

3 vek

Ročník XXIX. - 6/2025 - www.jds.sk



Členovia ZO JDS Šaštín-Stráže na
návšteve areálu kaštieľa Jablonica.
foto: ZO JDS

OBSAH

Na aktuálnu tému

Z činnosti Ústredia JDS

Z činnosti JDS v regiónoch

Radíme Vám



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

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

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

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

Rozširuje: JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833.

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

IČO vydavateľa: 00897019.

Číslo 6/2025

Naším čitateľom do pozornosti

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

I redakcia

Vážení čitatelia a čitateľky časopisu *Tretí vek*, vážené členky a členovia *Jednoty dôchodcov na Slovensku*,

rok 2025 sa pomaly, ale isto chýli ku koncu. Je to čas bilancovania, zamyslenia aj poďakovania. Dovoľte mi preto obzrieť sa za uplynulými mesiacmi, zhodnotiť, čo sa nám podarilo, a pomenovať aj výzvy, ktoré nás čakajú v budúcom roku.

Predovšetkým Vám všetkým úprimne ďakujem za podporu, spoluprácu a dôveru. Bez Vašej pomoci, podnetov a spätnej väzby by nebolo možné časopis úspešne vydávať a rozvíjať. Osobitné poďakovanie patrí vedeniu *Jednoty dôchodcov na Slovensku* na čele s predsedom Dr. Michalom Kotianom, podpredsedom a podpredsedničkám JDS, členom predsedníctva, členom redakčnej rady, ako aj všetkým funkcionárom a členom JDS, ktorí prispievajú svojimi článkami, správami a nápadmi. Vďaka patrí aj zamestnančiam Ústredia JDS za ich obetavú a nenahraditeľnú pomoc.

Z pohľadu vydávania časopisu bol rok 2025 mimoriadne dôležitý. Po úspešnom obnovení vydávania v roku 2024 sa nám podarilo vydať šesť riadnych čísel a navyše aj jedno špeciálne číslo venované športovým hrám v Brezne. V porovnaní s predchádzajúcim rokom sme tak zvýšili počet riadnych vydaní o dve čísla a rozšírili rozsah časopisu o štyri strany. Nebola to jednoduchá úloha, no ukázalo sa, že spoločným úsilím dokážeme posúvať *Tretí vek* vpred. Samozrejme, vieme, že vždy je čo zlepšovať – aj z toho sa chceme poučiť a ďalej rásť.

Výzvou pre redakciu ostáva najmä pravidelnosť vydávania počas celého roka. Pre rok 2026 je už stanovený harmonogram vydávania, ktorý by spolu so zlepšením distribúcie mal zabezpečiť, aby sa časopis dostal ku každému čitateľovi včas a bez zbytočných oneskorení.

V roku 2026 plánujeme pokračovať v rozvoji všetkých rubriek, ktoré si už našli svoje pevné miesto. Chceme ďalej posilňovať poradňu a prinášať praktické rady z oblasti práva, zdravotníctva, prevencie či sociálnych otázok. Zachovaná zostane aj literárna príloha, kde by sme radi ešte viac zapojili Vás – členky a členov JDS – a predstavili Vašu tvorbu, vrátane príspevkov z literárnych súťaží.

Tretí vek je Váš časopis. Každý z Vás môže aktívne prispieť k jeho obsahu. Budeme radi za Vaše články, reportáže, spomienky, podnety i spätnú väzbu. Zaujímajú nás aj Vaše každodenné radosti, skúsenosti či problémy, ktoré Vás trápia. Chceme, aby bol *Tretí vek* nielen zdrojom informácií, ale aj oporou a inšpiráciou.

Vážení čitatelia, milé členky a členovia JDS, dovoľte mi zaželať Vám v roku 2026 pevné zdravie, pokoj, rodinnú pohodu a veľa síl na napĺňanie Vašich osobných plánov. Nech je nový rok naplnený aktívnym životom, radosťou a spolupatričnosťou. Ďakujeme Vám, že ste s nami.

S úctou
Mgr. Ján Rohár
zostavovateľ časopisu *Tretí vek*

Ústredie JDS

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



Príhovor predsedu JDS

Milé čitateľky, milí čitatelia Treťieho veku,

na prelome rokov zvykneme bilancovať. Tentoraz však nejde len o hodnotenie končiacieho roka. Pred nami je v roku 2026 snem Jednoty dôchodcov na Slovensku, a preto považujem za dôležité zhodnotiť celé obdobie rokov 2022–2025. Bolo to obdobie náročné, plné výziev, ale aj konkrétnych výsledkov, na ktoré môžeme byť právom hrdí.

V oblasti sociálnych opatrení sa nám podarilo naplniť takmer všetky body petície „Aj seniori chcú dôstojne žiť“. Dosiahli sme rozmrazenie minimálnych dôchodkov, mimoriadnu valorizáciu k 1. júlu 2023, zvýšenie štátneho účelového príspevku na preventívno-rehabilitačné pobyty na 100 eur a zavedenie 13. dôchodku vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V roku 2025 to predstavovalo približne 667 eur. Tieto výsledky boli dosiahnuté vďaka intenzívnym rokovaniam, podpisovaniu memoránd o spolupráci s politickými subjektmi, komunikácii s generálnou prokuratúrou, so Združením miest a obcí Slovenska, ako aj so športovými a ďalšími partnerskými organizáciami. Aktívne sme pripomienkovali aj podmienky pridelovania frekvenčných sietí mobilným operátorom, aby sa nezabúdalo na sociálne slabších občanov.

Nepodarilo sa nám presadiť nulové doplatky na všetky lieky, ani legislatívne ukotvenie systematickej podpory činnosti Jednoty dôchodcov na Slovensku zo štátneho rozpočtu tak, ako je to pri niektorých iných celoslovenských organizáciách. Aj tieto otázky budú predmetom diskusie a ďalšej práce v nasledujúcom období.

Uplynulé roky priniesli aj vnútorné organizačné výzvy. Riešili sme zablokovanie účtov organizácie, otázky elektronických podpisov a stabilizáciu ekonomiky. Účtovníctvo prevzala pani Daniela Hlúbiková, následne došlo k zmenám v ekonomickom riade-

ní a do funkcie podpredsedu pre ekonomiku bol kooptovaný Emil Machyna. Do funkcie hospodárky bola poverená pani Ľubica Panáková. Audit hospodárenia za rok 2022 predstavoval dôležitý krok k transparentnosti a stabilite.

Vo vedení nastali aj personálne zmeny. Za podpredsedníčku bola kooptovaná pani Anka Királyová. Zomrel predseda Ústrednej revíznej komisie Julko Sokol, ktorého po kooptovaní členov komisie nahradila a následne bola zvolená za predsedníčku Kornélia Turbová z Nitry. Podpredseda Ferko Jedinák sa svojej funkcie vzdal, no naďalej zabezpečuje chod webovej stránky a správu našich facebookových domén a zostáva členom predsedníctva. Z funkcie neskôr pre zhoršený zdravotný stav odišiel podpredseda Alojz Luknár, ktorému patrí poďakovanie za jeho dlhoročnú prácu.

Veľkou organizačnou úlohou bolo presťahovanie sídla z Rače na Odborárske námestie. Tento krok si vyžadoval veľké úsilie a chcem poďakovať všetkým, ktorí sa na ňom podieľali, najmä tajomníčke Irenke Gečevskej, Anke Királyovej a Ľubici Panákovovej.

V oblasti kúpeľnej starostlivosti sme v roku 2023 uskutočnili výberové konanie na štyri roky a postupne navyšovali počet poukazov. V roku 2025 ich bolo už 8 000. Ide o konkrétnu pomoc tisícom seniorov.

Postupne sa nám podarilo obnoviť aj celoslovenské podujatia. V roku 2023 sme zrealizovali športové hry v Košiciach a prednes poézie a prózy v Sabinove. V roku 2024 nasledovali oslavy Medzinárodného dňa žien a majáles v Žiline, športové hry v Pezínku, literárna prehliadka v Nitre a spevokoly v Trnave. Rok 2025 už priniesol kompletný program – oslavy MDŽ v Trenčíne, prehliadku spevokolov v Spišskej Novej Vsi, športové hry v Brezne, literárnu prehliadku v Nižnej na Orave, oslavu úcty k starším v Bratislave i podujatie Zlaté ruky. Za zvládnutie týchto akcií patrí úprimná



vďaka všetkým krajským a okresným funkcionárom.

Osobitnú kapitolu tvorí časopis Tretí vek. Rok 2023 bol z hľadiska financovania mimoriadne komplikovaný a časopis nemohol vychádzať pravidelne. Finančné prostriedky z ministerstva prišli až v závere roka a redaktorka Dobruška Luknárová sa vzdala funkcie šéfredaktorky. Od roku 2024 sa vedenia redakcie ujal nový redaktor Ján Rohár, ktorý zabezpečuje jeho ďalšie vydávanie, hoci cieľom do budúcnosti zostáva pravidelnosť vydávania každé dva mesiace.

S hrdosťou môžeme konštatovať, že členská základňa rástla – z 96 033 členov v roku 2022 na 106 346 členov k 31. decembru 2025. Tento nárast je výsledkom obetavej práce funkcionárov základných, okresných a krajských organizácií. Revízna komisia dohliadala na dodržiavanie smerníc a hospodárne nakladanie s finančnými prostriedkami, čím sa posilnila zodpovednosť a finančná disciplína.

Pred snemom v roku 2026 stojíme ako stabilná a rastúca organizácia. Snem bude príležitosťou zhodnotiť toto obdobie, potvrdiť smerovanie a nastaviť priority do ďalších rokov.

Do nového roka 2026 vám prajem pevné zdravie, pokoj, radosť zo spoločných stretnutí a odhodlanie pokračovať v práci pre Jednotu dôchodcov na Slovensku. Verím, že aj v ďalšom období budeme spoločne posilňovať postavenie seniorov a autoritu našej organizácie v spoločnosti.

S úctou
Dr. Michal Kotian
predseda Jednoty dôchodcov
na Slovensku

Rok 2025 z pohľadu seniorov: Trinásty dôchodok aj spravodlivejšie penzie pre matky

December priniesol seniorom viac než len sviatočnú atmosféru. Na účty a do poštových schránok prišla dávka, ktorú už dnes väčšina poberateľov berie ako samozrejmu súčasť dôchodkového systému – trinásty dôchodok.

