlm. My, starší, sme si už akosi na ten život zvykli a vieme, že nie je len biely alebo čierny a rozhodne sa dá ovplyvňovať. Hoci máme neraz pocit, že sme opustení alebo nepotrební, že náš význam v spoločnosti klesá, môžeme tento stav zvrátiť a dať svojim pocitom aj prijateľnejší – pozitívny signál.

Preto sa aj v Studenci, malebnej obci pod Spišským hradom, takto staršia generácia občanov zomkla a povedala si, že môže svoj život doživiať na dôstojnejšej úrovni - s po-

citmi radosti a hlavne v spoločnosti, ktorú si budeme sami tvoriť.

Hovorí sa, že „Za všetkým hľadá ženu“, no v našom prípade to bol muž. Pán starosta Ing. Jozef Rusnák nám dal prvý impulz. Dal nám príležitosť participovať na aktivitách obce aj na rozhodovaní o veciach verejných. Keďže sa nám život v obci páči a máme ju radi, privítali sme, že môžeme prispieť k dobrej veci. A tak s veľkou ochotou pomáhame, kde sa dá. Pán starosta nás pozýva na spoločné verejné brigády, organizuje posedenia a kultúrno-sportové podujatia s cieľom aktivizovať verejnosť. V mesiaci október pri príležitosti „

Úcty k starším“ nám zorganizoval milé stretnutie s bohatým programom a chutným jedlom.

A práve tam sa zrodila myšlienka založenia ZO JDS. Zakrátko bola pretavená do riadnych skutkov, čo vyústilo v jej oficiálne založenie. Na ustanovujúcom zasadnutí 20. 11. 2018 sa zúčastnili aj predseda OO JDS v Levoči PaedDr.J. Ferko a p. B. Gadušová, členka výboru. Sme veľmi radi, že naša ZO JDS v Studenci má už 18 členov a každý z nich má reálny záujem o aktívne členstvo. Spoločne sa nám podarilo zorganizovať už niekoľko stretnutí a podujatí, napr. novoročné posedenie, či fašiangové stretnutie. Kultúrne programy detí na nich vždy zanechávajú v nás radosť a dobrú náladu, radi si ju odnášame do svojich príbytkov. Ako hosťa si na naše akcie pozývame pána starostu a on nás v mnohom podporuje a pomáha. Chceme sa mu aj touto cestou za jeho pomoc od srdca poďakovať.

► **Mgr. Mária Slobodníková,**
predsedníčka ZO JDS

OO JDS v Trnave oslávila 25. výročie svojho založenia

Od r. 1993 po súčasnosť prešla niekoľkými štádiami, nakoľko vznikala ešte v pôvodnom veľkom okrese Trnava. Keď sa v r. 1996 rozdelil na tri okresy - trnavský, piešťanský a hlohovecký, rozčlenila sa aj členská základňa JDS do troch nových celkov. Pod vedením Ing. I. Farkaša, vtedajšieho podpredsedu Ú-JDS Bratislava, utvoril sa v Trnave prípravný organizačný výbor v zložení: Ing. Miroslav Beno, Jozef Štefánek, Pavol Štefanička, Štefan Pačes, Jozef Sýkora a Ing. Jozef Antošík, a tak vzniklo jadro predsedníctva OO JDS Trnava. Zaničení funkcionári sa pustili do zakladania ZO JDS v meste i obciach okresu Trnava, ktorý patrí dodnes medzi početné aj veľmi agilné OO JDS. Z prvých seniorských funkcionárov, ktorí stáli pri zrode OO JDS Trnava pán Jozef Štefánek nedávno oslávil svoje 84. narodeniny.

S obdivom uvádzame, že pán Štefánek celých 25 rokov verne stál v čele OO JDS Trnava a venoval jej všetok svoj voľný čas a záujmy. Hoci na XI. sneme OO JDS Trnava už s dôverou odovzdal pomyselné žezlo predsedu mladšiemu nasledovníkovi p. L. Vavrinkovičovi, stále je ochotný pomáhať mladším svojimi skúsenosťami a radami.

Záslužnú prácu p. Jozefa Štefánka na oslavách 25. výročia OO JDS vysoko vyzdvihol Ing. Ján Lipianský, predseda Ú-JDS Bratislava. Vyslovil mu úctu a poďakovanie za najdlhšie predsedovanie OO JDS na Slovensku a zaželal mu dobré zdravie a osobnú pohodu.

Na jubilejnej slávnosti odznel referát o celom vývoji činnosti OO



JDS Trnava od jej vzniku. Jubilujúcemu OO JDS v Trnave príhovormi pozdravili prítomní hostia aj spevácky súbor „Kátlovane“ z Kátloviec svojím programom. Z príležitosti osláv bol vydaný bulletin pod názvom „Dobrovoľnícka aktivita OO JDS Trnava za obdobie rokov 2014 - 2018.“

► **Ing. Marta Ivančíková,**
OO JDS Trnava

Seniori v Bardejove hodnotili svoje aktivity

Ako prví v okrese Bardejov svoju činnosť za uplynulý rok hodnotili seniiori **III. ZO JDS Vinbarg v Bardejove**. S radosťou privítali medzi sebou aj vzácného hosťa, predsedu JDS Ing. **J. Lipianskeho**. Schôdza sa zúčastnili aj ďalší funkcionári JDS - predsedníčka KO JDS v Prešove Mgr. A. Petričová a predseda ÚRK JDS Ing. Š. Eller, ktorý je funkcionárom aj našej ZO JDS.

V r. 2015 prišlo v Bardejove k rozčleneniu MsO JDS, nakoľko mala vyše 700 členov, a tak bolo nevyhnutné rozdeliť ju do štyroch menších organizácií. Od januára členením pribudla ešte piata ZO JDS. Nové organizácie takto získali na svojej funkčnosti a ďalej sa slubne rozvíjajú. Konkrétne naša **III. ZO JDS Vinbarg** mala v r. 2015 112 členov, v súčasnosti je ich takmer 160.

Svoju činnosť sme si rozdelili do týchto oblastí: starostlivosť o členskú základňu, kultúrno – spoločenské aktivity, rekondično – rekreačná, športovo – relaxačná a verejnoprospešná činnosť. Ani v jednej z nich nezaostávame. Môžeme sa napr. pochváliť, že medzi naši-

mi členmi – športovcami máme športového vytrvalca, ktorý v jesení 2018 na MMM v Košiciach zabehol maratónsku trať. Naše členky nás dôstojne reprezentujú v umeleckej oblasti, hlavne v dekoratívno – výtvarnej tvorbe a pod. Naše aktivity pozitívne zhodnotil vo svojom vystúpení aj p. Lipianský, ktorý zároveň zhodnotil aj dosiahnuté výsledky JDS v rámci celého Slovenska a predstavil vytýčené ciele pre JDS do ďalšieho obdobia. Svojím vystúpením značne obohatil úroveň našej schôdzy, za čo sme mu veľmi povďační.

► Text: RSDr Vasil' Hudák, foto: Marta Augustinská



ZO JDS Hrachovište oslávila svoje 15. výročie

Hrachovište, malá bodka na mape v okrese Nové Mesto n/Váhom, žije pracovným a vcelku pokojným životom. Má v nej o.i. významné miesto silná seniorská základňa – ZO JDS, ktorá v marci 2019 dovŕšila 15 rokov svojej existencie.

Má 72 registrovaných členov a tí sa veru nenudia. V krátkych časových úsekoch organizujú zájazdy, výstavy, brigády, kultúrno-spoločenské posedenia a iné zaujímavé akcie, veľa-krát v spolupráci s obecným úradom a partnerskými organizáciami.

Dňa 23. marca 2019 sme spojili minulosť s prítomnosťou a pripomenuli sme si toto krásne jubileum. Spoločne so seniormi ho prišiel osláviť aj starosta našej obce JUDr. I. Kolník, zástupcovia OO JDS N.M.

n/V., zástupcovia partnerských organizácií a ďalší hostia. Spolu sa nás zišlo 130.

Prierez 15-ročnej histórie ZO JDS a spev. skupiny Hrachovienka predniesla predsedníčka ZO JDS L. Urbančíková.

Pri svojom vzniku mala organizácia 69 členov a prvou predsedníčkou bola J. Kolníková. Slovo bolo doplnané obrazovým záznamom z vystúpení spev. skupiny Hrachovienka. V tomto súbore účinkujú členovia ZO JDS z Hrachovišta a Krajného.

Slávnostný ráz celého podujatia



„Nie sme naučení na slávobrány, ani červené koberce, ale za nami je kus práce, chuť robiť s láskou pre každého, bez nároku na odmenu“ – zaznelo v jednom z príhovorov a je to veru pravda.

Pri stretnutí bolo vidieť radosť, slzy dojatia, emócie. Krásne slová uznania prítomných členov a hostí potešili. Za dlhoročnú prácu v prospech JDS bol našej organizácii udelený Ďakovný list.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa nemalou mierou pričínili o to, že sme mohli zorganizovať a zažiť takúto krásnu a ľudsky citlivú akciu.

► Text: L. Urbančíková



umocnilo účinkovanie spev. skupín Holeska z Prašníka, Dolinka z Hrušového, Bukovčané z Bukovca okr. Myjava aj Myjavskí heligonkári.

25 rokov OO JDS v Spišskej Novej Vsi

**„VEDIEŤ STARNÚŤ JE MAJSTROVSTVOM MÚDROSTI
A JEDNOU Z NAJŤAŽŠÍCH KAPITOL VO VEĽKOM UMENÍ ŽIŤ“.**

OO JDS v Spišskej Novej Vsi vznikla na zakladajúcej schôdzi 20. 1. 1994 za prítomnosti 91 dôchodcov. Za ústredie JDS sa zúčastnil p. Farkaš, za okres vedúca odd. sociálnych vecí - JUDr. M. Vantrobová, mesto zastupovala Ing. E. Brezovská. **Prvým predsedom OO JDS sa stal Ing. Eduard Škerlík** a členmi výboru boli J. Lapka, K. Vysopalová, M. Zelenáková, M. Kysel, P. Mačina, A. Kravecová, Z. Hvizdošová, P. Jelínek. **24. 5. 1994 vznikla MO JDS Spišská Nová Ves na čele s predsedom Jánom Stanikom.** Na III. sneme JDS v novembri 1994 predseda sa stal členom predsedníctva Ústrednej rady JDS. OO

JDS v r. 1995 mala 526 členov a 5 MO, v ZO JDS v r. 1996 to už bolo 1178 platiacich členov, pričom: **MO Spišská Nová Ves/ J. Stanko/ mala 344 členov, MO JDS Gelnica/Mgr. M. Kolarčíková/ 300 členov, MO JDS Spišské Vlachy /Marta Greňová/ 14 členov, MO JDS Krompachy /Helena Mosinová/304 členov, ZO JDS Markušovce /Augustína Kravecová/ 46 členov, Mária Huta /Pavol Lorinc/ 170 členov.**

Začiatkom roka 1997 to už bolo 1254 platiacich členov v OO JDS Spišská Nová Ves v 6 ZO JDS. Ing. L. Dula sa stal predsedom ÚRK v r. 2000 – 2015. V r. 2001 pribudla ZO JDS Matejovce nad Hornádom so 45 členmi.

