

čvek

Ročník XXIII. ► November 2018 ► www.jds.sk

Zlaté ruky - Trenčín 2018



OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

NÁŠ ROZHOVOR

Z ČINNOSTI JDS

ROZDELENÍ,
A PREDSA SPOLU

LISTOVANIE
V KRONIKE

LITERÁRNA PRÍLOHA

ZDRAVOTNÍCKE
OKIENKO

RADÍME VÁM

KRÍŽOVKA

RECEPTÁR

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



Naše kolektívy sú úspešné

Ako len ten čas letí, ako rýchlo nám ubieha ďalší rôčik. V období Mesiaca úcty k starším sme sa presvedčili o pozornosti, pekných slovách i konkrétnych skutkoch. Dobré nám to padlo, veď v našej spoločnosti sa vo vzťahu k seniorom veľa zmenilo. Ale toto obdobie bolo zároveň aj našou príležitosťou poďakovať sa za celoročnú pomoc a podporu našim primátorom, primátorkám, starostom, starostkám i mnohým poslancom v zastupiteľstvách.

Verím, že sme si aj vo voľbách do samosprávy zvolili tých správnych. Bude však užitočné s nimi intenzívne komunikovať. Veď my nielen dostávame ale aj dávame. Naše základné organizácie sú dnes už neodmysliteľnou súčasťou spoločenského života obcí.

Často si kladiem otázku, čo spôsobuje, že celoslovenské podujatia v športe a turistike, ručných prác, v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby, v speve sú na takej vysokej úrovni. Prichádzam len na jednu odpoveď: je za tým bohatá, všestranne rozmanitá aktivita základných organizácií, podporovaná okresnými a krajskými organizáciami našej Jednoty.

Oslovujme, prosím, aj tých našich rovesníkov, ktorí si zvolili cestu samoty a rezignácie.

Sme hrdí na dosiahnuté výsledky: Spolu so študentmi bezplatne cestujeme vlakmi a s vysokými zľavami aj autobusmi. Máme ochranný limit na platbu za lieky. Zvyšuje sa limit nároku na Vianočný príspevok (572, 40 eur), valorizácia dôchodkov má už garančné minimum (8.70 eur). Mnohí z vás absolvovali rekreačno-liečebné pobyty v našich kúpeľoch.

A aké sú naše priority?

Želám si skorú transformáciu Vianočného príspevku na trinásť dôchodok pre každého dôchodcu.

Želám si ďalšie skvalitnenie zdravotnej starostlivosti o seniorov.

Želám si, skvalitnenie podmienok opatrovania seniorov v prírodnom rodinnom prostredí.

Želám si, aby k nám našli cestu ďalší seniori ako prejav ich sebarealizácie.

Želám si, aby v našom živote panovalo potešenie zo života, radosť z krásnych vnúťat aj dobrých priateľov.

Vážené členky a členovia JDS, milí naši čitatelia, čitateľky!

Prežime nadchádzajúce vianočné sviatky v pokoji v kruhu blízkych. Rozprávajme sa spolu. Veď Vianoce nie sú len o darčekom, ale aj o rozjímaní a vzájomnej komunikácii.

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 5/2018





November – mesiac s vôňou chryzantém, ale aj s bielym popraškom inovate - alebo už pod pláštikom prvého snehu? S ľudovými tradíciami na Martina i s veselou Katarínskou zábavou... Koľko rôznych príležitostí nám pre našu činnosť poskytuje práve jesenné obdobie!?

Milé naše čitatelky, čitatelia,

Sme radi, že nám o nich píšete, a tak spoločne tvoríme náš časopis. Dokonca v ostatnom čase priam „praská vo švíkoch“ poštová schránka našej redakcie.

Vďaka nej prinášame Vám pestrý prierez Vašimi rozmanitými aktivitami, avšak i niekoľko aktuálnych článkov o dôležitých stretnutiach zástupcov JDS. Dozviete sa, ako bolo na „Zlatých rukách“ v Trenčíne. No rozhodli sme sa poslať k Vám už aj závan predvianočných vôní. Veď práve takouto atmosférou čoskoro ožijú nielen Vaše klubové stretnutia, ale aj súkromné rodinné prostredie.