Jeho vyplácanie sa v tomto roku začalo 2. decembra 2025 a prebiehalo do 19. decembra 2025. Mnohí seniori, ktorí poberajú dôchodok na účet, mali peniaze pripísané v predstihu. V celkovom objeme približne 917 miliónov eur bol trinásty dôchodok vyplatený takmer 1,505 milióna poberateľom, z toho viac ako 34-tisíc aj do zahraničia.

Minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš opakovane zdôraznil, že trinásty dôchodok je riadna dôchodková dávka, nie sociálna pomoc. Nárok naň má každý poberateľ dôchodku bez ohľadu na výšku penzie. Zároveň pripomenul, že zákon o trinástom dôchodku bol prijatý ústavnou väčšinou 104 poslancov, čo mu dáva silnú legitimitu.

Konkrétne sumy

Aj tento rok bol trinásty dôchodok vyplatený vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok v jednotlivých kategóriách:

- starobný, predčasný starobný a invalidný po dovŕšení dôchodkového veku: **667,30 eura**,
- invalidný nad 70 % a sociálny dôchodok: **548,50 eura**,
- invalidný do 70 %: **301,40 eura**,
- vdovský: **363,20 eura**,
- vdovecký: **300,10 eura**,
- sirotský: **300 eur**.

Pri sirotskom dôchodku zohrala úlohu legislatívna poisťka, ktorá garantovala minimálnu výšku 300 eur – bez nej by suma predstavovala len 199,30 eura.

Zachovaný bol aj princíp kombinácie zásluhovosti a solidarity. Nezáleží na tom, či má senior vyšší alebo nižší dôchodok – tri-

násty dôchodok je v danej kategórii rovnaký pre všetkých.

Dôležitou informáciou je aj to, že nárok mali aj poberatelia tzv. čiastkových dôchodkov, teda seniori, ktorí časť života pracovali v zahraničí. V takom prípade bol trinásty dôchodok vyplatený pomerne podľa počtu rokov odpracovaných na Slovensku.

Jednota dôchodcov na Slovensku dlhodobo presadzovala, aby trinásty dôchodok mal pevné miesto v systéme a aby nebol predmetom každoročnej politickej neistoty. Predseda JDS Michal Kotian opakovane upozorňuje, že dôchodcovia rovnako ako ostatné skupiny obyvateľstva cítia dôsledky inflácie, rast cien energií, potravín či služieb. Pre mnohých seniorov je práve trinásty dôchodok takmer jedinou reálnou ochranou pred prehľbovaním sociálnych rozdielov.

JDS preto jednoznačne odmieta akékoľvek diskusie o jeho rušení, krátení či oslabovaní. Trinásty dôchodok nie je luxus ani výhoda navyše – je to forma spravodlivého podielu seniorov na ekonomickom vývoji krajiny.

Jednota dôchodcov na Slovensku zároveň vyslovuje poďakovanie ministrom práce Erikovi Tomášovi, predsedovi vlády Robertovi Ficovi, celej vládnej koalícii ako aj všetkým poslancom Národnej rady SR, ktorí zákon podporili.

Spravodlivosť pre matky – odstránenie dlhoročnej diskriminácie

Druhou zásadnou zmenou je novela zákona, ktorú podporilo 142 prítomných poslancov parlamentu. Ide o odstránenie diskriminácie rodičov – najmä matiek – za obdobie strávené na materskej a rodičovskej dovolenke.

Doterajší systém výpočtu dôchodkov zohľadňoval tieto obdobia z vymeriavacieho základu vo výške 60 % priemernej mzdy, čo

v praxi znamenalo nižšie dôchodky. Nová právna úprava tento princíp mení. Na obdobie starostlivosti o dieťa sa bude po novom prihliadať tak, ako keby rodič riadne pracoval. Výpočet dôchodku sa bude odvíjať z priemerného príjmu pred a po období starostlivosti o dieťa.

Zmena sa pozitívne dotkne približne 440-tisíc seniorov. Sociálna poisťovňa postupne prepočíta milión dôchodkov a každému zašle písomné rozhodnutie o výsledku prepočtu.

Aj odstránenie tejto nespravodlivosti patrilo medzi dlhodobé priority Jednoty dôchodcov na Slovensku. JDS dlhé roky upozorňovala, že výchova detí nemôže byť v starobe „trestom“ v podobe nižšej penzie. Ústava Slovenskej republiky jasne hovorí, že starostlivosť o dieťa nesmie mať negatívny vplyv na výšku dôchodku – a práve teraz sa tento princíp naplňa v praxi.

Predseda JDS Michal Kotian zdôraznil, že ide nielen o finančné zlepšenie, ale aj o symbolické uznanie práce generácie žien, ktoré spojili zamestnanie s materstvom a budovali rodiny aj spoločnosť.

Stabilita systému je spoločným cieľom

Spojenie dvoch opatrení – stabilného trinásteho dôchodku a spravodlivejšieho výpočtu penzií pre matky – posilňuje dôveru seniorov v dôchodkový systém.

Jednota dôchodcov na Slovensku bude aj naďalej presadzovať také riešenia, ktoré chránia seniorov pred sociálnou neistotou a zohľadňujú ich celoživotnú prácu i rodičovstvo. Seniori nie sú príjemcami pomoci – sú generáciou, ktorá túto krajinu vybudovala. A práve takéto prístup musí zostať základom dôchodkovej politiky aj do budúcnosti.

text: J. Rohár

Komentár europoslanca Braňa Ondruša: Spoločnosť potrebuje seniorov. Zdravých, aktívnych a zapojených do jej fungovania

Keď sme s Erikom Tomášom, vtedy ešte opozičným poslancom, presadzovali zvýšenie hodnoty rekreačných poukazov pre dôchodcov, vysvetľoval som, že takto sa správa zodpovedná a férová spoločnosť.

Férová preto, lebo dnešní seniori celý život poctivo pracovali a v minulosti pracovné podmienky len málo zohľadňovali dopady na zdravie v neskoršom veku. Preto aj podľa svetových štatistík máme najnižší tzv. vek dožitia v zdraví, čiže ľudia aj u nás síce dožívajú viac rokov než v minulosti, lenže v horšom zdravotnom stave. Preto je čo najširšia dostupnosť rekreácií či rekondícií pre seniorov férovou odmenou i kompenzáciou za to, aký pracovný život dnešní dôchodcovia prekonali.

A zodpovedná preto, lebo široká dostupnosť rekreačných a rekondičných pobytov prispieva k tomu, aby aj seniori žili naplno, udržiavali sa v kondícii a mohli byť aktívnou súčasťou spoločnosti. Okrem toho tento systém zvyšuje efektívnosť kúpeľov a obdobných služieb, nakoľko mimo hlavnej sezóny aj tak bývajú zariadenia poloprázdne a štátna podpora pobytov pre penzistov pomáha prežiť a udržať pracovné miesta aj týmto zariadeniam.

Takto má vyzerat medzigeneračná solidarita

Len malá poznámka na okraj. Moje posledné skúsenosti so stretnutím s Vami, vážení členovia Jednoty dôchodcov, ukazujú, že štát sa popri podpore rekreácií bude musieť pozrieť na zúbky aj tým, ktorí Vám ich ponúkajú. Lebo sa stretávam s tým, že niektoré zariadenia zvýšenie hodnoty poukazu využili na zvýšenie svojich cien, takže v konečnom dôsledku platíte toľko, ako predtým, ak nie dokonca aj viac.

Nuž, trhový kapitalizmus nie je naklonený žiadnej solidarite,

ani tej medzigeneračnej. O to aktívnejší musíme byť my, ktorí nesieme zodpovednosť za štát. A nedovoliť, aby sa takýto prejav medzigeneračnej solidarity zmenil na zvýšené súkromné zisky majiteľov kúpeľov. Lebo neregistrujem, že by sa ich pracovníkom žilo „vďaka“ vyšším cenám pobytov nejako lepšie.

Ale to nemení nič na tom, že spoločne s Erikom Tomášom sme nezmenili zámery ani po tom, čo sa on stal ministrom a ja poslancom Európskeho parlamentu. Preto v spolupráci so Sociálnou poisťovňou hľadáme tiež spôsoby, ako vo väčšej miere finančne podporiť aktivity Jednoty dôchodcov na Slovensku. Už teraz môžem konštatovať, že sa nám darí plniť zámer, aby JDS dostávala od štátu vyše 100-tisíc eur ročne, za čo, prirodzene, treba pochváliť aj iné ministerstvá, ktoré sa na podpore aktivít JDS finančne podieľajú. A tiež ľudí vo vedení organizácie na čele s predsedom Michalom Kotianom, ktorí neúnavne „otravujú“ a vysvetľujú, čo všetko JDS organizuje.

Spravodlivosť pre matky – seniorky

Medzi priority strany Hlas – sociálna demokracia od začiatku vládnutia patrila sociálna spravodlivosť. Áno, najst' dost' peňazí na 13. dôchodky pre všetkých seniorov nie je žiadna hračka, ani maličkosť. Lenže poberatelia penzií rozhodne nepatria medzi boháčov, váľajúcich sa v peniazoch a majetku. A vzhľadom na rast životných nákladov je sociálne spravodlivé, aby štát aspoň čiastočne aj takto kompenzoval stále nie dost' vysoké penzie.

A za rovnako dôležité sme považovali spravodlivo zvýšiť penzie senioriek, ktoré časť svojho pracovného života venovali svojej rodine a najmä svojim deťom.



Nechcem prehádzať, ale dnes už jasne vidíme, že každá žena, ktorá vychovala deti si splnila nielen svoj prirodzený sen a túžbu, ale tiež veľkou mierou prispela k budúcnosti našej spoločnosti. Len málo nárekov počujeme zo všetkých strán tak často, ako nárek nad demografickým vývojom na Slovensku. Vymretie nám síce nehrozí, ale detí sa u nás rodí hrozivo málo a je to aj preto, lebo rola matky dnes nie je dost' docenená a ženy v dôchodkovom veku zrazu zistia, ako veľa obetovali, keď sa namiesto kariéry venovali svojim deťom.