Počiatočná činnosť OO JDS bola založená na jej akceptácii v samosprávnych orgánoch okresu aj mesta, cez vytváranie životných podmienok v meste a súčasne vytváranie orgánov pre prácu s dôchodcami v MO i ZO JDS okresu. Nadviazala spolu-

prácu s klubmi dôchodcov a spoločenskými organizáciami. Komunikovala s kultúrnymi zariadeniami. Zabezpečovala „Mesiac úcty k starším“ a podporovala činnosť súborov „Rozmarín“ a „Markušovčan“. Činnosť predsedníctva OO JDS bola o pomoci MO a ZO JDS.

Za rok 2004 už cítime odchod členov do Klubov dôchodcov, ktoré sú finančne podporované zo zákona samosprávou miest a obcí. Členovia v 2004 roku začali navštevovať UMB Banská Bystrica -UTV detašované pracovisko Poprad, ale aj UTV v Prešove i Košiciach /absolvovalo ju 12 členov, opakované vo viacerých odboroch/. Prihlásili sme sa v r. 2005 do projektu Úradu verejného zdravotníctva SR „Mám 65+ a teší ma, že žijem zdravo“. **Tieto historické podklady, sú čerpané z pera Ing. E. Škerlíka, ktorý zo zdravotných dôvodov aj pre vysoký vek požiadal o uvoľnenie z funkcie. Stal sa čestným predsedom OO JDS a získal ocenenie I. stupňa JDS. Žiaľ naše rady opustil 14. 10. 2017.**

Vo voľbách r. 2006 sa stal **predsedom našej OO JDS Ing. Ladislav Dula** a jeho členmi: PaedDr. Š. Korýtko, Mgr. J. Prochotská, Mgr., K. Vysopalová, Mgr. R. Wencelová, I.



SLÁVNOSTNÉ STRETNUTIE

Výbor ZO JDS v Hriňovej pripravil na 5. marca 2019 pre 104 členiek ZO JDS „SLÁVNOSTNÉ STRETNUTIE“ pri príležitosti MDŽ. Na podujatie boli pozvané aj pracovníčky MsÚ. Po príhovore predsedu ZO JDS Ing. M. Petrusa nasledoval pestrý kultúrny program. Vystúpili v ňom seniorky tanečnej skupiny „Radosť“ z Detvy a p. Mikušová s vlastnou tvorbou. V programe účinkovali aj členky našej ZO: pp.: Hanesová, Belková a Kamenská. Z rúk predsedu Ing. Petrusa a člena RK ZO JDS p. Lalíka prijali všetky účastníčky stretnutia červený klinček s gratuláciou k MDŽ.

Nasledovalo malé občerstvenie a veselá zábava. Do tanca aj na počúvanie hrala pre všetkých účastníkov

hudobná skupina v zložení: Ing. Gonda, p. Vaculčíak a p. Severíni.

Stretnutie bolo vydarenou akciou, za ktorú sa jej účastníčky organizátorom srdečne poďakovali.

► **Ing. Miroslav Petrus,**
predseda ZO JDS Hriňová





Šavelová, A. Sýkorová, M. Kyseľ, H. Mosinová, M. Greňová, I. Zajacová, A. Kravecová. Revízná komisia: J. Malec, M. Pižemová, K. Somorová. OO JDS pracuje v priestoroch Klubu dôchodcov, ktoré sú už dosť nevyhovujúce.

Vo voľbách v roku 2006, po druhý krát, sa poslankyňou MsZ stala Mgr. J. Prochotská. Vzdelávali sme sa v Akadémii tretieho veku v Spišskej Novej Vsi aj v tvorivom písaní, ktoré viedol PaedDr. Š. Šimko.

V roku 2007 vznikla ZO JDS v Harihovciach /T. Hrušovský/ za prítomnosti 24 dôchodcov. Od roku 2008 - 2009 sme zorganizovali 9 ročníkov podujatia „Umelecké slovo“-zamerané na prednes poézie, prózy a vlastnú tvorbu a 11 roč. „Ľudovú slovesnosť“- dramatické stvárnenie témy zo zvykoslovnia a histórie, 12 roč. „Okresných športových hier“, od r. 2015 organizujeme aj výstavu „Zlaté ruky“, Prehliadku speváckych súborov od r. 2007.

Zúčastnili sme sa aj celoslovenských podujatí a prehliadok, kde nás úspešne reprezentovali, ale aj celý

Košický kraj v športových disciplínach: M. Kováčová, Mgr. J. Prochotská, P. Kolesár, P. Barila, A. Barilová. Na Prehliadke speváckych súborov 2014 a 2016 sa zúčastnil súbor Harihovčan. V prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby: M. Ivanovová, M.

Pižemová, L. Hrušovská ml., Mgr. A. Pustayová, Mgr. J. Prochotská, v projekte „Babička Spiša“: K. Dobranská, M. Pižemová, E. Bandžuchová, C. Hudáková, na výstave Zlaté ruky: M. Pižemová a Mgr. J. Prochotská.

V roku 2013 vznikla ZO JDS v Odoríne s 19 dôchodcami /Jana Farkašová/ a v roku 2015 v Nálepke s 23 členmi /Dušan Slivko/.

Predseda s podpredsedníčkou OO JDS rokovali 9. 6. 2011 s riaditeľom Spišského divadla Mgr. E. Spišákom, ArtD. a zabezpečili zľavnené lístky na všetky popremiérové predstavenia pre dôchodcov okresu, ba aj Slovenska. Každoročne členovia

využívali pridelené poukazy na týždenné pobyty v kúpeľných zariadeniach s dotáciou JDS.

Za dlhoročnú prácu v JDS boli ocenení I. stupňom Ďakovného listu JDS Ing. L. Dula, H. Mosinová a M. Hutková. K 20. výročiu OO JDS pripravili Mgr. J. Prochotská a Mgr. R. Wencelová videoprezentáciu o histórii našej OO JDS.

25. výročie svojho založenia si OO JDS v Spiš. N. Vsi pripomenulo na mimoriadnom sneme 17. 1. 2019. Pri tejto príležitosti predseda KO JDS J. Matuško zaľahoželal a ocenil prácu OO JDS. Zástupcovia P - OO JDS sa kyticou bielych chryzantém poklonili na miestnom cintoríne pamiatke prvého predsedu Ing. E. Škerlíka. Čestný predseda Ing. L. Dula a novozvolený predseda Ing. Štefan Handžák dostali od mesta SNV blahoželanie. Regionálna TV Reduta uverejnila vo svojom vysielaní reportáž k tomuto výročiu.

► Mgr. J. Prochotská



Dňa 8. 3. 2019 zorganizovala OO JDS v Liptovskom Mikuláši pod záštitou primátora mesta Ing. Jána Blcháča PhD. oslavu MDŽ pre členov JDS v okrese. Za našu ZO JDS

Okresná oslava MDŽ v Liptovskom Mikuláši

sa zúčastnili predseda J. Sokol, K. Bellová a A. Jacková. Oslavu otvoril vlastnou príležitostnou básňou Dr. Jozef Daník. Predseda OO JDS Dr. M. Kotian privítal prítomných a hostí: viceprimátora Ing. L. Triznu, prednostku OÚ v L. Mikuláši Mgr. L. Mitrengovú. Kultúrny program so scénkami, pesničkami, vtipmi, venovanými tradíciami na Mitra, predniesla folklórna spevácka skupina pod vedením Dr. M. Kotiana.

Príhovory hostí aj predsedu OO JDS smerovali k účastníckam stretnutia a naviac pre každú aj kytica kvetov. Po slávnostnej časti Dr. Kotian ešte informoval prítomných o najbližších aktuálnych úlohách a akciách JDS. Predsedom ZO JDS boli súčasne odovzdané zľavové kartičky na nákup v obchodoch a službách pre členov JDS.

► Július Sokol, predseda
ZO JDS Partizánska Ľupča

ZO JDS z Cífera na skok v Tatrách

36 seniorov z Cífera absolvovalo jednodňový výlet vlakom do Vysokých Tatier.

V rýchliku sme obsadili 6 „kupákov“ ako jedna veľká rodina - bolo veselo, takže cesta do Popradu a Starého Smokovca nám rýchlo ubehla.

Niekoľko krokov a pár schodov smerom k stanici lanovky sme „prebehli ľahko ako srnky!“ Už z lanovej dráhy sme zbadali ľadové sochy popri chodníku a dve obrovské biele kopuly.

Tohtoročnou témou ľadovej krásy sa stalo priečelie Baziliky sv. Petra a Berniniho kolonáda z Nám. sv. Petra v Ríme. Nad priečelím sme si prečítali nápis v latinčine a po

oboch stranách aj nápis Hrebienok. Hlavnú stavbu obkolesovalo 85 stĺpov Berniniho kolonády.

Majestátna stavba nás očarila precíznou prácou aj detailmi, ktoré podčiarkuje príjemné farebné osvetlenie. Obdivovali sme aj ľadové sochy popri chodníku, ktoré predstavovali ľudské postavy, zvieratá aj iné výjavy z prírody.

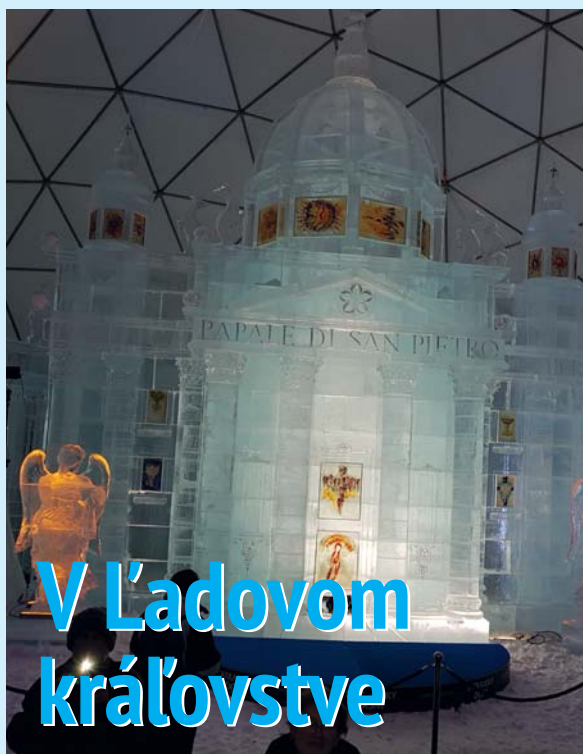
Bol to naozaj nezabudnuteľný zážitok!