November vždy bol aj v súčasnosti je mesiac rozmanitých podvečerných stretnutí – už asi nie pri páračkách alebo priadkach, ale prečo si ich pri čaji a dobrých domácich koláčoch nepripomenúť? Divadlá a koncerty – ďalšia ponuka. Ale aj hry a rozhovory s vnúčatami, keď si na nás, starkých, nájdú čas. Alebo obľúbené ručné práce či zberateľské koníčky? Možno to bude iba dobrá kniha, na ktorú sme si konečne našli čas...

Nech už to bude čokoľvek – prajem Vám peknú či príjemnú „chvíľu chvíľ“ na každý deň.

► **D. Luknárová**



„Zlaté ruky 2018“ v Trenčíne

Trenčín a trojica jedinečných výstav na tradičnom trenčianskom výstaviske – fantastická ponuka! Prehliadka ovocia, potrieb pre záhradkárov, včelárov a farmárskych produktov **JAHRA**, Celoslovenská prehliadka ručných prác seniorov **Zlaté ruky 2018** a konferencia „Za zdravý životný štýl seniorov“ vytvorili spoločne hlavný program 7. ročníka výstavy potrieb pre seniorov s názvom **SENIOR EXPO**. A skutočne bolo čo pozeráť, počúvať, obdivovať.

Pre „Zlaté ruky“ to bol už šiesty ročník bohatej prezentácie umeleckej ručnej aj výtvarnej tvorivosti seniorov z celého Slovenska.

Už **11. októbra** bolo vo výstavnom pavilóne veľmi živo – prázdny priestor stánkov sa pomaly premieňal na „malé kráľovstvá krásy, fantázie a zručnosti“. Pristavila som sa pri stánku Trnavského kraja, lebo ma prekvapila príjemná vôňa – skoro vianočná, medovníková. Domček, kostol, ale aj – neuveríte! – futbalová lopta! Všetko z medového cesta, krásne vyzdobené. Dávam sa do reči s **pani Annou Galkovou z Lehníc**, okr. Dunajská Streda, aby som sa povyzvedala na jej tvorivé záľuby. Vraj sú nimi všetky druhy ručných prác a boli pre ňu akýmsi protipólom k administratívnej profesii vedúcej poštového úradu. Roky nachádzala inšpiráciu v obľúbenom časopise Dorka a lákalo ju skúšať vždy niečo nové, napr. zdobenie kraslíc vŕtaním.

V stánku Trenčianskeho kraja obdivujem podnosy, zhotovené tzv. „servítkovou technikou“, bohatý súbor kraslíc rôznej veľkosti, ale aj rozkošných veselých snehuľakov – z „bambuliek, či brmbolcov“ – ktovie, ako sa správne nazývajú, len som ich zvykla vyrábať na zimné čiapky dcér i vnúčat. Stačilo spojiť ich po dve, dozdobiť, upliesť či uháčkovať čiapočku a hľa, aký milý efekt!

V Nitrianskom stánku sa celá expozícia ladí do jesennej nálady. Oživujú ju báby v typických regionálnych krojoch, ale mňa upútali aj drevené reliéfy, ktoré práve vešia na stenu **p. Eva Kmetová**. Dozvedám sa od nej, že všetky vznikli v jednom kurze Akadémie 3.veku, ktorá má v Nitre bohatú tradíciu. Ľudový charakter výstavnej kompozície vhodne dotvárajú výšivky, zhotovené najrôznejšími technikami. Ako ma upozornila **p. Renata Supuková**, nechýbajú ani vzácne „dielka“ zhotovené už skoro zabudnutým paličkovaním. Vidno, v Nitrianskom kraji tento rok vsadili na ľudovú kultúru a umenie.

Podvečer sú všetky stánky „ako lusk!“ Na ich aranžérov na čele





s predsedami KO JDS čakala v penzióne Na Sihoti chutná večera a po nej príjemná večerná prechádzka po vynovenom a vysvietenom trenčianskom námestí. Veru, má sa Trenčín čím chváliť!