Ale toto už viac neplatí. Iste, bude nejaký čas trvať, kým sa všetky dôchodky matkám – seniorkám prerátajú, ale Sociálna poisťovňa už od minulého roka na tom s veľkým nasadením pracuje a to najdôležitejšie sme už spravili – zmenili sme zákon, aby sa každý jeden deň, každý týždeň a každý mesiac, ktoré dnešné dôchodkyne v minulosti nezarábali, lebo sa starali o svoje bábätká a malé deti, prejavil na výške dôchodku. Po 20 rokoch sa skončí diskriminácia veľkej časti dôchodkýň, ktorým sa ich penzia zvýši ročne až o 180 či 200 eur. Pri mladších seniorkách, ktoré odišli do dôchodku len v posledných rokoch môže ten nárast dosiahnuť až 300 eur.

A čo najdôležitejšie, aj keď nové výmery prídu neskôr (zhruba o 9 mesiacov), keďže Sociálna poisťovňa musí nanovo prepočítať približne 1 milión penzií, zvýšené dôchodky vyplatí spätne od 1. januára tohto roku, takže napriek dlhšiemu času, žiadna matka – seniorka nepríde ani o cent.

Medzigeneračná solidarita nie je charita – je to princíp

Hlas – sociálna demokracia považuje solidaritu za základnú spoločenskú hodnotu. Bez vzájomnej pomoci a podpory predsa nemôže prežiť žiadne spoločenstvo, žiadne čo i len malé spoločenstvo. A solidaritu medzi generáciami považujeme za základný princíp spoločenských vzťahov. Dnešní seniori sa v aktívnom pracovnom veku nepozerali na vlastné obete, ale s veľkým nasadením sa starali o deti a vytvárali fungujúci svet pre mladú generáciu. Nebáli sa námahy a nešetřili sily, aby z mladých vyrástli schopní, zdraví a úspešní ľudia.

Neviem si predstaviť, že by to malo byť inak, ako si neviem predstaviť, že by dnešní mladí či už nie práve najmladší (sám mám už 53 ro-



kov), ale ešte stále pracujúci nemali prejavovať rovnakú ochotu a starostlivosť o penzistov. Rozprávka o troch grošoch nevznikla v ríši zvierat, ani nám ju neprinesli mimozemšťania. Vznikla ako prejav ľudskej múdrosti o správnom a spravodlivom fungovaní spoločnosti, ktorá by sa bez medzigeneračnej solidarity rozsykala na márne kúsky.

A tak nie súciť, ale dedená múdrosť nám káže posilňovať súdržnosť medzi všetkými generáciami. Aby sa na ňu raz mohli spoľahnúť aj tí, ktorí na jeseň života ešte zatiaľ ani nepomyslia.

Autorom komentáru je bývalý štátny tajomník ministerstva práce a poslanec Európskeho parlamentu za stranu Hlas-SD Branislav Ondruš, foto: autor

Podpora športu seniorov: 120 000 eur pre všetky kraje

Na konci roka môžeme s vdácnosťou informovať, že finančné prostriedky určené na podporu športových a pohybových aktivít seniorov už boli úspešne poskytnuté všetkým ôsmim krajským organizáciám Jednoty dôchodcov na Slovensku. Každý kraj získal 15 000 eur, čo predstavuje celkovú podporu vo výške 120 000 eur pre seniorov vo všetkých regiónoch Slovenskej republiky.

Tieto prostriedky výrazne pomôžu pri organizácii okresných a krajských športových hier se-

niorov, ktoré sa každoročne konajú vo všetkých okresoch Slovenska, ako aj pri príprave celoslovenských športových hier seniorov. Zároveň budú využité aj na ďalšie športové, pohybové a rekreačné aktivity, spoločné cvičenia či zabezpečenie základného zázemia športových podujatí – prenájom športovísk, pitný režim, základné občerstvenie a ocenenia (účastnícke diplomy, medaile) pre účastníkov.

Jednota dôchodcov na Slovensku združuje v jednotlivých krajských a okresoch desiatistice

aktívnych seniorov, ktorí si svoje športové podujatia dlhodobo organizujú prevažne z vlastných zdrojov a členských príspevkov. Práve preto je táto pomoc mimoriadne dôležitá – umožní skvalitniť podujatia, rozšíriť ich dostupnosť a odbremeniť seniorov od finančnej záťaže, ktorú doteraz často znášali sami.

Ako bola podpora oznámená

Finančná podpora bola verejne oznámená začiatkom novembra na tlačovej konferencii Ministerstva cestovného ruchu a športu SR. Minister cestovného

ruchu a športu SR Rudolf Huliak spolu s generálnym riaditeľom spoločnosti TIPOS Michalom Hutníkom symbolicky odovzdali šeky každému z ôsmich krajských predsedov JDS.

Minister Rudolf Huliak pri tejto príležitosti zdôraznil morálny aj spoločenský rozmer podpory:

„Títo seniori pre náš štát za svoj život mnoho urobili a je našou povinnosťou im niečo z toho vrátiť.“

Zároveň otvorene povedal, že financie pochádzajú z výnosov štátnej lotérievej spoločnosti a budú smerovať tam, kde majú konkrétny význam:

„S pánom generálnym riaditeľom TIPOSu sme sa rozhodli, že peniaze, ktoré sú aj z toho špinavého hazardu, ktorý je nežiaduci, venujeme na vykrytie športových podujatí našich seniorov v rámci roka.“

Minister zároveň deklaroval, že nejde o jednorazový krok, ale o dlhodobejší záväzok:

„Každý rok poskytne štátna loterieová spoločnosť finančné prostriedky v hodnote 15 000 eur, a podotýkam každoročne počas vedenia nášho ministerstva, všetkým krajom na Slovensku.“

Cieľom iniciatívy je podporiť aktívny životný štýl staršej generácie, motivovať seniorov k pravidelnému pohybu a zlepšeniu



fyzického aj psychického zdravia prostredníctvom športu a spoločenských podujatí.

Generálny riaditeľ TIPOS Michal Hutník uviedol, že spoločnosť dlhodobo podporuje šport a vytvára priestor aj na priame podpory:

„Podporujeme šport, podporujeme kultúru, a preto sme rozhodli takýmto spôsobom podporiť aj aktivity tých starších.“

Za všetkých dôchodcov vyjadril poďakovanie predseda JDS Michal Kotian, ktorý uviedol:

„Prostriedky využijeme na organizáciu našich športových aktivít, ktoré každoročne usporadúvame v jednotlivých okresoch.“

Poďakovanie a záväzok zodpovednosti

Jednota dôchodcov na Slovensku úprimne ďakuje ministrovi

Rudolfovi Huliakovi za prejavenu dôveru, záujem a konkrétnu podporu aktívneho a dôstojného života seniorov, ako aj spoločnosti TIPOS za finančný príspevok.

Veľmi si vážime deklarovaný záväzok, že táto podpora má byť dlhodobá a každoročná. To umožní systematicky plánovať a rozvíjať športové aktivity seniorov na úrovni okresov, krajov aj celého Slovenska.

Jednota dôchodcov na Slovensku bude poskytnuté finančné prostriedky využívať zodpovedne, transparentne a v prospech svojich členov – s cieľom podporovať zdravie, pohyb, radosť zo stretnutí a aktívne starnutie v každom kúte Slovenska.

Dr. Michal Kotian – predseda JDS, foto: MCRaŠ SR

Predseda JDS na Valnom zhromaždení Matice slovenskej

Predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Dr. Michal Kotian sa 8. novembra 2025 zúčastnil na Valnom zhromaždení Matice slovenskej v Poprade, kde delegáti opätovne zvolili Mariána Gešpera za predsedu Matice slovenskej.

Vo svojom príhovore Michal Kotian pripomenul, že s Maticeou slovenskou je spätý už od jej obnovy v roku 1990. Spomenul, že v tom období sa stretával s množstvom zanieštených osob-

ností, spisovateľov a historikov, ktorí stáli pri znovuzrození Matice. „Bol som pri obnove Matice slovenskej a zostal som pri nej. Poznal som ľudí, ktorí boli zanieštení, spisovateľov a osobnosti, ktoré ju pomáhali niest.“

Zároveň zdôraznil, že činnosť Matice slovenskej a Jednoty dôchodcov na Slovensku sa v mnohých oblastiach prirodzene približuje. Obe organizácie organizujú kultúrne podujatia, pracu-



jú v regiónoch a venujú sa šíreniu slovenskej kultúry. Pri opisovaní seniorských aktivít spomenul recitačné a tvorivé prehliadky JDS a dodal, že JDS pôsobí vo všetkých 49 okresoch Slovenska, kde sa stretáva aj s rôznymi národnostnými komunitami.

Dotkol sa tiež práce matičných odborov, ktoré podľa neho vykonávajú významnú činnosť najmä pri práci s mládežou, v školách a v miestnych komunitách. „Viem, čo všetko robia naši matičiari. Chodia medzi mladých, pracujú s nimi a je to práca, ktorá má veľký význam,“ uviedol.

V závere svojho vystúpenia odovzdal účastníkom zhromaždenia pozdrav od celej seniorskej organizácie:

„Prinášam vám pozdrav od viac ako 102-tisíc členov Jednoty dôchodcov na Slovensku. Prajem vám veľa síl a jednoty.“

Príprava memoranda

Svoju pozíciu v Matici slovenskej obhájil na Valnom zhromaždení



doterajší predseda Marián Gešper. Predseda JDS Michal Kotian mu zablahoževal k znovuzvoleniu a poprial veľa síl do ďalšej práce.

Na okraj rokovania sa obe strany zhodli na potrebe prijatia spoločného memoranda o spolupráci medzi JDS a Maticou slovenskou. Dokument má rámcovo upraviť budúcu koordi-

náciu aktivít, výmenu skúseností a spoluprácu medzi oboma organizáciami. Memorandum je v súčasnosti vo fáze finalizačných konzultácií a zároveň sa plánuje oficiálna návšteva predsedu JDS v sídle Matice slovenskej v Martine.

text a foto: J. Rohár

Rokovanie predsedu JDS na Ministerstve obrany SR

Dňa 19. novembra 2025 sa predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Dr. Michal Kotian zúčastnil na pracovnom rokovaní na Ministerstve obrany SR. Za rezort rokoval štátny tajomník Martin Vojtašovič, prítomný bol aj vedúci Oddelenia starostlivosti o vojnových veteránov a vojenských dôchodcov MO SR Richard Zimányi.