V Starom Smokovci sme sa zastavili na obed a malé občerstvenie. Posedenie pri kávičke

nasledovalo v Poprade, a to po prechádzke pešou zónou a Námestím Sv. Egídia. Unavení, ale vrcholne spokojní a plní dojmov, sme sa usadili v rýchliku na cestu domov.

Veru, niekedy aj jeden deň môže obsiahnuť veľa nezabudnuteľných zážitkov!

► **Eva Vavrinkovičová –**
podpredsedníčka ZO JDS Cífer



Ľadové kráľovstvo vo Vysokých Tatrách bolo pre nás veľkou výzvou, a tak sme spolu s p. M. Hečkovou zorganizovali všetko, čo treba na lákavý výlet. Cestovalo nás 27 členov ZO JDS Ružindol. Cesta ubiehala v príjemnej pohode. Keď sme prechádzali cez Púchov, radi sme si pripomenuli, že pred mesiacom tam boli naši dvaja členovia na týždňovom pobyte v kúpeľoch Nimnica - z vlaku bolo kúpele pekne vidieť.

Tatry nás privítali pekne zasnežené. Naším prvým cieľom bola stanica pozemnej lanovky, aby sme sa vyviezli na Hrebienok. Boli medzi nami aj zdatné turistky, ktoré si túto trasu poctivo odšľapali až na samotný vrchol Hrebienka. Tešili sme sa najmä na Ľadový dóm a očakávanie nás veru nesklamalo!

Bazilika sv. Petra! Hľa, už aj na Slovensku - hoci celá z ľadu - o to viac si zaslúžila aj našu pozornosť. Dozvedeli sme sa, že celú tú nádhru z ľadových blokov – bolo ich 1800 – postavil tím umelcov zo šiestich krajín: Slovenska, Česka, Poľska, Maďarska, Walesu a USA na čele so slovenským rezbárom Adamom Bakošom. Monumentalitu stavby dotvárala centrálna kupola a po stranách ju pekne dopĺňali dve menšie kupoly. Tatranský motív zvýrazňovali sochy kamzíkov a po driekoch stĺpov „sa šplhali“ tatranské medvede. Na priečelí ľadovej baziliky bolo možné čítať latinský nápis: BASILICA PAPALE DI SAN PIETRO IN TATRAS - Pápežská bazilika sv. Petra v Tatrách. Toto dielo bolo obohatené aj o sklenené vitráže, znázorňujúce štylizovaných anjelov, Madonu a kríže. Vraj trvalo celý mesiac, kým toto pozoruhodné dielo, vytvorené šestnástimi umelcami, dostalo svoju konečnú podobu.

Bol to vydarený výlet. Hoci len jednodňový, ale zato veľmi bohatý na zážitky – z krásy zasnežených Tatier aj z krásy utvorenej šikovnými rukami rezbárskych majstrov a umelcov. Máme na čo spomínať!

► **Anna Kojsová, predsedníčka**
ZO JDS v Ružindole

Podhoranka - nositeľka tradícií

ZO JDS v Podhoranoch nedávno vydala publikáciu spolu s CD nosičom pod názvom "Podhoranky spievajú". Publikácia obsahuje veľa dokumentačného materiálu o činnosti speváckeho súboru počas jeho pôsobenia od roku 2005. Má zdokumentované vystúpenia na rôznych podujatiach v rámci Nitrianskeho samosprávneho kraja, ale aj ostatné svoje aktivity. Od svojho založenia sa súbor zameriava na udržiavanie

zvykov a tradícií v Podhoranoch a regiónu Podzoboria.

Sme už vari posledná generácia, ktorá si z tých zvykov ešte čo-to pamätá a dosť z nich aj prežila. Na deväťdesiatich stranách publikácie sú zachytené a popísané: Dožinky, Svadba, Pranie na potoku, Varenie lekváru, Vianoce, Fašiangy, Oslavy sv. Urbana, Vinohradníkov rok, Výstava vín, Májové posedenia, Október - Mesiac úcty k starším.

Sú tam aj tradície, ktoré nie sú ešte spracované do scénok, ako páračky, priadky, šúpanie kukurice, stavenie májov. Publikácia chce byť odkazom pre ďalšie generá-



cie, keď možno už súbor Podhoranka nebude. Bude však môcť slúžiť ako pomôcka pri zachovávaní zvykov a tradícií svojej obce aj regiónu.

Aby sme publikáciu mohli vydať, využili sme možnosť požiadať o prostriedky z fondu Podpory rozvoja vidieka aj ústretovú, všestrannú pomoc našej pani starostky. Uvedenie publikácie na našom vianočnom posedení 14. 12. 2018 bolo pre nás veľkým sviatkom a krásnym vianočným darčekom.

► **Anna Grácová,**
predsedníčka ZO JDS Podhorany



Priateľstvo cez kopec

Trvanie pekných tradícií treba fandiť, propagovať ich, a ak sa dá, aj ich podporiť. Minimálne svojou osobnou účasťou. Avízované spoločné stretnutie ľudí z Veľkého Klíža, Ješkovej Vsi a Kolačna v okrese Partizánske preto hneď po oznámení termínu zaujalo. Zvolali ho ZO JDS v Kolačnej a vo Veľkom Klíži. Miestom týchto už tradičných stretnutí je rozhranie kolačianskych a klížsko-hradišských hôr v horskom sedle Cerky. Tu, v pohorí Tribeč, vedie starodávna cesta spájajúca obe obce cez kopec. Toto miesto je jedinečné predovšetkým tým, že tu už 82 rokov stojí prístenná kaplnka svätej Rodiny.

Neprišli len seniori, teda členovia JDS. Pridali sa aj účastníci v strednom veku a prišlo aj niekoľko detí. Všetci sa stali pútnikmi. Pútnikmi preto, že stretnutie má nábožensko – spoločenský rozmer. Po zvítaní sa známymi i menej známymi ľuďmi, kamarátov, a príbuzných nasledovalo oficiálne privítanie. Po ňom a úvodných slovách predsedníčok oboch organizácií



Márie Klukovej z Kolačna a Ireny Bujnovej z Veľkého Klíža sa všetci zhromaždili okolo kaplnky a modlili sa k svätej Rodine. Nasledoval radostný ruženec a na konci všetci spoločne za-

spievali Tichú noc. Stretnutie potom pokračovalo v neformálnych diskusiách, debatách. Spomínalo sa, Kolačania sa pýtali na ľudí z Klíža, Klížania naopak. Dubové stoly, ktoré sú tam pre návštevníkov týchto miest, sa zmenili na „stoly hojnosti“. Každý niečo priniesol. Všakovakých dobrôt bolo neúrekom. Tie však neboli najdôležitejšie. Tou najvýznamnejšou bola skutočnosť, že dávna tradícia má svojich nasledovníkov a takéto milé a pekné stretnutia v prírode spojené s pokorou a modlitbou dávajú účastníkom radosť i povzbudenie.

► **Text a foto Peter Maťašeje**



U ministerky kultúry SR



22. 01. 2019 sa uskutočnilo pracovné stretnutie ministerky kultúry SR Lubice Laššákovej s predsedom JDS J. Lipianskym a podpredsedom JDS pre kultúru a voľno časové aktivity A. Luknárom. Cieľom spoločného rokovania bolo podrobnejšie oboznámiť ministerku nielen s prípravou celoslovenských podujatí JDS v oblasti kultúry, ale aj s pestrú paletou kultúrnych aktivít, ktoré patria do záujmovej náplne organizácií

JDS po celom Slovensku. Pri ich realizácii sa v mnohých súvislostiach pozitívne uplatňuje vzájomná ústretovosť orgánov štátnej správy na úrovni obcí, miest aj okresov i krajov smerom k záujmovým združeniam, teda aj k JDS.

Mnoho užitočnej práce vykonávajú ZO JDS pri uchovávaní národných a ľudových tradícií, získavajú pre ne pútavými podujatiami mladšie generácie, hlavne svoje vnúčatá.

Predmetom tvorivej debaty bola i zložitá administrácia pri zadávaní žiadostí o dotácie k projektom, kde p. ministerka prisľúbila jej prehodnotenie a možné zjednodušenie v budúcom období.

V závere stretnutia odznelo obapolné ubezpečenie o užšej vzájomnej komunikácii a o väčšej podpore celoslovenských podujatí JDS zo strany MK SR.

► - red. -

Sľub zo Zlatých rúk sa stal skutočnosťou

12. a 13. októbra 2018 sa na výstavisku Expo Center v Trenčíne uskutočnila po druhýkrát Celoslovenská prehliadka ručných prác seniorov JDS „Zlaté ruky“ – písalo sa o nej v 5. čísle nášho časopisu 3. vek. Možno si ešte pripomeniete z Trnavského kraja pani Annu Galkovú z Lehníc. Jej výrobky z medovníkového cesta budili u návštevníkov veľkú pozornosť, no doslova fascinujúco spôsobili spontánne nadšenie malého dievčatka, ktoré tam bolo so svojimi starými rodičmi a bratom.

Prejavom nadšenia neodolala ani pani Anka a dala sa s dievčatkou do reči. Tak sa dozvedela o smutnom údele štyroch malých detí, ktorým v hore zahynul otecko.

Slovo dalo slovo a pani Galková sľúbila Veronike a jej bračkoví, že im pošle svoje medovníky k Vianociam. Naľko tá rodina bola z nášho - Trenčianskeho kraja, dohodli sme sa, že budem v tej veci sprostredkovateľkou.

Začiatkom decembra som zásielku od pani Galkovej skutočne dostala a deťom som ju osobne odovzdala. Bol to úžasný aj dojímavý pohľad na štvoricu detí, ako obdivujú voňavú medovníkovú krásu.

Janko, Jurko, Veronika aj Zuzanka prostredníctvom mobilu hneď milej daryni aj poďakovali a ja som odchádzala od nich s hrejivým pocitom. Potvrdilo sa, že pani Galková (a verím, že nielen ona) má zlaté nielen ruky, ale aj svoje srdce.

► Mgr. Anna Prokešová, predsedníčka KO JDS Trenčín



Anjelské husle M. Rajta a RADOST'

4. decembra sa kinosálou pezinského DK niesli čarovné tóny anjelských huslí Marca Rajta a jeho kapely. Bolo to výnimočné podujatie plné dojímavej vianočnej atmosféry. Koncert sa uskutočnil ako spomienka na uznávaného učiteľa hudby a virtuózneho akordeonistu Miroslava Rajta, Marcovho otca, ktorý v rokoch 2012 až 2016 pôsobil aj ako umelecký vedúci Folklórneho speváckeho súboru RADOST'. My, Radostníci, sme s potešením prijali pozvanie vystúpiť na tomto podujatí ako hosť, a tak vzdať úctu nášmu učiteľovi, umeleckému vedúcemu aj priateľovi, ktorý nás všetkých, žiaľ, v minulom roku navždy opustil. S láskou naňho stále spomínáme.