12. október začínal slávnostným programom

– postupným otvorením výstav. Za prítomnosti Ing. J. Bašku, predsedu TSK, MUDr. J. Ridoška PhD., MBA, štátneho tajomníka MZ SR, Ing. P. Hozlára, gen. riad. Výstaviska Expo Center, Mgr. R. Rybníčka, primátora mesta Trenčín, Ing. P. Marušinca, primátora mesta Nová Dubnica, Ing. D. Šťastnej, prednostky OÚ Ilava a ďalších bola ako prvá otvorená práve výstava Zlaté ruky. Za celé predsedníctvo JDS pozdravili vzácných hostí i domácich ako aj širokú diváčku obec podpredseda JDS pre kultúru a voľnočasové aktivity PhDr. A. Luknár a predsedníčka KO JDS Mgr. A. Prokešová.

Nebolo jednoduché predierať sa pomedzi desiatky, ba stovky návštevníkov, ktorí zaplnili celý priestor pavilónu. Seniori aj mladší diváci z Trenčína a okolia, ale tiež z Bratislavy, Nitry, Prievidze, od Žiliny i z Moravy prechádzali od stánku k stánku a pomedzi nich sa prepleťali aj hlúčky študentov, detí zo Zlatoviec, dokonca v reflexných vestách i malí škôlkári. Každý si našiel niečo na obdiv.



Kým sa v hlavnom pavilóne práve otvárala výstava JAHRADA, mnohí seniori – členovia JDS zapĺňali prednáškovú sieň v ďalšom pavilóne, lebo si nechceli dať ujsť sériu prednášok pod spoločným názvom „Za zdravý životný štýl seniorov“. Fundované prednášky MUDr. M. Šuchovej, PhD., PhDr. L. Mičíkovej aj B. Zábojníka všetkých zaujali.

Súčasťou tejto časti programu bolo odovzdanie ďakovných listov JDS za angažovanú prácu na rôznych úrovniach činnosti JDS viacerým funkcionárom aj aktivistom z KO JDS Trenčín. Medzi gratulantmi nechýbal predseda JDS Ing. Ján Lipiansky, ktorý sa všetkým účastníkom konferencie aj prihovoril.

Keď popoludní hlavný nápor návštevníkov trochu poľavil a o ich dobrú náladu sa svojím repertoárom pesničiek starala seniorská hudobná skupina Kantori pod vedením Mgr. J. Farkašovského, dalo sa opäť nadviazať rozhovor s ďalšími členmi krajských delegácií. Vyhliadla som si **p. Evu Kempovú**, predsedníčku OO JDS Krupina, lebo sa prezentovala

ako „živá súčasť“ expozície Banskobystrického kraja – v krásnom vyšívanom kroji zo Sebechlieb. Hneď som sa aj spýtala na povestných sebechlebských hudcov a potešilo má, že ich tradícia v obci dodnes prežíva. Len 18 novodobých „hudcov“ pozmenilo hudobné nástroje a dnes sa prezentujú ako dychovka. Obdivovala som bohatú výšivku ruží na kroji a s p. Kempovou sme sa rozhovorili o tkaných kobercoch aj o drevozobárstve – aká škoda, že sa tieto krásne ľudové techniky pomaly vytrácajú z každodenného vidieckeho

života. Prisadli si k nám pp. **Anna Zacková** aj **Mariana Gumbalová** a naša debata dostala širší rozmer: o rôznorodej činnosti v ZO aj OO JDS, o záujme mnohých seniorov žiť zaujímavo a plnohodnotne. Keď som sa konkrétne spýtala na Du-

dince, dozvedela som sa nielen to, že sú najmenším mestečkom v SR, ale aj to, že keď sa v nich stavali prvé bytovky, boli určené pre seniorov. Dokonca z celého Slovenska.

Od stánku kraja Banská Bystrica som sa pobrala k Trnavskému kraju a oslovila som paniu, ktorá práve polievala bonsaje. Dozvedela som sa od **p. Alžbety Stergeritsovej** z Lehníc, že sa im rada venuje, aj keď nie sú jej jedinou záľubou. Konkuruje im napr. tvorba plastiek či hlbokých reliéfov technikou dekupáže – na ich súbor som sa nevedela vynadívať. Vraj sa





zvedeli, že pôjdeme na „Zlaté ruky“, hneď ma napadlo, čo pripravím. Vyšla som už košele mnohým od nás – aj mladším – tak prečo sa tým neprezentovať“ – so smiechom hovorí pani Anna a mne sa ten nápad tiež zapáčil.



na ich tvorbe podieľajú viaceré materiály – papier, alobal, lepidlo, farby, ale aj vypárané bavlnky. Celé roky si pani Betka tvorivou činnosťou obohacuje svoj denný život – krásli svoju domácnosť, okolie a teší svojich blízkych aj známych. Kde berie inšpiráciu? Napríklad v televíznej relácii „Postav dom, zasad' strom“.