Hlavné témy stretnutia sa týkali starostlivosti o vojnových ve-



teránov a rozvoja systematickej spolupráce medzi JDS a Ministerstvom obrany SR. Michal Kotian a Martin Vojtašovič sa zhodli, že koordinácia a spoločné projekty môžu významne prispieť k lepšiemu spoločenskému postaveniu veteránov, k uchovaniu historickej pamäti aj k podpore regionálnych aktivít.

Dôležitým bodom rokovania bol aj individuálny prípad 103-ročného Antona Bajdíka, priameho účastníka Slovenského národného povstania a člena JDS. Predseda Kotian predstavil jeho aktuálnu situáciu a potrebu riešiť formy podpory. Štátny tajomník Vojtašovič spolu s Richardom Zimányim prejavili záujem o preverenie možností pomoci a určenie ďalšieho postupu.

Predseda JDS informoval aj o tom, že v rámci JDS v Liptovskom Mikuláši pôsobí klub novodobých armádnych veteránov, ktorý združuje bývalých profesionálnych vojakov. Ide o príklad už existujúcej spolupráce, ktorú možno v budúcnosti podporiť a rozšíriť aj na ďalšie regióny.

Významnú časť diskusie tvorila príprava memoranda o spolupráci medzi JDS a Ministerstvom obrany SR, ktoré má vytvoriť pevný rámec pre spoločné projekty. Rokovanie prebehlo v konštruktívnej a partnerskej atmosfére a obe strany deklarovali vôľu pokračovať v úzkej spolupráci. Diskusie s predstaviteľmi rezortu obrany budú pokračovať aj v budúcom roku.

text a foto: J. Rohár

Advent plný kultúry, spolupatričnosti a dobrých skutkov v Šaštíne-Stráže

Adventné obdobie roku 2025 prežili členovia Základnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska v Šaštíne-Strážach mimoriadne aktívne. Namiesto toho, aby zostali len pri domácich prípravách na sviatky, rozhodli sa spojiť príjemné s užitočným – stretávať sa, kultúrne obohacovať a zároveň podporiť dobré veci. December tak naplnili podujatiami, ktoré mali duchovný, spoločenský i charitatívny rozmer.

Chanuka – sviatok svetiel v šaštínskej synagóge

Dňa 13. decembra 2025 sa členovia súboru Senior zúčastnili slávnosti Chanuka – Sviatku svetiel – v synagóge v Šaštíne-Strážach. Podujatie bolo venované jednej z významných udalostí židovského náboženského a historického kalendára. Chanuka pripomína víťazstvo svetla nad tmou a nádeje nad nepriazňou osudu, čo je posolstvo blízke každému človeku bez ohľadu na vierovyznanie.

Židovské sviatky, medzi ktoré patrí napríklad Roš Hašana, Jom Kipur, Sukot, Pesach či Chanuka, sú dôležitými míľnikmi duchovného života. Každý z nich nesie svoj osobitý význam – niektoré sú spojené s pôstom a pokáním, iné s radosťou, rodinnými stretnutiami a svetlom sviec. Účast členov JDS na tomto podujatí bola prejavom úcty k tradíciám a zároveň potvrdením, že seniori vnímajú kultúr-



nu rozmanitosť ako hodnotu, ktorá obohacuje celé spoločenstvo.

Šláger paráda – návrat k piesňam mladosti

Dňa 16. decembra 2025 sa členovia organizácie vybrali do zámku v Holíči na vianočný galakonzert „Šláger parády“. Už samotné prostredie historického zámku dodalo podujatiu slávnostný rámeček. Keď zazneli prvé tóny známych melódií, bolo jasné, že pôjde o výnimočný večer.

Sála sa rýchlo zaplnila spevom publika – nebolo treba žiadnej nápovedy. Zaznela aj obľúbená „Holubienka“ i ďalšie piesne, ktoré mnohým pripomenuli roky mladosti. Spievala celá sála a atmosféra bola spontánna a radosná. Neostalo len pri speve – mnohí sa nechali uniesť rytmom a s úsmevom sa zapojili aj do

tanca. Ako sami účastníci poznamenali, na chvíľu sa vytratili všetky starosti a zostala len radosť zo spoločného prežívania hudby.

Kaštieľ Jablonica – výlet s dobrým úmyslom

Adventné aktivity vyvrcholili v sobotu 20. decembra 2025 výletom do Jablonice. Členovia ZO si povedali, že predvianočné dni nemusia znamenať iba nákupy v supermarketoch a zhone, ale aj príležitosť na kultúrne obohatenie a podporu zmysluplnej iniciatívy. Cieľom cesty bola návšteva burzy starožitností a vianočných trhov, no predovšetkým snaha prispieť na obnovu historického kaštieľa.

Kaštieľ v Jablonici má bohatú a pestrú históriu. Postavený bol v roku 1663 na mieste staršej renesančnej stavby zo 16. storočia, ktorá vyhořela pri tureckom útoku. Po stáročia slúžil ako šľachtické sídlo, až do roku 1928, keď ho kúpil Cyril Zbořil z Přerova. V roku 1935 prešiel do rúk hospodárskeho družstva v Senici a slúžil na skladovanie obilia. Počas druhej svetovej vojny bol využívaný nemeckým vojskom, po vojne sa stal sídlom základnej školy, ktorá tu fungovala až do roku 1968. Neskôr objekt využíval štátny podnik Zberné suroviny ako sklad kože a peria. Po roku 1989 došlo k úprave majetkových vzťahov a kaštieľ zostal v súkromných rukách.





Dnes je jeho obnova náročnou, no ušľachtitou úlohou. Senio-

ri zo Šaštína-Stráže sa rozhodli prispieť svojou „troškou do mlyna“ a podporiť záchranu tejto významnej pamiatky. Ich účasť nebola len symbolická – bola vyjadrením záujmu o históriu regiónu a ochoty pomôcť zachovať kultúrne dedičstvo pre budúce generácie.

Adventné aktivity ZO JDS Šaštín-Stráže ukázali, že seniorské roky môžu byť naplnené pohybom, záujmom

o kultúru, otvorenosťou voči tradíciám i solidaritou. Členovia organizácie dokázali spojiť duchovný rozmer sviatkov, radosť z hudby a spoločného stretnutia s konkrétnym skutkom podpory historickej pamiatky. December 2025 sa tak zapísal ako mesiac svetla, hudby a dobrej vôle.

text: J. Rohár podľa podkladov ZO JDS Šaštín Stráže, foto: ZO

Predvianočné stretnutie Jednoty dôchodcov v Nižnej

Dňa 15. decembra 2025 sa členky a členovia miestnej organizácie Jednoty dôchodcov v Nižnej zišli vo svojom klube na spoločnom predvianočnom posedení. Stretnutie sa nieslo v pokojnej a srdečnej atmosfére, ktorá je pre ich klub typická.

Pri šálke horúceho čaju a poháriku vaječného koňačiku si pochutnali aj na domácich koláčikoch, ktoré rozvoniavali po celej miestnosti. Rozhovory sa prirodzene točili okolo rodiny, blízkych sa sviatkov, spomienok aj plánov na nasledujúce obdobie.

Súčasťou popoludnia boli aj tradičné ručné práce. Niektoré členky háčkovali, iné vyšívali či pracovali na drobných výrobkoch, ktoré budú zdobiť ich domácnosti alebo potešia blízkych pod stromčekom. Tvorivá činnosť opäť ukázala šikovnosť



a pracovitost' nižnianskych senioriek, ale aj to, že spoločné chvíle vedia byť naplnené zmysluplnou aktivitou.

Nechýbala ani spoločná fotografia pri vianočnom stromčeku, ktorý symbolicky pripomenul blížiacu sa sviatky pokoja a radosť. Takéto momenty posilňujú

priateľstvá a vytvárajú spomienky, ku ktorým sa radi vracajú.

Zo stretnutia zaznelo úprimné želanie adresované všetkým priateľom, aby Vianoce priniesli veľa zdravia, pokoja, rodinnej pohody a lásky do každého domova.

text a foto: JDS v Nižnej

Vianočné posedenie seniorov v Zemianskych Kostolčanoch

Slávnostné vianočné posedenie členov ZO JDS č. 21 v Zemianskych Kostolčanoch sa uskutočnilo 13. decembra 2025. Podujatie pripravili členovia výboru základnej organizácie a nieslo sa v príjemnej, sviatočnej atmosfére.

Úvodné slovo patrilo predsedníčke Márii Ďurtovej, ktorá sr-

dečne privítala pani starostku obce, zástupcov Okresnej organizácie JDS Prievidza – predsedu i členku okresného výboru – ako aj všetkých prítomných členov a hostí. Vo svojom príhovore poďakovala za spoluprácu počas uplynulého roka a vyzdvihla význam vzájomnej spolupatričnosti.



O krásny kultúrny program sa postarali deti spolu so svojou pani učiteľkou. Ich vystúpenie vnieslo do sály radosť a dojatie. Sviatočnú náladu umocnila pieseň Tichá noc v podaní mladej huslistky. Záver programu patril speváckej skupine Borinka, ktorej ženská i mužská časť potešila prítomných obľúbenými piesňami.

Nechýbal ani tradičný mikulášsky moment. Sálou zaznel zvonček a medzi seniorov zavítal Mikuláš, ktorý každému podaroval perníkové srdiečko a malý balíček s prekvapením. Radosť a úsmevy na tvárach boli dôkazom, že takéto chvíle majú v komunitnom živote seniorov svoje pevné miesto.

Podakovanie patrí vedeniu spoločnosti Bortex s.r.o., ktorá



v spolupráci s Okresnou organizáciou JDS Prievidza pripravila pre seniorov milé darčeky. Vďaka tejto podpore získalo podujatie ešte krajší a srdečnejší rozmer.

Spoločné stretnutie opäť potvrdilo, že tradície, kultúra

a ľudská blízkosť sú hodnotami, ktoré spájajú generácie a obohacujú každodenný život seniorov.

| text a foto: Eva Špetková Bucáková

Predvianočné stretnutie seniorov v Podbrezovej



V príjemnej sviatočnej atmosfére sa 17. decembra 2025 uskutočnilo predvianočné stretnutie členov Základnej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku v Podbrezovej. Podujatie sa nieslo v duchu tradícií, vďačnosti a vzájomnej spolupatričnosti.