Súbor v oboch svojich vstupoch dokázal, že za jeho spevácky výkon by sa jeho bývalý umelecký vedúci nemusel hanbiť. Zazneli pesničky z okolia Myjavy a Brezovej, ktoré pre súbor vybral a s ním naštudoval ešte Miroslav Rajt a v druhom vstupe odznali piesne, naštudované pod vedením súčasného umeleckého vedúceho Štefana Šaláta, ktorý spevákov sprevádzal na akordeóne.

Vo vianočnej atmosfére, nabitej emóciami, si početné publikum náležite a vďačne vychutnalo aj krásne vianočné skladby v podaní virtuózneho huslistu Marca Rajta a jeho kapely, ale aj krásne ľudové piesne v podaní Folklórneho speváckeho súboru RADOST'.

► Mária Miškeriková



Seniori v Hronovciach bilancovali aj s pekným kultúrnym programom



V úvode našej výročnej členskej schôdze užší kolektív senioriek a seniorov predviedol krátky kultúrny program. Začal peknou básničkou „Modlitba za mamičku“ a slávnostným príhovorom k ženám k MDŽ. Potom pokračoval humornou scénkou „Susedky“ o chorobách a „zázračnom recepte“ na ich vyliečenie. Scénka „Sarvašské zvyky a nárečie“ humornou formou pripomenula zvyky Slovákov a ich predkov žijúcich v Sarvaši, v Békešskej Čabe, Kondoroši - tohto okolia južného Maďarska. V tejto scénke sa popripomínalo veľa už poma-

ly zabudnutých nárečových slov a výrazov, napr. : gerhene – malé kukuričné koláčiky, tarkedle – dolky, lievance, štiepke – sušené ovocie, čušpajz – prívarok, ale

aj krásne pomenovania: apovka – starý muž, mamovka – stará žena, ňanička – staršia žena, suseda, resp. neznáma žena. Divadelná scénka bola odmenená dlhotrvajúcim potleskom a bezprostrednou besedou o potrebe zachovávať a obnovovať národné aj ľudové tradície.

Scénka naviac prispela aj k veľmi dobrej nálade všetkých účastníkov rokovania.

Naša ZO JDS v Hronovciach pozitívne bilancovala svoju činnosť za uplynulý rok, keď si svoje naplánované aktivity úspešne zrealizovala. Aj prijatý Plán činnosti na rok 2019 sľubuje uskutočniť rôzne pekné akcie.

Z hostí bola prítomná p. Eva Matúšová, hospodárka OOJDS v Leviciach, ktorá oboznámila a pozvala našich členov na pripravované okresné kultúrne a športové podujatia.

► Výbor ZO JDS v Hronovciach



V KRAJINE SLOVA...

Milé čitateľky, čitatelia,

trochu váhame nad začiatkom novej série príspevkov do tejto našej rubriky. Pýtate sa prečo? Je to odozva na pripomienky zo strany istej časti čitateľskej obce nášho časopisu. Tvrdia, že priestor, venovaný „literárnym písmenkám“, by mal radšej patriť konkrétnym príspevkom o činnosti v organizáciách JDS. Ale či k stretnutiam a podujatiam v JDS nepatrí umelecké slovo? Veď pomáha ozvlášťovať pekné chvíle, ohriať srdce, podnietiť tvorivú inšpiráciu. Iste funguje v rodinnom aj priateľskom kruhu.

Nakolko z pošty, ktorá prichádza do redakcie, máme viac priaznivých ako negatívnych ohlasov, volíme pre tento ročník kompromis – ponechávame Krajinu slova, ale na menšom priestore. A tak Vás do nej čo najsrdečnejšie pozývame:

Májová

Tuho vonia orgován
Gaštany lampášiky rozsvietili
Na chodníkoch – brezové hieroglyfy:
Je máj – píšu – je máj!

Vonia tuho orgován
V korunách stromov zvučí drozdie sólo
Biela čiara pretína oblohu –
žiarivým hrotom
Hľa, delí klenbu neba na dve polroviny -
a potom sa sama v blankytech rozplýva
Opäť je belaso - opäť je modro
Nezbedný vietor hladká mi čelo
a vonia orgován
Májovo...sladko...tuho

vinič, na jar o Veľkej noci, keď ti nesmie zhasnúť v ruke štepársky nožík, ktorým si hocikde na kamenici zaštepil divé čerešne a višne, aby tvoji potomkovia vedeli, aké jablká a hrušky, mišpule a oskorusy, gaštany, orechy a drienky jedávali tvoji predkovia, aké poznali podpníky, aké viničné násady, viničné hánky... nie je aj v takýchto veciach modlitba, zbožnosť, úcta...?

Vincent Šíkula

Starkej

Dávam ti kytku kvetov, starká,
nech nie si sama,
samučká,
keď rozlúči nás rozlúčka.

Dávam ti kytku kvetov –
bylinky proti smútku.

Drevenú búdku
na konár s inováťou
vtáčikom tvojich dlaní.
Zohrej sa ti pri zobkaní.

Dávam ti lampášik,
čo do tmy blikáva,
lavičku pre oči,
keď sa ti unaví.

Oblôčik,
keď sa ti budem zdať
ako vzdialené zvony.

Aká krásna je jar

Aká krásna je jar, keď kvitnú hrušky!
Aké krásne a voňavé je leto, keď dozrievajú hrušky! Aká krásna je jeseň, keď voňajú a dozrievajú iné hrušky!
Aká krásna a voňavá je zima, keď do vykúrenej izby donesieš čo len jedno veľké zimné jablko alebo zimnú hrušku! Ako si takéto veci nezapamätať? Ako si nezapamätať čas, farby, vône, kvet, lesk i svätožiaru, cupot a dupot ovociny, praskot marhúľ a zármutok broskýň, ktorým sa nechce od kôstky, durandzií, ringlôt, mirabeliek a sliviek bystričiek. Ako si nezapamätať čas, v ktorom už v januári musíš strihať

Dávam ti kytku, ktorá zvoní:
Mám ťa rád, starká,
mám ťa rád.

Ján Navrátil

...Krdel' plachých slov...

Zo zbierky Ukrytá v živote

Prisadol si ku mne.
Aká je téma?
Čujme!
Počúvam múzu, čo mi šepká.

...Krdel' plachých slov...

S múzou si nevystačíš,
múza je vratká.
Ak sa ti bude dariť,
možno ti otvorí zadné vrátka.

...Krdel' plachých slov...

Nazrelo mi do básne.

Plachosť sa nenosí
ako voľakedy rukávce.
Udri do slov sťa do zvona,
až vráti sa ti ozvena
slova,
slova,
slova...

Tým slovom slúžiš,
radiš,
chváliš.
Modlitbou na perách
prosiš,
ďakuješ...

Slovo je struna srdca,
chráň ho,
uchovaj
a starostlivo vyberaj.

...Krdel' smelých slov...

Mária Kovalíková

V. Krajská prehliadka v umeleckom prednese seniorov JDS

Vynovené priestory Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne, ktorá je v zriaďovateľskej pôsobnosti TSK a v tomto roku oslavuje 50 rokov od svojho založenia, sa vo štvrtok 14. marca 2019 stali dôstojným miestom V. ročníka Krajskej prehliadky v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov. Úvod podujatia patrilo mladej generácii: V podaní M. Chudého odzneli dve ľudové piesne s klavírnym sprievodom M. Ilčíkovej zo ZUŠ K. Pádivého v Trenčíne a Kristínka Ličáková predniesla báseň L. Podjavorinskej.

Moderátorka prehliadky Janka Poláková privítala najprv vzácných hostí: J. Bartošovú z odd. školstva, kultúry, mládeže a športu TSK, viceprimátora mesta Nová Dubnica, ktoré podujatie finančne podporilo, Bc. Pavla Pažítka, riaditeľku Galérie M. A. Bazovského Mgr. art B. Varga Petrikovú, Ing. G. Krokvičkovú, riaditeľku VKMR a Mgr. M. Petrika, poslanca MZ Trenčín. Predsedníčka



KO JDS Trenčín Mgr. A. Prokešová im poďakovala za priazeň a pomoc a potom venovala poetický prívät aktívnym účastníkom prehliadky.

Umelecké prednesy recitátorov aj autorov vlastnej tvorby, zástupcov jednotlivých okresov, pozorne sledovala porota v zložení: Mgr. A. Plánková, Mgr. M. Kubeľová a Mgr. M. Klimáčková.

Vystúpenia recitátorov aj autorov boli kvalitné, prednášajúci do nich vkladali všetku svoju energiu, a tak mala porota neľahkú úlohu vybrať spomedzi nich reprezentantov KO JDS Trenčín do celoslovenskej prehliadky. Plakety a účastnícke listy, ktoré odovzdávali hostia a predsedníčka KO JDS p. Prokešová, boli pre všetkých účastníkov prehliadky peknou odmenou.

Na Celoslovenskú prehliadku postúpili: Mgr. Vladimír Gabčo z OO JDS Púchov, Ladislav Jurík OO JDS Prievidza a Jaroslav Daniš OO JDS Trenčín.

Nielen recitátori, všetci účastníci tohto podujatia sa rozchádzali s dobrým pocitom pekne prežitých chvíľ.

► Janka Poláková

Deň je dvadsaťštyri hodín

Bez prestávky
Čas raz rýchly a raz pomalý
Raz ťahavý a zas ako bezhlavý
Spoznaj svoj čas
Vnútorň čas duše
Pretože jeden deň
je zlomok sekundy života –
ako sen
Sen o všetkom peknom,
Čo spoznáš
O ľuďoch morí
O ľuďoch, ktorí Ti rozumejú
a majú Ťa radi.

Ale aj o svete,
čo pulzuje za oblokom,
o svete tom neznámom
a vzdialenom, širokom.
Bude treba veľa dní
a veľa plných hodín,
aby si spoznal svet
a stal sa jeho súčasťou –
Aby si pokorný i víťaz
objal svet vlastnými rukami.

► M. Štefánek



Zaslúžilý člen JDS, jeden z jej spoluzakladateľov a v súčasnosti čestný podpredseda Ing. Igor Fabián sa nedávno dožil významného životného jubilea.

Radi mu všetci prajeme veľa zdravia, optimizmu, pohody, ale aj pracovných i veselých chvíľ medzi nami.



30. novembra sa oslavuje meno Ondrej. No na tento dátum pripadla aj smutná udalosť v roku 1944, ktorá sa udiala na Krpáčove pri obci Dolná Lehota. V tomto priestore mal štáb brigády zabezpečiť vybudované vojenské aj partizánske základne potrebným strelivom, potravinami či liekmi. No nestalo sa tak, lebo silné prepadové fašistické oddiely zmarili nádej na prevzatie zásob. Nedostatok munície, potravín, teplého šatstva prinútilo partizánov nadviazať spojenie s podhorskými dedinami



a prostredníctvom ilegálnych buniek revolučných národných výborov a odvážnych vlas-

tencov získavať skromné prídelý stravy, ale aj spoľahlivé správy o pohybe nemeckých jednotiek. Neostalo to však utajené. Našli sa zradcovia a fašistické špeciálne cvičené prepadové oddiely postupne napádali skupiny brigády. Tieto boli nútené často meniť svoj bojový priestor. Na Krpáčove podpálili fašisti poľnú vojenskú nemocnicu. Pri útoku v urputnom boji padlo 16 príslušníkov brigády, 6 partizánov a ostatné jednotky brigády ustúpili hlbšie do horského masívu.