Technika patchworku – stáva sa čoraz obľúbenejšou aj u nás na Slovensku – vo viacerých krajských expozíciách som si ju všimla. Najviac však v Bratislavskom a Žilinskom kraji. Potešilo ma, že som sa mohla o tejto technike po-

rozprávať s **p. Helenou Pullmanovou**, autorkou článku o seniorskom klube KreativPatchwork a jeho aktivitách, nedávno uverejnenom v našom časopise. Avšak zaujala ma v tomto stánku aj práca dvoch majstrov: **p. Pavol Šipoš z Turčianskych Teplíc**

demonštroval rezbársku prácu s drevom a **p. Juraj Vrabec z Vrútok** zdobil voskovou technikou kraslice. Od všetkých troch som sa dozvedela, že Žilinský kraj prezentuje na každom ročníku Zlatých rúk vždy jeden svoj región. Toho roku je to Turiec.

V stánku Košického kraja som sa porozprávala s manželmi **Imrichom a Ankou Hudákovcami** z Margecian. Naša reč sa krútila okolo výšiviek a nemohla som si nevšimnúť, že obaja majú rovnakú výšivku aj na svojom oblečení. „Keď sme sa do-

Kraj Prešov zastupoval tento rok okres Svidník. Bolo zaujímavé zohrávať sa o ňom aj o činnosti JDS v tomto regióne s **manželmi Amáliou a Antonom Berežňakovcami** aj s **p. Irenou Lacikovou**. Rozdelili si svoju expozíciu ručných prác na dve časti: v tzv. „chlapskej“ dominovala práca s drevom a v „ženskej časti“ papier a textil. Predmety zhotovené technikou „origamiquilling“ zhotovili seniorky vo svojom Dennom centre a ja som si hneď spomenula, aké veľké množstvo obdobnej krásy



som pred dvomi rokmi obdivovala na výstave Zlatých rúk v Bardejove.

Nebola som jediná, kto zbierať dojmy z výstavy. Podrobnú reportáž zaznamenával aj štáb TV relácie Generácia aj trenčianske štúdio ImpulzPress. Možno zachytili do svojich záznamov aj storočný originálny svadobný kroj, aj súbor ľudových nástrojov, ktoré priviezli seniори z Banskobystrického kraja, možno zachytili čarovné vystúpenie seniorského súboru Teplanka z Trenčianskej Teplej, možno si všimli Betlehem vyrezaný z dreva, ale aj uhačkovany z bavlniek...

Množstvo dojmov, fotiek, rozhovorov, množstvo inšpirácie – taká je bilancia 6. ročníka celoslovenskej prehliadky Zlaté ruky 2018 v Trenčíne. Bolo začo ďakovať domácim usporiadateľom – širokému kolektívu seniorov a senioriek z KO JDS Trenčín na čele s predsedníčkou Mgr. A. Prokešovou aj viacerým sponzorom, riaditeľstvu Výstaviska v Trenčíne aj

MK SR za finančnú dotáciu. A bodaj by „vzletné ďakujem“ doletelo aj ku všetkým tvorcom krásnych ručných a výtvarných prác, ktoré sme toho roju v Trenčíne obdivovali. Bola to krásna nad krásu!

► D.L.

► Foto:
ImpulzPress,
D.Luknárová

Stretli sa už po šiestykrát



Bol krásny slnečný deň, 10. október, a veru nikto by nepovedal, že patrí k jeseni:

Záplava hrejivých slnečných lúčov nám umožňuje chodiť ešte skoro v letnom oblečení, kvitnú ruže vo dvoroch i predzáhradkách a vraj v niektorej na okraji mesta rozkvitol orgován. Napadá mi – keby presne takáto mohla byť aj naša „ľudská jeseň života“! Plná slnka, farieb, vôní, bohatej ponuky ovocia a zeleniny na trhoch, ozvučená detskými hlasmi v parkoch, na nábreží Dunaja... aj vnímaná nami, seniormi, pozitívne, optimisticky.