Na úvod zazneli slová privítania hostí. Medzi prítomnými nechýbal zástupca starostu obce ani krajský predseda JDS

Jozef Tokár. Slovo následne prevzala predsedníčka ZO Anna Horváthová, ktorá vo svojom príhovore pripomenula výnimočnosť decembra ako mesiaca očakávania a pokoja.

Vo svojom vystúpení zdôraznila, že Vianoce sú sviatkami, ktoré prinášajú do rodín viac lásky, porozumenia a súdržnosti. Pripomenula spomienky na detstvo, na vôňu ihličia, slávnostne prestretý stôl, oblátky i medový krížik na čele – symboly tradícií, ktoré si mnohí nesú vo svojom srdci dodnes. Zároveň vyzdvihla dlhoročnú tradíciu spoločných stretnutí v klube dôchodcov, kde si členovia pri kolodách a predvianočnej kapustnici nielen posedeli a porozprávali sa, ale najmä si navzájom popriali pokojné sviatky prežité v zdraví a rodinnej pohode.

Súčasťou programu bolo aj umelecké pásmo s básnickým prednesom s vianočnou tematikou, ktorý ešte viac umocnil sviatočnú náladu. Slová o dobrej vôli, pokoji a láske rezonovali medzi



prítomnými a pripomenuli pravý zmysel Vianoc.

Milým momentom stretnutia bolo podakovanie dlhoročnej hospodárke organizácie za jej obetavú a svedomitú prácu. Prítomní jej vyjadrili úprimnú vďaku za roky, počas ktorých sa starala o hospodárenie i administratívu základnej organizácie. Zazneli slová uznania a želania pevného

zdravia, šťastia a spokojnosti do ďalších rokov života.

Predvianočné stretnutie v Podbrezovej tak opäť potvrdilo, že Jed-

nota dôchodcov na Slovensku nie je len organizáciou, ale predovšetkým spoločenstvom ľudí, ktorých spája priateľstvo, úcta k tradíciám

a ochota byť si navzájom oporou.

text: J. Rohár, foto: Marcela Tokárová

Akadémia JDS v Martine



Dňa 29. októbra 2025 o 10.00 hod. sa uskutočnila Akadémia Jednoty dôchodcov na Slovensku, ktorú otvoril pozdrav žiakov Základnej umeleckej školy z Vrútok. Prítomných privítal predseda OO JDS Martin Ing. Josef Surman, spolu s pozvanými primátormi a starostami regiónu Turiec.

Súčasťou programu bolo udeľenie vyznamenaní JDS aktívnym členom základných organizácií, ako aj kultúrne vystúpenie folklórnej skupiny Priekopčanka. Akadémie sa zúčastnili aj členovia našej ZO Sučany: Jaroslav Chládek, Katarína Turanová, Ľubica Pakanová, Peter Žalman, Emília Žalmanová, Elena Burdová, Janka Horičková,

Jozefína Uličná, Viera Šterbová, Viliam Dubovec, Viliam Očenáš, Dušan Pokrievka, Zdeno Matta, Ivan Fulier, Ján Adamovský, Ján Pakan, Ján Šteuček, Oľga Pokrievková a Ctibor Pročka.

Stručné zhodnotenie činnosti OO JDS Martin predniesol predseda Ing. Josef Surman. Vo svojom vystúpení sa zameril najmä na celookresné podujatia, medzi ktoré patrili: Slávnostná akadémia k Mesiacu úcty k starším v Martine, Okresný ples JDS v Martine (časť Priekopa), turnaj v kolchoch v Priekope, prehliadka prednesu poézie, prózy a vlastnej tvorby v Martine, okresné športové hry v Dražkovciach, okresný turistický

deň v Belej-Duliciach, súťaž v streľbe zo vzduchovky v Martine, krajská súťaž speváckych a tanečných súborov JDS vo Vrútkach a Sučianska paráda – prehliadka súborov JDS Turca v Sučanoch.

Predseda Ústredia JDS Dr. Michal Kotian pochvalne zhodnotil účasť športovcov, recitátorov a spevákov z Turca na krajských podujatiach. Primátor mesta Martin Dr. Andrej Danko vyjadril obdiv nad činnosťou organizácie dôchodcov v okrese a zdôraznil, že v Turci aktívne pracuje 29 základných organizácií, v ktorých je združených takmer 2 230 seniorov.

text a foto: Ján Šteuček



VII. ročník „Vojenských melódií“

Bol to utorok 11. novembra 2025 v Robotníckom kultúrnom dome v Sučanoch, kde sa zišlo päť speváckych skupín (súborov – spevokolov), aby si piesňou uctili

a pripomenuli sviatok ukončenia I. svetovej vojny. Zazneli piesne z vojenského života, a to nielen zo smutných, ale aj z veselších chvíľ, ktoré kedysi vojaci prežívali.

Slova sa ujal Miroslav Šveda, poverený moderovaním podujatia. Privítal starostu obce M. Rybára, tajomníka Matice slovenskej V. Komoru, organizá-



torov prehliadky, účinkujúcich aj hostí.

V hlavnom programe sa predstavili spevácke skupiny Ďateľinka, Hradečnica, Sučianka,

Žabokrečan a Valčan so svojimi piesňami. Treba podotknúť, že zazneli prevažne menej známe skladby, ktoré približovali atmosféru doby spreď takmer jedné-

ho storočia. Nechýbala ani gratulácia prítomným Martinom (páni Martin Matula a Martin Rybár) a spoločná pieseň „Keď nás na tú vojnu brali...“.

Záverečnú bodku programu tvorilo odovzdanie ďakovných listov speváckym súborom a medailí každému účinkujúcemu, po ktorom nasledovalo skromné občerstvenie a neformálne stretnutie v príjemnej atmosfére.



| text a foto: Ján Šteuček

Seniori – seniorom

Dňa 28. októbra 2025 sa v rámci októbra - mesiaca úcty k starším uskutočnilo už po tretí raz spoločensko-kultúrne podujatie Seniori – seniorom, ktoré organizuje Krajská rada Jednoty dôchodcov na Slovensku Prešov. Divadelná sála historickej budovy Divadla Jonáša Záborského v Prešove sa zaplnila zástupcami seniorov z trinástich okresov Prešovského samosprávneho kraja a vzácnymi hosťami, ktorí vytvárajú podmienky pre ich bohatú a aktívnu činnosť.



Toto podujatie je tradične spojené s udelením Ceny Anny Petričovej a vyznamenania I. stupňa JDS, ktoré udeľuje Predsedníctvo Ústredia JDS. Všetkých prítomných privítala Mgr. Eva Arvayová, predsedníčka KO JDS Prešov, ktorá celý program zároveň moderovala.

Prítomných pozdravil podpredseda Prešovského samo-

správneho kraja Jozef Kanuščák, ktorý vyzdvihol bohaté životné skúsenosti seniorov, ich zmysel pre povinnosť a aktívne zapájanie sa do spoločenského života miest a obcí. Predsedníčka KO JDS následne pozvala na pódium Františka Olhu, primátora mesta Prešov, Michala Repášského, primátora mesta Sabinov a poslanca PSK, a Pavla Celucha,



starostu obce Sveržov a poslancu PSK, aby im vyjadrila poďakovanie za dlhodobú podporu a ústretovosť voči seniorom.

Cenu Anny Petričovej za rok 2025 získali Dušan Miško (ospravedlnený), Mária Kundríková a Ján Čižmár, ako aj tri kolektívy

– OO JDS Bardejov a spevácke skupiny Senioranka a Potoki. Ceny odovzdávali Zlatica Mazuzová, dcéra Anny Petričovej, Michal Kotian a Jozef Kanuščák.

Vyznamenanie I. stupňa JDS bolo udelené zaslúžilým členom prešovskej organizácie JDS.

Odovzdali ho predseda Ústredia JDS Michal Kotian a Eva Arvayová, predsedníčka KO JDS Prešov. Ocenení boli Anna Hužvejová, Eva Sivul'ková, Božena Solejová, Ladislav Mňahončák a Ľudmila Ondírková.

Bohatý kultúrny program dotvorili vystúpenia recitátoriek Márie Chomovej, Márie Peláčkovej a Ivany Šipošovej, speváckych skupín Hermanovské chlopi, Senioranka a Potoki, ako aj hostí – členov folklórneho súboru Karpatanin.

text: Milan Korkobec, foto: Emília Kušnírová

Príbehy našich životov

OO JDS v Starej Ľubovni v spolupráci s Ľubovnianskou knižnicou (ĽK) a za finančnej podpory Prešovského samosprávneho kraja zorganizovali neformálne stretnutie seniorov okresu pod názvom Príbehy našich životov. S touto krásnou myšlienkou prišla Lenka Strenková z ĽK a 18. novembra 2025 sa pretavila do reality.



Sme generácia, ktorá zažila množstvo životných príbehov – najmä takých, ktoré už dnešná mladá a stredná generácia nezažije. Na výzvu OO JDS v Starej Ľubovni sa prihlásilo päť odvážnych seniorov, ktorí sa rozhodli podeliť o svoje osobné spomienky. Rozprávači, ich podporovatelia aj diváci sa stretli v priestoroch Ľubovnianskej knižnice, kde ich privítala pani riaditeľka Elena Vranovská a za OO JDS tajomníčka Lýdia Hricíková.

Každého rozprávača uvádzal moderátor Jozef Jendrichovský, ktorý vytvoril príjemnú a uvoľnenú atmosféru. Za každým príbehom nasledovala pieseň podľa výberu v podaní hudobníka a speváka Jána Jendrichovského spolu so synčekom Eliášom Jánom. Na úvod si všetci spoločne zaspievali pieseň Slovensko moje..., čím sa zbavili trémy a mohli sa naplno započúvať do rozprávania.



Svoje životné príbehy priblížili:

Marta Krafčíková (ZO JDS Chmelnica) – Seniori spomínajú na seniorov v súvislosti s rozprávkou; Mária Bolešová (ZO JDS Chmelnica) – Zábava mladých dievčat na brigáde tak, aby sa o nej profesorka nedozvedela;

Stanislav Relovský (ZO JDS Kolačkov) – Napadnutie medvedom v detstve počas pasenia dobytky;

Viera Mojcherová (MO JDS Stará Ľubovňa) – Čo neobvyklé sa môže prihodiť počas jesennej túry v horách;

Ján Pokrivčák (MO JDS Stará Ľubovňa) – Ťažký, ale nezabudnuteľný život v detstve na samote.