Na počesť tejto historicky smutnej udalosti naša ZO JDS Dolná Lehota sa vybrala v počte okolo 30 členov zapáliť sviečky na pietne miesto a týmto spôsobom si uctiť pamiatku padlých hrdinov. Zaznela slovenská hymna v podaní speváckej skupiny Chlapi z Dolnej Lehoty aj ženskej speváckej skupiny Lehotianka. Tie-

to súbory zaspievali aj ďalšie známe piesne. Potom sme sa pobrali ku pohostinstvu Kukučka, kde je vybudovaný pomník padlým. Tento pomník vybudovala naša ZO JDS v roku 2016 za finančnej podpory OÚ Dolná Lehota. Urobili sme tak dobrý skutok pre informáciu turistov, čo sa udialo v našich horách počas SNP a súčasne sme skrášlili rekreačné prostredie pri tomto pamätnom aj turisticky obľúbenom mieste.

Po skončení pietnej spomienky nám v pohostinstve pripravili chutnú kapustnicu. Keď sme sa po druhej debať a speve poberali k neďalekej zastávke autobusu, pri pomníku ešte stále horeli spomienkové sviečky. Naša akcia bola vydarená, s dobrým pocitom sme tak splnili jednu z úloh našej ZO JD

► **Ing. Milan Šluch,**
predseda ZO JDS

Odišla naša Betka

*Ešte vidíme Tvoju postavu,
s vráskami múdre čelo.
Dlhé prsty času Ťa pohladkali
naposledy.
V hrudi srdce onemelo
a všetky hodiny tikajú do prázdna.*

*Ako krásne si prežila svoj život celý!
I rany, ktoré si utržila od iných,
preboleli.
Mali sme Ťa radi.
V pamäti zostane zvon rozhojdanej.*

Dňa 7. 12. 2018 nás navždy opustila Alžbeta Londáková, vo veku 76 rokov. Bola zakladateľkou ZO JDS



Bukovec okres Myjava, kde vykonávala funkciu predsedníčky 17 rokov, až do konca svojho života.

Bola to žena, ktorá milovala život. Vždy mala úsmev na tvári, i keď sa necítila dobre.

Šírila okolo seba pohodu, lásku, vedela sa pre druhých rozdávať.

Bude nám veľmi chýbať. Dielo, čo po sebe zanechala, je dovŕšené.

Aj touto cestou za všetko ďakujeme a spomíname.

► **Za členov Rady OO JDS Myjava**
Anna Šimová



Po cestách i chodníčkoch

Život seniorov z klubu JDS Martin – Záturčie a z DC Martin – Záturčie sa denne odvíja ako chodník. Roky síce pribúdajú, ale nestarneme, lebo mentálne i fyzicky sa cítime zdatní, čo naša činnosť i potvrdzuje. Stretávame sa každý štvrtok v DC a náš voľný čas využívame na rôzne aktivity - šport, kultúru, prednášky aj zábavu.

Športových súťaží sa zúčastňujeme aj v rámci okresu. Oblúbené sú ŠH na Súkromnej základnej škole Tomáša Zanovita v Martine. Aktívne spolupracujeme s Atletickým klubom ZŤS Martin – pomáhame mu pri organizácii Behu SNP. Aktívne sa každý rok zúčastňujeme Behu proti trombóze.

S radosťou navštevujeme divadelné predstavenia v Košiciach, v Banskej Bystrici aj v Bratislave – činohru, operu aj balet. Za naše kultúrne zážitky patrí vďaka nášmu obetavému členovi Mgr. M. Tomkovi. Jeho zásluhou sme navštívili aj divadelné predstavenia v Spišskej Novej Vsi a Trnave, ktoré sme spojili aj s prehliadkou mesta.

Poučné sú pre nás aj odborné prednášky, posledná bola s Mestskou políciou v Martine.

Každoročne sa tešíme na jednodňový výlet. V roku 2018 sme navštívili Kroměříž a Velehrad v Českej republike.

Pravidelne absolvujeme 5-dňové rehabilitačné pobyty v Trenčianskych Tepliciach, Piešťanoch, Lip-



tovskom Jáne i vo Vysokých Tatrách. Koncom letnej sezóny si užívame more v Chorvátsku.

Utorok už tradične máme vyhradené na turistiku nielen v Turčianskej záhradke, ale aj do susedných regiónov – Kysuce, Orava a Liptov. Práve tieto výlety nám vnukli myšlienku k vzniku týchto projektov: Chodníkmi za pamätihodnosťami Turca, Chodníkmi za prameňmi Turca, Chodníkmi po pamätníkoch SNP, Chodníkmi po stopách štúrovcov v Turci a posledný bol Chodníkmi po MagniVia v Turci.

Via Magna bola cisársko-kráľovská poštová cesta, ktorá spojovala Viedeň a mesto Sibiu v Sedmohradsku. Viedla hornatým krajom, aby sa znížilo nebezpečenstvo prepadávania tureckými vojskami na juhu Rakúsko-Uhorska. Občianske združenie Magna Via sa snaží obnoviť pô-

vodnú cisársko-kráľovskú poštovú cestu ako novodobú kultúrnu a turistickú cestu. Mestá a obce, ktorými táto historická cesta prechádzala, sú označené žulovou dlaždicou s logom Magna Via. V Martine je táto dlaždica umiestnená pred hlavnou poštou. V tomto projekte budeme pokračovať aj v novom roku od Bratislavy až po Čiernu nad Tisou.

Z uvedeného vyplýva, že naša činnosť je rôznorodá a každý náš člen si má z čoho vybrať. Za všetky tieto aktivity a činnosť klubu vďačíme našej výbornej organizátorky a obetavej predsedníčke Ing. Hanke Lukáčovej.

Čo iné by nám chýbalo ku šťastiu? Stačí pokoj v duši, veľa zdravia a mnoho nových zážitkov.

► **Výbor ZO JDS**
a DC Martin - Záturčie



Kladenie kocky Magna Via v Martine. Pani starostka zo Žabokreky p.ing Valocká Zuzana. Viceprimátor z Martina Mgr.Imrich Život. Doc. Ing. J. Húška, predseda združenia Magna Via.

Rokovanie dôchodcov s výraznou príchutou Sviatku žien

Výročné rokovania organizácií majú viac-menej rovnaký program. Zhodnocujú predošlé obdobie, vytýčujú nové plány. Nebolo to inak ani na výročnej členskej schôdzi novozámockej MsO JDS. Bola 7. marca 2019 v mestskom DK. To je tradícia. Tradíciou je aj prítomnosť primátora mesta Otokara Kleina, viceprimátora Lukáša Štefánika, vedúcej odboru sociálnych vecí, kultúry a športu MsÚ Denisy Felixovej a predsedníčky OO JDS Márie Kuklovej. Tradíciou je aj pozdrav prvého občana mesta k MDŽ všetkým novozámockým ženám. Tentoraz čakalo na ženy aj netradičné gesto vo vestibule DK – mohli si vybrať z množstva kvitnúcich živých rastlín v črepníku, ktorej sa aká páči. Pán primátor završil svoje blahoželenie aj väčším darčekom - automatickým kávovarom pre MsO JDS. Mária Malperová, predsedníčka MsO JDS srdečne

poďakovala za darčeky a potom otvorila druhú, pracovnú časť stretnutia – rokovanie výročnej schôdze.

V správe o činnosti nechýbal výpočet našich výletov za krásami Slovenska aj zájazdov do zahraničia, návštev kultúrnych podujatí, vystúpení speváckeho zboru Novozámocí seniori (aj na schôdzi zaspievali), činnosti krúžku paličkovej čipky, spoločenských aktivít: northwalkingu, zumby, cvičenia v rytme i záhradkárov. Už po druhý rok viacerí naši členovia absolvovali kurzy práce na počítači. Nezaváhame, keď treba prácou skrášľovať prostredie denného centra seniorov, lebo tam šípkári a stolní tenisti súťažia každý pondelok, stredu a piatok. Minulý rok MsO JDS úspešne zrealizovala mestské, okresné i krajské športové hry s nomináciou na Majstrovstvá Slovenska, Olympijské hry seniorov, Velkonočný i Vianočný turnaj.

Mnohí seniori s obľubou navštevujú krytý plaváreň a štrand, ktoré sú pre nich v stredu bezplatným darčekom od mesta. **Tých bezplatných darčekom je viac, za čo nám prichodí nášmu mestu vysloviť vďaku.** Tá patrí aj všetkým funkcionárom vo výbore MsO JDS a jeho revíznej komisii, ako aj ostatným dobrovoľníkom, ktorí sa nezištne podieľajú na aktivitách dôchodcov.

Nasledovala precízna správa revíznej komisie aj návrh plánu činnosti i hospodárenia na rok 2019. Sú to otvorené dokumenty – budú sa podľa okolností dopĺňať.

Máme veľa chutí do našej činnosti aj inšpirácií, teší nás veľký záujem našich členov o poriadané podujatia aj dlhodobejšie aktivity. Nech nám len slúži zdravie a vzájomná súdržnosť, dobrá vôľa a chuť do života napriek pribúdajúcemu veku.

► **Mária Ballová**

„Fašiangy, fašiangy, dobré to časy...“

S týmto „ústredným mottom“ sa vydala skupinka nadšencov seniorov členov ZO JDS Sučany a speváckej skupiny „Sučianka“ za sprievodu dvoch harmoník v sobotu 2. marca na **„MAŠKARNÝ SPRIEVOD“** obcou. Úloha to vôbec nebola ľahká, lebo Sučany sú najväčšou obcou v okrese Martin.

Ráno od deviatej sa masky „strojili“ a o pol desiatej vyrazili najprv do miestnej časti Hrabiny, neskôr do Podskaly. Po krátkom občerstvení absolvovali ešte tri ďalšie časti obce: Sacké záhumnie, Prefa-Tehelňa a okolie Okálov. „Riadne uťahani“ skončili večer v Klube dôchodcov.

Ešte náročnejší deň čakal seniorov v utorok 5. marca, kedy zorganizovali záver fa-

šiangov, známy ako **„POCHOVANIE BASY“**:

„Už ide do hrobu, nechce sa jej viac žiť. Kým ju pochováme, dajme sa jej napiť. Zbohom! Tu spočívaj, naša basa milá, aby k Veľkej noci si sa zobudila...“

Za zvukov kapely „ÚSVIT“ a „smútočného sprievodu“ bol vykonaný tento tradičný obrad. 142

účastníkov podujatia si do sýtosť užilo posledné chvíle „veselosti a zábavy“ pred nastávajúcim 40 dňovým pôstom - veď tradície treba dodržiavať! Poďakovanie si zaslúžia výbor ZO JDS Sučany, Sučianka aj Úsvit.

► **Text: Ján Šteuček,**
foto: Ján Pakán



Obeťami podvodníkov sú najmä seniori



Napriek silnej medializácii finančných podvodov a následnej osvete, ako nenaletieť podvodníkom, stále sa nájdu obeť, ktoré im uveria a prídu o svoje úspory. Najzraniteľnejšími, v tomto smere, sú seniori.

Starší ľudia bývajú menej obozretní, veľakrát podceňujú ochranu svojich financií, dôverujú aj tým, ktorých nepoznajú, a tak je jednoduché ich podviesť, oklamať a obrať aj o celoživotné úspory. Podvodníci pritom nemusia mať ani mimoriadne prešpekulovaný plán ako to dosiahnuť. Väčšinou im na to stačia jednoduché, osvedčené metódy.

Pozor na telefonáty

Jednou z častých taktík je tzv. **vishing** – **lovenie prostredníctvom hlasu**. Ide o podvodný postup s využitím telefonického rozhovoru, pomocou ktorého sa útočník snaží od klienta získať citlivé údaje (osobné údaje, prístupové heslá do internet bankingu, čísla platobných kariet a pod.).

Klientovi banky je od podvodníka zaslaná SMS, kde ho informuje, že na jeho účte bola zaregistrovaná podozrivá transakcia a aby mohla byť táto transakcia zrušená, musí s ním klient spolupracovať. V SMS je uvedené aj číslo telefónu, na ktoré ma klient volať. Podvodník sa predstaví ako pracovník banky. Vyžiada od klienta napríklad pozície na GRID karte, ktoré sú potrebné na uskutočnenie transakcie. Podvodník sa poskytnutým autorizačnými kódmi dostane do internetbankingu klienta a uskutoční prevod na svoj účet.

„Známe sú aj prípady vishingu, v rámci ktorého podvodník klientovi telefonicky oznámil, že kuriér mu o pár dní prinesie novú kartu a on mu odovzdá starú, ktorú je potrebné z nejakého dôvodu vymeniť,“ upozorňuje na jednu z foriem vishingu hovorkyňa Poštovej banky Lýdia Žáčková.

Ako predchádzať podvodu:

- ❑ Je potrebné byť ostražitý a v prípade ak niekto zavola a predstaví sa ako pracovník banky, v žiadnom prípade neposkytovať citlivé a dôverné údaje o svojej osobe alebo o svojom bankovom účte (osobné údaje, číslo platobnej karty, číslo autorizačnej SMS, prístupové heslá do Internet bankingu)
- ❑ Telefonát je potrebné čo najrýchlejšie ukončiť a okamžite sa skontaktovať s bankou prostredníctvom infolinky alebo zájsť osobne na najbližšiu pobočku banky
- ❑ Odporúčame častejšie meniť prístupové heslá do internet bankingu, kontrolovať počítač proti vírusom, kontrolovať svoju históriu platobných operácií.

Pozor na mailovú komunikáciu

Dostali ste už niekedy e-mail, textovú správu alebo inú formu elektronickej komunikácie zdanlivo prichádzajúcu z banky alebo inej online služby, ktorej obsahom bola žiadosť o „potvrdenie“ prístupových údajov k vášmu účtu, čísla kreditnej karty alebo iných citlivých informácií? Ak áno, tak už máte predstavu o tom, ako vyzerá bežný phishingový útok.

Táto technika sa používa na získanie cenných používateľských údajov, ktoré môžu útočníci predať alebo zneužiť na nekalé účely ako vydieranie, krádež peňazí alebo krádež identity. Najčastejšou technikou neoprávneného získavania údajov je vydávať sa za banku alebo finančnú inštitúciu prostredníctvom falošného e-mailu. „Tento e-mail má obeť priviesť k tomu, aby vyplnila falošný formulár, ktorý je uvedený priamo v správe alebo v jej prílohe, alebo aby navštívila konkrétnu webovú stránku, ktorá si následne vyžiada zadanie prihlasovacích údajov alebo podrobností o účte. E-mail alebo elektronická správa môže obsahovať oficiálne logo alebo iné poznávacie znamenia hodnovernej organizácie, no i napriek tomu môže ísť o phishing,“ upozorňuje L. Žáčková.

Základné pravidlá:

- ❑ NIKDY neprezrádzajte svoje identifikačné údaje (heslá, kódy, PINy...)
- ❑ Banka NIKDY nežiada citlivé identifikačné údaje od klienta mailom a ani telefonicky
- ❑ NIKDY neukladajte svoje heslá do pamäti počítača
- ❑ Používajte len overené a chránené PC. Počítač chráňte nainštalovaním aktuálnych verzií antivírusových a antispyware programov, firewallom.
- ❑ NIKDY nepoužívajte ľahko uhádnuteľné heslá.
- ❑ Klientom odporúčame pravidelne a pozorne kontrolovať výpisy z účtu.
- ❑ V prípade nejasností alebo zistených nezrovnalostí odporúčame poradiť sa s príbuznými a navštíviť osobne najbližšiu pobočku Poštovej banky, prípadne zavolať na Infolinku Poštovej banky.
- ❑ Pre okamžitú kontrolu vykonaných platobných operácií odporúčame zriadenie Služby SMS info (služba automatického zasielania SMS po vykonaní Platobnej operácie za podmienok vymedzených v Špecifikácii Služieb EB v Sadzobníku poplatkov) alebo E-mail info (služba automatického zasielania e-mailu po vykonaní každej Platobnej operácie).
- ❑ Cudzej osobe bez oprávnenia neposkytovať svoje osobné údaje, údaje uvedené na doklade totožnosti, prípadne originál alebo kópiu dokladu totožnosti.
- ❑ Cez telefón neposkytovať svoje osobné údaje, údaje z platobnej karty, PIN, heslá, ani údaje o svojich finančných alebo rodinných pomeroch.

STRÁŽTE SI SVOJE FINANČIE A PREDCHÁDZAJTE EXEKÚCIÁM

Sociálna poisťovňa zaznamenáva nárast počtu exekúcií voči poberateľom dô-



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

presne definuje Exekučný poriadok. Ide napríklad o výživné na maloleté dieťa,

dôchodkov. Dôchodcovia alebo ľudia v pred dôchodkovom veku si niekedy neuvedomujú riziká vyplývajúce z plnenia finančných záväzkov, ktoré na seba prevzali. Z hľadiska príjmu sú dôchodcovia najzraniteľnejšou skupinou občanov. Ak im exekútor z dôchodku zoberie časť peňazí, často musia žiť z nízkej sumy, ktorá je len životným minimom. Preto nielen dôchodcovia, ale aj ľudia v pred dôchodkovom veku by si mali strážiť svoje výdavky, aby sa nedostali do takejto nepriaznivej finančnej situácie, keď ich jediným príjmom bude starobný dôchodok.

Ako možno predísť exekúcii?

Ak dôchodca s exekúciou na dôchodku chce uhrádzať svoje podlžnosti, avšak jeho finančná situácia mu to nedovoľuje, mal by sa čo najskôr skontaktovať s inštitúciou, voči ktorej má podlžnosť a požiadať ju napríklad o odklad, splátkový kalendár alebo o zníženie splátky dlžnej sumy. Ak si takýto poberateľ dôchodku neuvedomuje svoje záväzky alebo trvá na tom, že neexistujú, v prípade začatia exekučného konania má možnosť v zákonnej lehote vzniesť námietky alebo podať odvolanie. Takéhoto dôchodcu musí o začatí exekučného konania informovať orgán, ktorý nariaďuje výkon rozhodnutia. Sociálna poisťovňa nie je v postavení, aby mohla takto vzniknuté situácie riešiť za poistenca.

Často sa stáva, že účet, na ktorý chodí dôchodcovi dôchodok, exekútor zablokuje. Dôchodca tak ostane bez akýchkoľvek prostriedkov. Má nejakú možnosť dostať sa k svojmu dôchodku?

Dôchodca má vždy možnosť vybrať si spôsob poukazovania dô-

chodku. Jedným z nich je posielanie dôchodku na jeho osobný účet v banke. V prípade exekúcie však môže byť jeho účet v banke blokovaný exekútorom.

Ak dôchodca nie je spokojný s poukazovaním dôchodku na jeho osobný účet, má možnosť písomne požiadať Sociálnu poisťovňu o poukazovanie dôchodku prostredníctvom pošty v mieste bydliska. Sociálna poisťovňa vykoná zmenu v spôsobe poukazovania dôchodku najneskôr do troch mesiacov od požiadavky.

Od čoho závisí suma exekučnej zrážky?

Mesačná suma zrážky z dôchodku závisí od:

- sumy životného minima pre plnoletú fyzickú osobu platnej v kalendárnom mesiaci, za ktoré sa zrážky z dôchodku vykonávajú,
- mesačnej sumy dôchodku povinného,
- počtu vyživovaných osôb povinným,
- celkovej sumy vymáhanej pohľadávky s príslušenstvom,
- skutočnosti, či ide o prednostnú alebo neprednostnú pohľadávku, pohľadávku výživného pre maloleté dieťa alebo pohľadávku na pokute za vybrané priestupky,
- sumy, za ktorú sa poskytuje povinnému starostlivosť v zariadení sociálnych služieb (ak je poskytovaná).

Existujú tzv. prednostné a neprednostné pohľadávky. Aký je medzi nimi rozdiel?

Ak má dôchodca nariadených viacero exekúcií, Sociálna poisťovňa začne zrážať najprv prednostné pohľadávky a až potom neprednostné pohľadávky. Prednostné pohľadávky

pohľadávky daní, poplatkov a ciel, poistné na sociálne a zdravotné poistenie, pohľadávky náhrady škody spôsobené poškodenému ublížením na zdraví, prídavku na dieťa, pohľadávky úhrady za sociálne služby poskytované podľa osobitného predpisu.

Medzi neprednostné pohľadávky patria napríklad pôžičky od bankových, resp. nebankových subjektov, poplatky telekomunikačných operátorov.

Suma zrážky z dôchodku sa určí tak, že z dôchodku sa odpočíta tzv. základná suma a zvyšok dôchodku sa zaokrúhli nadol na sumu deliteľnú tromi vyjadrenú v eurocentoch a rozdelí sa na tri časti (tretiny).

Prvá tretina je určená na uspokojenie všetkých pohľadávok. Druhá tretina je určená na uspokojovanie prednostných pohľadávok. Tretia tretina sa pripočíta k základnej sume, ktorá sa nesmie z dôchodku zraziť.