V závere si účastníci za odmenu, ako na rodinnom stretnutí,

spoločne zaspievali pieseň Gorálu, či ti ne žal'... Toto dopoludnie zostane rozprávačom aj divákom hlboko v srdciach, pretože podujatie bolo priateľské, ľudské a rodinné.

Pamätané listy a vecné darčeky odovzdala hlavným hrdinom – rozprávačom príbehov – podpredsedníčka MO JDS v Starej Ľubovni Anna Pavlíková, ktorá poďakovala nielen im, ale aj pani riaditeľke Ľubovnianskej knižnice a jej pracovníckam, bratom

Jendrichovským i všetkým divákom za vytvorenie príjemnej atmosféry plnej vzájomného pochopenia.

Veríme, že by bola škoda, keby takéto podujatie porozumelia zostalo jednorazové. Bude sa snažiť ho zopakovať, veď každý z nás – seniorov – má nejaký príbeh, ktorý stojí za to vyrozprávať.

text a foto: Anna Kopčáková

Vianočné posedenie seniorov v Ostraticiach

Začiatkom decembra sa uskutočnilo vianočné posedenie členov Jednoty dôchodcov na Slovensku v Ostraticiach, na ktorom sa zišlo 52 seniorov. Medzi hosťami nechýbal starosta obce Stanislav Margolien s manželkou Katarínou ani poslanec obecného zastupiteľstva František Findor.

Členovia výboru pripravili pre prítomných bohaté občerstvenie. Nechýbala tradičná vianočná kapustnica, oblátky s medom, víno, káva, zákusky ani mikulášske balíčky. Podľa miestnych zvykov sa symbolicky pripravila aj „vianočná večera“, ktorá je v Ostraticiach dlhoročnou tradíciou a pripomína duchovný rozmer sviatkov.

Počas celého popoludnia sa o hudobnú atmosféru staral Janko Sunega, ktorý na saxofóne zahral množstvo krásnych melódií. Jeho vystúpenie spríjemnilo spoločné chvíle a podnietilo aj spev či neformálne rozhovory.



Osobitným prevkypením tohtoročného stretnutia bolo vystúpenie talentovanej Emky Eliašovej z Harmonikovej akadémie Jozefa Opatovského. Mladá interpretka potešila seniorov spevom a hrou na heligónke. Jej vystúpenie prinieslo do sály radosť i dojatie a rozcítilo nejedno srdce.

Vianočné posedenie v Ostraticiach opäť potvrdilo, že spoločné stretnutia majú v živote seniorov svoje pevné miesto. Prinášajú radosť, posilňujú priateľstvá a udržiavajú tradície, ktoré spájajú generácie.

text a foto: Eva Kozinková Gregorová

Skončil sa ďalší rok plný aktivít

Skončil sa ďalší rok a nám zostáva obzrieť sa za množstvom podujatí a stretnutí, ktoré sme spolu prežili. Bol to rok bohatý

na kultúru, šport, vzdelávanie aj spoločenské chvíle.

Absolvovali sme viaceré významné kultúrne podujatia,

ktoré si naši členovia veľmi pochvalovali. Navštívili sme operu Nabucco, koncert Cigánskych diablov, predstavenia Radošin-



ského naivného divadla, muzikály Oliver Twist, Vojvodkyňa z Chicaga, Mačky, Mojžiš či Na srdce mi hraj. Z divadelných predstavení spomenieme napríklad Otec, Príbeh duchov, Moji drahí chlapi, My2ja a Mama umrela. Nechýbal ani balet Bolero či vystúpenia folklórnych súborov Technik a Slniečnica. Pravidelne raz mesačne sme navštevovali filmové premietania v kultúrnom dome v Senci.

Tradíciou sa stali aj návštevy Bratislavského hradu, jeho reprezentačných priestorov a Národnej rady SR. Na výletoch sme si zopakovali školské poznatky v obciach Hamuliakovo, Voderaďy či Podolie. Na Hrebienku sme obdivovali ľadové sochy, navštívili sme galériu Danubiana, mesto Skalica, absolvovali plavbu po Baťovom kanáli a prezreli si viaceré významné pamiatky. Vo Vysokých Tatrách sme si overili svoje sily na turistických chodní-

koch k Zelenému plesu, Skalnatému plesu či na Štrbské pleso a k horským chatám. V Liptovskom Hrádku sme si prezreli krásny kaštieľ a oddýchl si aj v maďarskom Hévíze, ktorý ako miesto rekreácie a kúpania vrelo odporúčame.

Počas celého roka sme sa intenzívne venovali športu. Hrali sme stolný tenis, volejbal, molky a petang, začali sme aj s cvičením jogy. Od jari do neskorej jesene sme športovali na štadióne Slávia. Výbor zorganizoval okresné športové hry, na ktorých boli vyhodnotení najlepší športovci – Irenka Olšová a Eduard Bodo z obce Blatné. Teší nás, že sme sa v rámci okresu aktívnejšie zapojili aj do súťaží. Naša členka Júlia Matláková nás reprezentovala na Celoslovenských športových hrách JDS a získala krásne tretie miesto, čo nás všetkých veľmi potešilo.

Zúčastnili sme sa aj samotných hier, aby sme si prezreli ich orga-

nizáciu a načerpali skúsenosti do budúcnosti. Atmosféra bola priateľská a ústretová, vymieňali sme si skúsenosti a poznatky z práce v jednotlivých organizáciách. Jedinou našou pripomienkou je, že by bolo vhodné vyslať na podujatia väčší počet športovcov.

Vzdelávanie bolo ďalšou významnou oblasťou našej činnosti. Pre veľký záujem o výučbu anglického jazyka sme vytvorili dve skupiny. Otvorenie Univerzity tretieho veku UK v Senci výrazne oživilo denný režim našich členov.

Zúčastnili sme sa aj karnevalového sprievodu, ktorý bol skutočne výnimočný a vyvolal obdiv našich priateľov. Aj tento rok sme pripravili splav Malého Dunaja, ktorý sa stal obľúbenou tradíciou.

Štyrikrát do roka organizujeme spoločné stretnutia – výročnú členskú schôdzu, majáles, októbrové podujatie pri príležitosti mesiaca úcty k starším a vianočný večierok. Program si zabezpečujeme vlastnými silami. Máme tri aktívne súbory: tanečné „Čiperky“, ktoré rozohrievajú atmosféru svojimi vystúpeniami, divadelný súbor „Šípky“, ktorý nás rozosmieva scénkami, a pracovnú skupinu „Šikulky“, ktorá pripravuje darčeky pre členov, najmä pre chorých a nevládnych, ktorých pravidelne navštevujeme.

Teší nás, že naši členovia sa pravidelne stretávajú, diskutujú o svojich skúsenostiach a na





podujatiach komunikujú aj s vedením mesta. Väčšina našich aktivít bola podporená mestom Senec, za čo sme úprimne vďační. Vzhľadom na rastúci počet členov – sme najpočetnejšou organizáciou v okrese – nám mesto pripravuje novú, väčšiu miestnosť na stretávanie, čo si veľmi vážime.

Ďakujeme všetkým členom za aktívnu prácu a ochotu podieľať sa na živote organizácie. Spoločne vytvárame spoločenstvo, v ktorom má každý svoje miesto.

text a foto: Mária Juranová, predsedníčka ZO JDS Senec

Bowlingový turnaj seniorov v Nitre



Mestská organizácia JDS č. 1 Nitra zorganizovala 20. novembra 2025 priateľský Bowlingový turnaj seniorov, ktorý sa niesol v duchu športovej súťaživosti, dobrej nálady a vzájomnej spolupatričnosti.

Turnaja sa zúčastnilo päť družstiev, pričom každé tvorili štyria hráči. Dve družstvá reprezentovali domácu organizáciu JDS č. 1 Nitra, ďalšími účastníkmi boli JDS č. 5 Zobor, Zväz vojakov SR Zobor a Zväz zdravotne postihnutých. Spolu sa tak na bowlingových dráhach stretlo dvadsať aktívnych seniorov, ktorí si zmerali svoje sily v dvoch kolách.

Po spočítaní bodov nasledovalo slávnostné vyhodnotenie. Najviac sa darilo prvému družstvu JDS č. 1 NR Olympia, ktoré dosiahlo 973 bodov a zaslúžene si vybojovalo 1. miesto. Druhé miesto obsadilo družstvo JDS



č. 5 NR Zobor s počtom 856 bodov a tretie miesto patrilo Zväzu vojakov SR Zobor so ziskom 803 bodov.

Víťazi boli odmenení medailami, no ocenením pre všetkých účastníkov bola predovšetkým radosť z hry a príjemne strávený čas. Podujatie opäť potvrdilo, že šport patrí do života seniorov a že súťaživosť môže ísť ruka

v ruke s priateľstvom a dobrou náladou.

Organizátori aj účastníci sa už teraz tešia na ďalší turnaj, kde si budú môcť opäť zmerať sily a stráviť spoločné chvíle pri obľúbenej hre.

text: spracoval podľa podkladov J. Rohár, foto: MO JDS č. 1 Nitra

Katarínska zábava v Nitre priniesla radosť a dobrú náladu



V piatok 28. novembra 2025 zorganizovala Mestská organizácia JDS č. 1 Nitra pre svojich členov tradičnú katarínsku zábavu. Podujatie sa nieslo v príjemnej, priateľskej atmosfére a potvrdilo, že spoločné stretnutia patria k najobľúbenejším aktivitám našich seniorov.

Už od prvých chvíľ bolo cítiť dobrú náladu. Nechýbala chutná večera, ktorá všetkým spríjemnila spoločné chvíle pri stole, ani hudba, ktorá postupne roztancovala sálu. Členovia si užívali rozhovory, smiech aj tanečné kroky a vy-

tvorili atmosféru plnú radosti a spolupatričnosti.

Veľkým lákadlom večera bola bohatá tombola. Mnohých potešili milé ceny a prekvapenia, ktoré ešte viac umocnili sviatočný charakter podujatia. Úsmevy na tvárach a spokojnosť účastníkov boli dôkazom, že katarínska zábava splnila svoj cieľ – priniesť radosť a posilniť vzájomné priateľstvá.

Takéto podujatia sú dôležitou súčasťou komunitného života seniorov a pripomínajú, že aj jesenné dni môžu byť plné pohody, hudby a dobrej nálady.

text: spracoval podľa podkladov J. Rohár, foto: MO JDS č. 1 Nitra



Jesenné aktivity členov MO JDS v Horných Orešanoch

Jeseň k nám tento rok zavítala bez zaklopania. Ochladilo sa, záhrady spustli, teplejšie oblečenie sme vybrali zo skríň skôr než po iné roky. A predsa – medzi dažďom a hmlou sme počuli šuchot padajúceho lístia a dovolili farbám prírody zafarbiť aj našu náladu.

Prišiel október – mesiac úcty k starším, počas ktorého sa or-

ganizujú rôzne podujatia zamerané na spríjemnenie života seniorov. Náš pán starosta spolu s pracovníčkami obecného úradu a komisie kultúry, školstva a športu pozvali nás – seniorov – na spoločné stretnutie. Prejavili nám úctu a podporu, poďakovali za náš prínos pre spoločnosť i našu obec. Posedenie doplnili

výborným občerstvením a kultúrnym programom. Ďakujeme za krásne popoludnie.

Príležitosť na prechádzku

Krátke babie leto sme využili na menšie prechádzky v prírode a práce v záhrade i v parku. V našom parku na Lázni sa nám podarilo na niekoľko etáp zaziťovať vysadené rastliny. Sú teda



pripravené na jar opäť svojou zeleňou krášiť našu obec. Brigádnikom patrí úprimná vďaka.

Naša organizácia dostala pozvanie od MO JDS v Doľanoch na divadelné predstavenie Titanic. Samozrejme, pozvanie sme prijali a vzhliadli toto zaujímavé a veľmi dobre stvárnené dielo. Bohatý kultúrny zážitok v nás doznieval ešte dlho.

Čaj o piatej

„Čaj o piatej“ je tradičný popoludňajší rituál. Spája lahodný čaj s pochutinami, ako sú sladké i slané pečivo. Je to spoločenská udalosť určená na stretnutie s priateľmi, ktorá sa spája s relaxáciou a príjemnou konverzáciou. Tento rok sa stretnutie uskutočnilo 25. novembra na Katarínu. Občerstvenie a výborný čaj pripravil tradične pán Alexander Boháček spolu s členmi výboru. Pridali sa aj šikovné členky miestnej organizácie a prekvapili vynikajúcimi sladkými zákuskami i slanými praclíkmi. Nechýbala hudba a, samozrejme, ani tanec. Táto aktivita bola pre nás skutočným oddychom.

Čas vianočný

Nastal advent a k nemu patrí aj pečenie. Vianočné pečivo je symbolom hojnosti a podľa tradície má priniesť do domácnosti požehnanie. K tradičným druhom v našich domácnostiach patria medovníky, vanilkové rožky, linecké kolieska, medvedie labky, ale aj kysnuté koláče, vianočka či štedrák. Dostatok vianočného

pečiva symbolizoval hojnosť všetkého v nasledujúcom roku. Členky našej organizácie počas adventného predpoludnia upiekli výborné orechové, makové a tvarohové koláče. Nechýbali ani tradičné medovníky, ktoré budú rozvoniat na štedrovečernom stole v každej rodine. Počas pečenia vládla dobrá nálada, pokoj a pohoda, ktorú sme si preniesli aj do svojich domovov.

Opustili nás

Do života každého z nás prichádzajú aj temné chvíle, ktorým nedokážeme zabrániť. Aj nás zasiahla smutná správa o odchode dlhoročnej členky výboru MO JDS v Horných Orešanoch pani Jarmily Denkociovej, ktorá nás predišla do večnosti. Pre našu organizáciu viedla účtovníctvo a vždy urobila všetko, čo bolo v jej silách. Nech odpočíva v po-

koji. Spomienku na spolu prežité chvíle si navždy zachováme.

Podakovanie

Aj tento rok bola činnosť MO JDS v Horných Orešanoch zaujímavá a pestrá vďaka všetkým, ktorí nám akokoľvek pomáhali. Podakovanie patrí pánovi starostovi Ing. Marekovi Boháčkovi i všetkým zamestnancom obecného úradu v Horných Orešanoch za ústretovú pomoc pri našich aktivitách počas celého roka.

Prichádzajú najkrajšie sviatky v roku, na ktoré sa všetci tešíme. „Nech tichá hudba veselosti Vám počas celých Vianoc znie, nech ten rok nastávajúci Vám zdravie, šťastie a lásku prinesie.“

Krásne vianočné sviatky prajú členovia MO JDS v Horných Orešanoch.

| text a foto: Terézia Malacká



Krajská oslava mesiaca úcty k starším v Trenčianskom kraji

Pri príležitosti októbra - mesiaca úcty k starším sa uskutočnila krajská oslava, ktorú zorganizovala krajská organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku v Trenčíne. Podujatie bolo spojené s oceňovaním jubilejúcich základných organizácií JDS, ktoré si v tomto roku pripomenuli 30., 25., 20. a ďalšie výročia svojho založenia, ako aj s vyzdvihnutím najaktívnejších seniorov.

Súčasťou slávnostného programu bolo odovzdávanie ocenení a poďakovanie tým, ktorí sa dlhodobo angažujú v prospech seniorskej komunity. Medzi výrazne zastúpenými bola aj okresná organizácia JDS Prievidza, ktorá je druhou najväčšou v rámci Trenčianskeho samosprávneho kraja. Združuje 28 základných



organizácií a na podujatí bolo ocenených až 16 jej členov za aktívnu činnosť a prínos pre organizáciu.

Podujatie sa nieslo v dôstojnej a slávnostnej atmosfére. Účastníci si mohli vychutnať bohatý kultúrny program i pripravené občerstvenie, ktoré prispeli k príjemnému priebehu celého dňa. Stretnutie bolo zároveň príležitosťou na výmenu skúseností, upevnenie spolupráce a vzájomné poďakovanie za dlhoročnú prácu.

Podakovanie patrí organizátorom za starostlivú prípravu a za vytvorenie podujatia, ktoré dôstojne pripomenulo význam seniorov v našej spoločnosti.

text a foto: Eva Špetková Bucáková



Štvrtstoročie organizovaného života seniorov v dubnickom regióne

V mesiacoch október a november 2025 si členovia Jednoty dôchodcov na Slovensku pripomenuli významné jubileum – 25. výročie založenia základných a okresnej organizácie JDS v regióne Novej Dubnice, Kolačina, Dubnice nad Váhom a Ilavy. Oslavy boli dôstojnou pripomienkou štvrtstoročia práce,

spolupráce a budovania silnej seniorskej komunity.

Pri zrode Základnej organizácie JDS v Novej Dubnici stála jej prvá predsedníčka Oľga Škarbová, ktorá v úzkej spolupráci s Pavlínou Pružincovou a Dionýzou Valašíkovou vytvorila pevné základy činnosti organizácie. Tieto aktívne ženy sa zároveň po-





dieľali aj na vzniku ZO JDS v Kolačine, čím významne prispeli k rozvoju organizovaného života seniorov v širšom okolí.

V rovnakom období vznikla aj Základná organizácia JDS v Dubnici nad Váhom a Okresná organizácia JDS so sídlom v Ila-

ve. Za jej prvú okresnú predsedníčku bola zvolená Anna Prokešová z Novej Dubnice, ktorá sa zaslúžila o koordináciu činnosti jednotlivých základných organizácií a o rozvoj spolupráce medzi nimi.

Oslavy 25. výročia boli príležitosťou nielen na spomínanie na začiatky, ale aj na poďakovanie všetkým, ktorí sa počas uplynulých rokov podieľali na budovaní a rozvoji organizácie. Štvrtstoročie existencie je dôkazom, že myšlienka spolupatričnosti, vzájomnej pomoci a aktívneho života seniorov má v tomto regióne pevné a stabilné miesto.

| text a foto: Juraj Číž

Okresný šachový turnaj seniorov v Šali

Dňa 19. novembra 2025 usporiadala Mestská organizácia JDS Šala v spolupráci s mestom Šala už 8. ročník okresného šachového turnaja seniorov O putočný pohár primátora mesta Šala. Podujatie sa uskutočnilo v príjemnom prostredí Denného centra č. 1 v Šali, ktoré vytvorilo výborné podmienky pre súťažné zápolenie.

Turnaj sa niesol v pokojnej, no zároveň súťaživej atmosfére. Pre účastníkov bolo pripravené občerstvenie – káva, minerálne vody a chutné pagáčiky, ktoré spríjemnili priebeh podujatia. Srdečná vďaka patrí vedeniu denného centra za ústretovosť a podporu.

Organizačné zabezpečenie podujatia zabezpečili členky



výboru MsO JDS Júlia Vaššová a Eva Jurášová, ktoré zastupovali predsedu MsO JDS Jozefa Kurňavu. Ten sa nemohol zúčastniť z dôvodu kúpeľnej liečby.

Napínavé partie priniesli aj zaujímavé výsledky. Minuloročný víťaz Štefan Hrnčár tentoraz svoje prvenstvo neobhájil. Víťazom sa

pri svojej prvej účasti stal František Bečko, ktorý získal 9 bodov a zaslúžene si odniesol veľký putočný pohár primátora mesta Šala spolu s menším športovým pohárom do trvalého vlastníctva.

Na druhom mieste sa umiestnil Vincent Černák so ziskom 7,5 bodu a tretie miesto obsadil Dušan Turičik so 7 bodmi. Prví traja hráči boli ocenení diplomami.

Podujatie opäť potvrdilo, že šach je medzi seniormi obľúbenou disciplínou, ktorá podporuje sústredenie, strategické myslenie i priateľské stretnutia. Organizátori sa už teraz tešia na ďalší ročník tejto tradičnej súťaže.

| text a foto: MO JDS v Šali



Krok k dlhšiemu zdraviu

Preventívna prehliadka ako investícia do rokov, ktoré máme pred sebou

Preventívna prehliadka u všeobecného lekára patrí medzi najjednoduchšie a zároveň najúčinné kroky, ako si chrániť zdravie vo vyššom veku. Mnohí z nás však návštevu ambulancie odkladajú. Povieme si, že „nič ma nebolí“ alebo že „ved ešte počkám“.