Na úhradu pohľadávky možno použiť jednu alebo dve tretiny. Ak ide o pohľadávku neprednostnú, zrážka sa vykoná v rozsahu prvej tretiny. Ak ide o pohľadávku prednostnú, zrážka sa vykoná v rozsahu prvých dvoch tretín.

Platia iné podmienky exekúcie ak dôchodca, ktorého sa zrážky týkajú, žije v zariadení soc. služieb?

Ak poberateľ dôchodku platí úhradu za poskytnutú starostlivosť v zariadení sociálnych služieb, exekúciou nepodlieha suma potrebná na úhradu pobytu v tomto zariadení a suma vreckového v zariadení. Po zaplatení úhrady za celoročnú pobytovú sociálnu službu musí poberateľovi

dôchodku zostať mesačne z jeho dôchodku najmenej 25 % sumy životného minima (51,26 eur) a v zariadení bez poskytovania stravovania musí poberateľovi dôchodku zostať mesačne z jeho dôchodku najmenej 75 % sumy životného minima (153,80 eur).

Je možné zníženie mesačnej sumy zrážky z dôchodku?

Exekučný poriadok pripúšťa možnosť vykonávania zrážok z dôchodku v nižšej sume, než je suma určená postupom uvedeným v tomto zákone. Ide o situáciu, keď sa dôchodca s inštitúciou, voči ktorej má dlh dohodnúť zrážkach v nižšej sume. Uzatvorenie dohody o uspokojení so zrážkami v nižšej sume musia obidvaja oznámiť exekútorovi. Následne exekútor vyzve Sociálnu poisťovňu, aby zrážala z dôchodku dlžníka mesačne len sumu, s ktorou sa dotknutá inštitúcia uspokojí.

Príkaz exekútora na vykonávanie nižších zrážok stráca účinnosť dňom, keď sa Sociálnej poisťovni

doručí ďalší príkaz na začatie exekúcie, resp. upovedomenie exekútora o tom, že dotknutá inštitúcia odvolala svoj súhlas s vykonávaním nižších zrážok.

Prečo sú naďalej vykonávané zrážky aj keď dlžník oznámil Sociálnej poisťovni, že už dlžnú sumu poukázal dotknutej inštitúcii?

Sociálna poisťovňa po nariadení exekúcie zrážkami z dôchodkovej dávky môže prestať vykonávať zrážky skôr len na základe oznámenia, že dlh dôchodcu je uhradený, resp. oznámenia o zastavení exekúcie z iného dôvodu, orgánom, ktorý exekúciu nariadil. Prestať vykonávať zrážky z dôchodkovej dávky výlučne na základe oznámenia dôchodcu o uhradení dlhu nie je možné.

Prečo sú vykonávané zrážky, keď dlh je už uhradený?

Dlh vymáhaný v exekučnom konaní je vždy zvýšený o príslušenstvo a o náhradu trov exekučného konania. Sumy príslušenstva a náhrady trov exekučného konania určuje or-

gán, ktorý výkon zrážok nariadil. Sociálna poisťovňa je povinná zrážky vykonávať nielen do výšky pohľadávky, ale aj do výšky jej príslušenstva a náhrady trov exekučného konania.

Prečo sa výška zrážky prepočítava dvakrát ročne?

Sociálna poisťovňa prepočítava exekučné zrážky k 1. januáru a k 1. júlu kalendárneho roka. K 1. januáru v roku sa pravidelne valorizujú dôchodky a pri prepočítaní sa aj suma prípadnej exekučnej zrážky zvýši. K 1. júlu sa opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny mení výška životného minima a suma exekučnej zrážky sa zníži. Je to z dôvodu, že z mesačnej sumy dôchodku nesmie byť zrazená základná suma, ktorá sa vypočítava zo sumy životného minima pre plnoletú fyzickú osobu (a v závislosti od počtu osôb, ktorým povinný poskytuje výživné).

Aktuálna výška životného minima do 30. júna 2019 je 205,07 eur.

Žiadny liek nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí každý liek

Vianočný stolnotenisový turnaj seniorov

Z poverenia OO JDS zorganizovala ZO JDS Žiar nad Hronom už 5. ročník stolnotenisového vianočného turnaja seniorov. Koná sa pravidelne v telocvični IV. ZŠ za účasti seniorov - športovcov v kategórii mužov i žien. Muži súťažili v kategórii do 65 rokov, do 70 rokov a nad 70 rokov. Ženy bez určenia kategórie. Okrem domácich stolnotenisových hráčov sa zúčastnili i záujemcovia z OO JDS Detva, Brezno, Zvolen a Žarnovica.

Turnaj mal vysokú športovú úroveň - zúčastnilo sa 44 súťažiacich podľa súťažného poriadku stolnotenisového zväzu. Organizátorom sa tento rok podarilo za veľkej podpory poslanca MZ Ing. Emila Vozára dať ho do športových akcií mesta na príslušný rok. Toto veľmi pomohlo organizátorom pri zakúpení medailí aj upomienkových darčiekov.

V kategórii mužov do 60 rokov sa stal víťazom Peter Dančo z Brezna, do 70 rokov Jozef Janič z Žiaru nad Hronom a nad 70 rokov František Bátorovský z Vyhní. Celkovým víťazom v mužskej kategórii bol Peter Dančo, ktorý získal Pohár mestského zastupiteľstva. V kategórii žien 1. miesto získala Anna Volková z Žiaru nad Hronom, 2. miesto Mária Humenná z Žiaru nad Hronom, 3. miesto

Olga Hradecká zo Sliacha. Po skončení turnaja boli odovzdané prvým trom súťažiacim v jednotlivých kategóriách medaily a upomienkové darčekom.

Zúčastnení seniori takto opäť naplnili heslo: **Žiadny liek nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí každý liek.**

► Jaroslav Bulko,
predseda OO JDS Žiar nad Hronom



Aktívni seniori navštívili Brusel



Motto Európskej únie “ZJEDNOTENÍ V ROZMANITOSTI” upriamilo našu pozornosť na blížiaci sa 15. výročie vstupu Slovenskej republiky do Európskej únie. Zastúpenie Európskej komisie (EK) pripravilo sprievodný program – Roadshow – v mestách Martin, Liptovský Mikuláš, Bardejov, Michalovce, Trnava, Nové Mesto nad Váhom, Spišská Nová Ves, Nové Zámky, Detva a Krupina. Koná sa pod záštitou miest v spolupráci s reklamnou agentúrou. Zastúpenie EK má záujem aktívne spolupracovať aj so seniormi v týchto mestách. Preto nimi odporučení 25 adepti dostali ponuku na výlet 2. – 4. 4. 2019 do Bruselu. Za mestá na východe Slovenska sa zúčastnili: Michalovce: D. Barnová, A. Kostovčíková, Bardejov: A. Hankovský, A. Chovanncová a Spišská Nová Ves: Z. Barilová, M. Ivanovová, Mgr. J. Prochotská a Mgr. M. Zemanová. Lietadlo zo Schwechatu účastníkov bezpečne dopravilo do Bruselu, ubytovali nás v ****NewhotelCharlema. Podvečernému programu počasie neprialo, našu prehliadku pamiatok cesta metrom aj pasáž kráľov troška zmiernila. Pozreli sme

si aj cikajúceho chlapca, symbol záchrancu mesta, ktorý zahasil zápalnú šnúru pri odpálení mesta. Charakteristik je však viac, už majú aj dievčatko i psíka.

Program druhého dňa bol v Centre EK, kde sme prešli kontrolou protokolárnym vchodom. Deň bol naplnený prednáškami renomovaných prednášateľov. Zoznámili sme sa s úlohami EK, ako výkonného orgánu EÚ, aj s OLAF – Európsky úrad pre boj proti podvodom, s výzvami a príležitosťami pre životné prostredie. Aká je spoločná poľnohospodárska politika - jej minulosť, súčasnosť i budúcnosť, hovorili nám o rozpočte, príjmoch i výdavkoch aj o migrácii. Predstavili nám plány pre budúcnosť - politiku rozširovania EÚ a liečenie tzv. “siedmich nemocí”. Priпомenuli nám symboly EÚ: mesto Brusel, hymna: Beethovenova Óda na radosť, 6 zakladajúcich štátov: Belgic-

ko, Francúzsko, Holandsko, Luxembursko, Nemecko a Taliansko (dnes 28 štátov), vlajku s 12 hviezdčkami (dokonalosť, úplnosť, symbol 12 apoštolov, mesiacov, hodinový ciferník). Modrá farba symbolizuje harmóniu a nádej. V prestávkach sme pri občerstvení kávičkou rozprávali o aktivitách JDS i denných centier v jednotlivých mestách. Pracovný obed bol veľmi dobrý, a tak aj jeho záver s malými darčekom so symbolom EÚ potešil.

Nezabudli sme sa odfotiť pri pamätníku Prvého prezidenta Európskeho parlamentu Róberta Schumana. Posledný deň sme navštívili budovu Európskeho parlamentu a sledovali sme v rokovacej sále rozpravu k zákonu o materskej dovolenke pre otcov aj o význame pomoci v rodine starnúcim rodičom. Vypočuli sme si o. i. aj našu euro poslankyňu J. Žitňanskú. Na záverečnom stretnutí nám hovorili o úlohách parlamentu.

Poschodovým autobusom sme sa odviezli na letisko - letíme do Viedne - cesta autom do Bratislavy a potom dlhá cesta vlakom domov. Skončilo sa jedno veľmi zaujímavé podujatie, ktoré bude v našej mysli aj rozhovoroch rezonovať ešte dlhý čas. Organizátorom aj našim starostlivým sprievodcom M. Belkovej a A. Krchňavému zo zastúpenia EK na Slovensku ďakujeme a tešíme sa na stretnutia v apríli a máji v spomínaných mestách.

► Mgr. J. Prochotská



Výstava našej členky v zahraničí

V našej ZO -JDS 07 v Prievidzi máme talentovanú insitnú maliarku Helenu Struhárovú. Svoje diela vystavovala v Prievidzi, Bojniciach aj v iných mestách. Na pozvanie svojej dcéry Dariny, ktorá je profesionálna maliarka a žije v Nemecku, uskutočnili dňa 10.marca 2019 spoločnú vernisáž v meste Besigheim vo výstavnej sieni mestskej radnice.

Vernisáže sa zúčastnili predstavitelia mesta Besigheim. Za mesto Prievidza prišli podporiť našu členku zástupca primátorky JUDr. Ing. L. Maxina, poslankyňa MZ H. Dadiková a podpredsedníčka ZO -JDS 07 Bôbar B. Rybárová.

Výstava zožala veľký úspech, návštevníci ocenili výzretosť tvorby maliarky. Jej obrázky obľúbených krajinných panorám, lesných zátiší a kvetov odrážajú autorkino vlastné videnie sveta, bohaté farebné cítenie aj skúsenosti z reálneho pozorovania skutočnosti. Malba je stále pre ňu príjemnou náplňou života.