Aktuálne údaje Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) za roky 2023 a 2024 však ukazujú, že preventívnu prehliadku absolvovalo len 45,6 percent dospelých. Teda menej ako polovica. Oproti predchádzajúcemu obdobiu ide dokonca o pokles. To znamená, že viac ako polovica dospelých si svoje zákonné právo na prevenciu neuplatní.

Pre seniorov nad 65 rokov je pritom prevencia mimoriadne dôležitá. V tomto veku sa častejšie objavujú ochorenia srdca, ciev, cukrovka či poruchy obličiek. Mnohé z nich sa spočiatku neprejavujú bolesťou ani výraznými príznakmi. Pravidelná kontrola môže rozhodnúť o tom, či sa problém zachytí včas.

Na čo máte zo zákona nárok?

Preventívna prehliadka nie je žiadny nadštandard ani „odmena navyše“. Je to vaše zákonné právo. Upravuje ho zákon č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia. Tento zákon presne určuje, ktoré preventívne vyšetrenia sú hradené z verejného zdravotného poistenia, ako často na ne máte nárok a v akom veku.

Tieto vyšetrenia sú hradené z verejného zdravotného poistenia. Neplatíte za ne nič navyše. Prevencia teda nie je luxus. Je to istota, ktorú vám dáva zákon a šanca postarať sa o svoje zdravie včas, či už bývate v Bratislave alebo v Kráľovskom Chlmci.

Dospelý poistenec má nárok na preventívnu prehliadku u všeobecného lekára raz za dva roky. Ak sú vaši príbuzní darcami

krvi majú nárok raz ročne. Ženy majú nárok na gynekologickú preventívnu prehliadku každý rok. Rovnako máte nárok aj na každoročnú preventívnu prehliadku u zubára.

Súčasťou zákonného nároku je aj skrining rakoviny hrubého čreva a konečníka. Vo veku od 40 do 75 rokov máte nárok na vyšetrenie stolice na skryté krvácanie. Ide o jednoduchý test, ktorý môže včas zachytiť vážne ochorenie.

Zjednodušene povedané, preventívnu prehliadku si nevyprosujete. Patrí vám. Počas života ste si ju zaplatili zo svojich odvodov. Stačí ju využiť.

Čo všetko zahŕňa preventívna prehliadka?

Mnohí si myslia, že ide len o zmeranie tlaku. V skutočnosti je preventívna prehliadka komplexná kontrola zdravotného stavu. Našťastie ani jedno z nich nie je bolestivé. Samotná preventívna prehliadka netrvá dlho. Zvyčajne si na ňu vyhradíte približne 40 až 50 minút. Lekár doplní ďalšie vyšetrenia, napríklad EKG či test stolice. Tento čas je však dobre využiteľný. Za necelú hodinu získate dôležitý prehľad o svojom zdravotnom stave.

Lekár sa s vami porozpráva. Zaujíma ho, ako sa cítite, aké lieky užívate a aké ochorenia sa vyskytli v rodine. Skontroluje očkovanie. Už samotný rozhovor môže odhaliť dôležité súvislosti.

Nasleduje takzvané fyzikálne vyšetrenie. Meria sa krvný tlak, pulz, hmotnosť, výška a obvod pásu. Vypočíta sa BMI. Lekár vyšetří srdce, pľúca, brucho, štítnu žľazu, pokožku a orientačne aj nervový systém.

Dôležitou súčasťou sú laboratórne testy. Krvný obraz môže ukázať chudokrvnosť alebo zápal. Vyšetruje sa hladina cukru v krvi, funkcia obličiek a pečene, hladina cholesterolu a tukov v krvi. Vyšetruje sa aj moč.

Po štyridsiatke pribúda vyšetrenie stolice na skryté krvácanie

a EKG vyšetrenie srdca. Lekár môže vyhodnotiť aj vaše desaťročné riziko srdcovo-cievneho ochorenia.

Ochorenia možno zachytiť včas

Preventívna prehliadka umožňuje odhaliť viaceré závažné ochorenia ešte v období, keď prebiehajú bez výrazných príznakov. Typickým príkladom je arteriálna hypertenzia (vysoký krvný tlak). Pacient sa môže cítiť dobre, no dlhodobou neliečenou tlak poškodzuje cievy, srdce, mozog aj obličky. Postupne vedie k zväčšeniu srdca, zlyhávaniu srdca, k ischemickej chorobe srdca či k mozgovej príhode. Jednoduché meranie tlaku počas preventívnej prehliadky pritom dokáže riziko odhaliť včas.

Podobne je to pri poruchách metabolizmu tukov, teda zvýšenej hladine cholesterolu a triacylglycerolov. Zvýšený LDL cholesterol sa ukladá do stien ciev a podieľa sa na vzniku aterosklerózy. Cievy sa zužujú a strácajú pružnosť. Dôsledkom môže byť infarkt myokardu (srdca), cievna mozgová príhoda alebo ochorenie tepien dolných končatín. Laboratórne vyšetrenie krvi však tieto hodnoty spoľahlivo zachytí ešte predtým, než sa objavia komplikácie.

Veľký význam má aj včasná odhalenie cukrovky 2. typu. V počiatkových štádiách nemusí spôsobovať takmer žiadne ťažkosti. Zvýšená hladina glukózy v krvi však postupne poškodzuje cievy, nervy, obličky aj zrak. Neliečená cukrovka zvyšuje riziko infarktu, mozgovej príhody či syndrómu diabetickej nohy. Pravidelné vyšetrenie glykémie dokáže zachytiť nielen samotnú cukrovku, ale aj prediabetický stav, keď je ešte možné ochorenie výrazne ovplyvniť úpravou životného štýlu.

Preventívna prehliadka odhalí aj poruchy funkcie obličiek, napríklad zvýšenú hladinu kreatinínu alebo prítomnosť bielkoviny v moči. Chronické ochorenie obli-

čiek býva dlhý čas bez príznakov, no postupne môže viesť až k potrebe dialýzy. Včasná diagnostika umožňuje spomaliť jeho postup.

Rovnako dôležité je zachytenie porúch pečňových testov, ktoré môžu poukazovať na stukovatenie pečene, zápalové ochorenia alebo poškodenie v dôsledku liekov. U seniorov nie je zriedkavá ani chudokrvnosť (anémia), ktorá môže signalizovať chronické krvácanie z tráviaceho traktu, nedostatok železa alebo iné ochorenie. Častým nálezom bývajú aj poruchy srdcového rytmu, napríklad fibrilácia predsiení, ktorá výrazne zvyšuje riziko mozgovej príhody. EKG vyšetrenie ich môže odhaliť ešte pred vznikom komplikácií.

Osobitne dôležitá je prevencia rakoviny hrubého čreva a konečníka. Toto ochorenie patrí na Slovensku medzi najčastejšie onkologické diagnózy. Test na skryté krvácanie v stolici dokáže zachytiť drobné množstvo krvi, ktoré voľným okom nevidno. Krvácanie môže byť prvým príznakom polypu alebo nádoru. Ak sa zmeny odhalia v skorom štádiu, liečba je podstatne úspešnejšia a menej zatažujúca.

Spoločným znakom týchto ochorení je, že spočiatku často nebolia. Človek sa cíti relatívne dobre a nemá dôvod vyhľadať lekára. Prvým prejavom však môže

byť až náhla cievna mozgová príhoda, infarkt, zlyhanie obličiek alebo iné vážne zhoršenie zdravotného stavu. Preventívna prehliadka pomáha takýmto situáciám predchádzať. Umožňuje zasiahnuť skôr, než dôjde k nezvratnému poškodeniu zdravia.

Zodpovednosť za vlastné zdravie

Štatistiky dlhodobo ukazujú, že ženy sa vo všeobecnosti starajú o svoje zdravie zodpovednejšie než muži. Pravidelnejšie navštevujú ambulancie a viac dbajú na preventívne vyšetrenia. Vo vyššom veku sa však tieto rozdiely postupne znižujú. Muži si čoraz viac uvedomujú, že zdravie nie je samozrejmosť. Napriek tomu stále platí, že mnohí ľudia preventívne prehliadky podceňujú alebo ich odkladajú.

Dôvody bývajú rôzne. Niektorí majú pocit, že keď ho nič nebolí, lekára nepotrebuje. Iní sa obávajú, že mu vyšetrenia „niečo nájdu“. Strach z diagnózy je prirodzený. Každý z nás chce počuť, že je všetko v poriadku. No zatvárať oči pred možným problémom neznamená, že problém neexistuje. Znamená to len, že sa môže zhoršiť.

Pravda je pritom jednoduchá. To, čo sa odhalí včas, sa zvyčajne rieši jednoduchšie a šetrnejšie. Liečba v počiatočnom štádiu býva menej náročná, menej bolestivá a často úspešnejšia. Mo-

derná medicína dnes dokáže veľa. Vie stabilizovať tlak, upraviť hladinu cukru, spomaliť postup ochorenia srdca či obličiek. Potrebuje však čas. A ten jej dá práve včasná prevencia.

Prevencia nie je povinnosť voči lekárovi ani formalita do štatistiky. Je to služba sebe samému. Je to prejav úcty k vlastnému telu, ktoré nás nieslo desaťročia. Je to spôsob, ako si čo najdlhšie udržať samostatnosť, možnosť postarať sa o seba, ísť na nákup, vyjsť po schodoch, vychutnať si prechádzku či stretnutie s priateľmi.

Zodpovednosť za zdravie znamená žiť v strachu. Znamená robiť rozumné kroky. Jedným z nich je aj pravidelná preventívna prehliadka. Je to jednoduché rozhodnutie, ktoré môže priniesť veľký pokoj vám aj vašim blízkym.

Malý krok, má veľký význam

Objednať sa na preventívnu prehliadku znamená venovať si jeden deň raz za dva roky. Výsledkom môže byť pokoj v duši alebo včasná liečba, ktorá zabráni vážnym komplikáciám.

Seniori si zaslúžia prežiť svoje roky aktívne a dôstojne. Či už trávite čas s vnúčatami, v záhrade, na prechádzke alebo pri knihe, zdravie je základom všetkého. Preventívna prehliadka je malý krok, ktorý môže rozhodnúť o veľa.

| text: Branislav Balogh





VIANOČNÝ ČAS V JDS 2025

FOTO: M. KASALA, KATKA JODLOVA, ALENA JUNEKOVÁ, JDS SVÄTY JUR, JDS KOŠICE