Účasť na vernisáži zástupcov mesta Prievidze vysoko ocenili predstavitelia mesta Besigheim, ale predovšetkým obe maliarky.

Helena Struhárová je členkou Klubu výtvarníkov okresu Prievidza. Sme radi, sa naša členka tak pekne prezentovala v zahraničí. Prajeme jej úspešnú tvorbu aj do budúcnosti.

► Text: Božena Rybárová

Hodnotili sme našu činnosť

ZO JDS v Oščadnici zorganizovala dňa 10. februára 2019 v Penzióne MEGA výročnú členskú schôdzu. Zišlo sa na nej 110 členov. Hodnotiacu správu predniesol predseda J. Krivánek. Vyberáme z nej:

Naša organizácia má 155 členov. V roku 2018 sme uskutočnili rôzne kultúrno spoločenské podujatia: Deň matiek a otcov, Mesiac úcty k starším - stretnutie s jubilantmi, 12. ročník benefičného koncertu "Od srdca k srdcu" (*z jeho finančného výťažku sme kúpili zdravotne postihnutým potravinové balíčky a školské potreby*). 11. novembra sme zorganizovali pietnu spomienku pri Pamätníku padlých v 1. a 2. svetovej vojne. Staráme sa aj o hrob padlých sovietskych vojakov na cintoríne. Uskutočnili sme pútnické zájazdy na Staré Hory a Horu Butkov.

Veľmi obľúbenými sú športové hry osôb so zdravotným postihnutím a seniorov, na ktorých sa zúčastňujú aj členovia z našich družobných organizácií: Dolný Kubín, Zborov nad Bystricou, Čadca. Naši členovia úspešne reprezentovali svoju ZO aj obec na okresných a krajských ŠH. Folklorný súbor DEDOVANKA sa

zúčastnil 10. ročníka okr. prehliadky "Znie pieseň naša" na Zborove. Obľúbeným podujatím je na začiatku prázdnin Trojgeneračne stretnutie v Rakovej, kde sa za našu ZO zúčastnilo s rodičmi alebo starými rodičmi cca 30 detí. Zašportovali si aj sa pozvali na koníkoch.

Naši členovia sa zúčastňujú aj rekondično-rehabilitačných pobytov a pútnických zájazdov (Medžugorie, Rím...) Ale „našou srdcovou záležitosťou“ sú predovšetkým podujatia, ktoré organizuje obec Oščadnica. Na nich sa zúčastňujeme vo veľkom počte (Gastrodeň, válanie mája, Jánске ohne, Oščadnícka heligonka...) Predseda ZO J. Krivánek sa pri tejto príležitosti poďakoval za pomoc starostovi obce Ing. M. Plevkovi, poslancom OZ, sponzorom, darcom dvoch percent z dane a všetkým, „ktorí majú pre seniorov aj osoby so ZTP otvorené srdiečko“.

Po správe oboznámil predseda účastníkov schôdze s plánom práce na rok 2019. V diskusii vystúpila predsedníčka KC SZTP v Žiline M. Antalová a pochválila hojnú účasť členov ZO na schôdzi i na rôznych podujatiach. Podľa jej slov patríme



medzi najlepšie a najpočetnejšie ZO v Žilinskom kraji. Predsedníčka OO JDS v Čadci Mgr. M. Ďurišová prečítala pozdrav od predsedu KO JDS Žilina Dr. M. Kotiana, ktorý tiež vysoko vyzdvihol našu aktívnu prácu. Najaktívnejší členovia potom prevzali z rúk hostí ďakovné listy.

VELKÉ ĎAKUJEM patrí aj členom výboru: pp. M. Ondruškovej, T. Hamáckovej, M. Lysíkovej, A. Kočímu, Š. Špalekovi, M. Glettovej, z RK – J. Štensovi, J. Grigovi, M. Kozákovi, a z JDS M. Bzdilíkovej. Cieľom našej organizácie je dostať do povedomia spoločnosti, že žijú medzi nami aj zdravotne postihnutí občania i seniori, ktorí potrebujú pomoc zdravých a mladších spoluobčanov. Cieľom našej práce je odstraňovať bariéry v povedomí ľudí - fyzické aj psychické, ktoré prináša každodenný život.

► J. Krivánek predseda
ZO JDS v Oščadnici

Členovia ZO JDS Partizánska Ľupča bilancovali

Dňa 4. marca 2019 sa uskutočnila v ZO JDS Partizánska Ľupča hodnotiaci členská schôdza, na ktorú prijali pozvanie hostia: Bc. L. Balážec, starosta obce, podpredsedníčka LKPS v Part. Ľupči K. Bellová a predsedovia spoločenských organizácií v obci. Činnosť ZO JDS bola v roku 2018 široko spektrálna: Členovia sa zúčastnili športových hier, kultúrno spoločenských akcií napr. Integrácie pre seniorov na ZŠ O. Nepelu v Bratislave, kde autobus a občerstvenie zabezpečila firma ECM systems, ktorej konateľmi sú Ing. Martin Sameliak a Ing. Peter Smitek, za čo im patrí poďakovanie. Ďalej sa zúčastnili Programu Sami sebe v Lipt. Mikuláši, kde sa stretli členovia všetkých ZO JDS v meste Lipt. Mikuláš. Zúčastnili sa rekondičných pobytov v kúpeľoch, mali možnosť využívať celoročné kúpanie so zľavou v Tatralandii, Ginoparadise Bešeňová aj v Kúpeľoch Ľúčky. Využívali služby pedikérky, zúčastňovali sa na akciách, poriadaných KO JDS Žilina aj OO JDS Lipt. Mikuláš. Členovia ZO JDS sa tiež zúčastňovali akcií poriadaných obcou Part. Ľupča. Predseda ZO JDS poďakoval starostovi, OÚ v Part. Ľupči aj LKPS v Part. Ľupči za finančnú a materiálnu pomoc v roku 2018. Rokovanie pozdravil starosta Bc. Ladislav Balážec a súčasne zablagožehol členkám k sviatku MDŽ. Po oficiálnej časti schôdze predseda J. Sokol tiež zablagožehol členkám k MDŽ básničkou a spolu s Ing. Baldovičom porozdávali všetkým ženám kvietky. Občerstvenie s prípitkom a výborným maďarským gulášom pripravila p. M. Vítazová. Členovia ZO JDS podpísali pri prezencii Petíciu za vyhlásenie referenda o zastavení stropu predlžovania dôchodkového veku.

► Výbor ZO JDS

FAŠIANGY v ZO JDS 07 Prievidza

Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde, kto nemá kožušok zima mu bude...

Fašiangy patria k zvykom spojeným s prelomom zimy a jari a sú najveselším obdobím roka. Také boli v minulosti, také sa zachovávajú v niektorých regiónoch i dnes a také samozrejme boli aj u nás - v ZO JDS 07 v Prievidzi.

Výbor na čele s Jarkom Francom nám pripravili v priestoroch DK krásne posedenie s malým pohostením, spevom a hudbou. Pán Šmýkala a všetci, ktorí prišli, sa pričínili svojím „batôžkom“ o hojnosť na stole a spevom i tancom o dobrú náladu. Nechýbali ani masky!!! a tak bola zábava, ako sa patrí.



Začala Hymnou seniorov našej organizácie, oficiálne spomienkou na tradície v podaní p.Špefka a potom príhovorom nášho predsedu p. Franca. Potesením pre nás boli hostia z vedenia mesta - obaja viceprimátori: JUDr. Ing. Ľuboš Maxina PhD. a Ing. Ľuboš Jelačič. Prihovorili sa nám a podľa tradície prípitkom našu zábavu otvorili.

Sálou sa niesla hudba, spev... tanečný parket bol plný. Aj hostia sa pridali, veru sme ich nešet-

rili a poriadne vyzvrátili... po celý čas vládla dobrá nálada, veselosť a smiech. Naši seniori spolu prežili krásny deň - a to aj bol náš cieľ.

► Text: Ing.E. Špeťková
Bucáková, org.ref. ZO
JDS 07 PD

► Foto: Jozef Šimko



Upozornenie:

Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku, OZ, si Vás dovoľuje upozorniť, že zo spoločenských, kultúrnych, športových a turistických akcií organizovaných ZO, MsO, OO, KO aj ústredím JDS sú vyhotovované zvukové a obrazové záznamy i fotografie, ktoré sa následne využívajú na spravodajské a propagačné účely o aktivitách JDS na jej jednotlivých stupňoch i na verejnosti.

Účasťou na týchto podujatiach udeľuje fyzická osoba súhlas s vyhotovovaním fotografií a iného audiovizuálneho materiálu a s jeho zverejnením na adrese webového sídla, oficiálnych stránok sociálnych sietí organizácií JDS a v periodiku Tretí vek výlučne za účelom prezentácie alebo poskytnutia informácií o podujatiach, v súlade s § 12 ods. 3 zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka i v znení čl.13 Nariadenia Európskeho parlamentu a rady EÚ o ochrane fyzických osôb pri spracovaní osobných údajov o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46 ES neskorších predpisov.

Krížovka z denníka Pravda

Homér:

Pomôcky: ELI, NAO, SYLABUS, AVENIDA	spodá časť niečoho	1	Autor: J. V.	opica	vlhčí rosou	ovanutia	útvar vojenského letectva	Pravda	španielsky mys	nech, po česky	značí	ázijské kyslé mlieko	ženské meno
EČV Sniny			dravý vták					smerom dozadu lámka					
EČV Parti- zánskeho			2										
			chemicky zlučovalo										
Oľga (dom.)				slovenský hrad druh papagája						druh papagája ženské meno			
dadaizmus					slovko úcty v Ázii sídlo v USA				výstredný účes mládeže sledí				
obhorela								múr obliekla					
kula							ukazovacie zámeno podpora					aleja, po taliansky	kniha máp
Pravda	azda posunutie					nepoddáva sa dookola							
polovica					spovohra ochrany tovarov						to, po anglicky mužské spodky		
zlato, po španielsky				okolie, po česky zbaví fúzov					obyvateľ Gálie búrľivo prejavoval				
solmizačná slabika			zvernica sídlo v Nigérii						vstrebávala vlhkosť etnikum				
vyčerpala								zápisník ukazovacie zámeno					
čiasť							habká neprijímala tekutinu					značka čistiaceho prášku	rôsolovitá hmota
Pravda	násyp výrob. hosp. správa (skr.)				priehlavok, po česky základná číslovka						značka striebra EČV Skalice		
dóberuje					3 ťaví kríženec								
aha				nenalial pod niečo malá jazva na pokožke									
zvrtné zámeno			ochotne hotel na lodi										
Pravda	kvasenie	kovový sud na naftu veľké mač- kovité šelmy											
klopkej					predložka skratka súh. Váhy								
hovoril vety						ty, po nemecky	značka arzénu						
juho- americká hlavná ulica													
stručný výťah z diela													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajníčka: Veľa hovoriť a veľa povedať nie je to isté.



Nižná na Orave
marec 2019