Pravda, nie je všetko také bezproblémové, ružové! Seniorský vek má dosť svojich tienistých stránok – bolesti, smútkov, rozčarovania, existenčných starostí, samoty. Ak sa nás zmocnia, ak sa im nebránime, svet okolo nás je zrazu čierno-biely. Bezvýhodiskový...

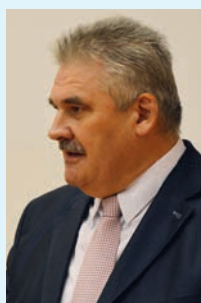
Náš svet!!! Čo s ním vieme, čo s ním môžeme urobiť? Stačí sa rozhlídnúť okolo seba a vidíme desiatky možných odpovedí, desiatky skutočných ľudských životov – len treba spomedzi nich vybrať optimálny príklad.

Možno by sa dal nájsť v príbehoch seniorov z celého Slovenska, ktorí sa v ten krásny októbrový deň zišli v kongresovej hale hotela NIVY v Bratislave na tradičnom stretnutí z príležitosti Mesiaca úcty k starším ...stretli už po šiestykrát...

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny v spolupráci s Jednotou dôchodcov na Slovensku zorganizovalo toto podujatie pre zástupcov troch najpočetnejších seniorských združení na Slovensku. Viac ako sto seniorov z rôznych lokalít SR prijalo pozvanie na príjemné stretnutie s čelnými predstaviteľmi rezortu práce.

Minister Ján Richter

vníma Jednotu dôchodcov na Slovensku ako jednu z najaktívnejších organizácií a vyjadril potešenie i spokojnosť, že sa môže s jej zástupcami radiť, ako byť čo najviac nápomocný v oblasti udržania dôstojnej staroby. „Dobre si uvedomujem, že nie vždy naše zákony odrážajú všetky predstavy seniorov, ich zástupcovia však s nami vedú konštruktívny dialóg a hľadáme spolu možnosti ako život zlepšovať,“ konštatoval. Pripomenul aj niektoré z konkrétnych krokov: pravidelná valorizácia dôchodkov, dotácie na rekreácie, odstránenie 13-ročných krívd pri starodôchodcoch, každoročné prilepšenie formou vianočného príspevku a príplatku k nemu, či ambíciu tieto príspevky zdvojnásobiť a postupne pretransformovať do trinásteho dôchodku. Načrtol aj tému ťažko zdravotne postihnutých a prezradil svoj cieľ zvýšiť



opatrovateľský príspevok na úroveň minimálnej mzdy.

Milým prekvapením bol príchod premiéra Petra Pellegriniho, ktorý si napriek náročnému dňu našiel čas a prihovril sa prítomným.



„Slovensku sa teraz hospodársky darí najviac od jeho vzniku, a to treba využiť vo váš prospech. Je našou povinnosťou postarať sa, aby ste mali kvalitnú a pokojnú jeseň života,“ povedal. Obaja - premiér Peter Pellegrini aj minister práce Ján Richter, poukázali na to, že seniori by nemali byť v centre pozornosti len jeden mesiac v roku. „**Hovorme o celoročnej úcte k starším – zaslúžite si to,**“ zdôraznili.

Doterajšie opatrenia v prospech seniorov vyzdvihol aj **predseda JDS Ján Lipiansky**. „Sme hrdí na to, čo sa za posledné roky v tejto oblasti dosiahlo,“ pochválil.

Neoddeliteľnou súčasťou tohto tradičného stretnutia býva oceňovanie zaslúžilých členov a funkcionárov seniorských združení za vynikajúce výsledky a obetavú prácu pre slovenských seniorov. Minister práce spolu s premiérom odovzdali ďakovné listy dvanástim oceneným nielen z JDS, ale aj z Fóra pre pomoc starším a Združenia kresťanských seniorov Slovenska. **Z našej JDS boli ocenení:** Boris Hanuščák, Ladislav Golian, Miroslav Borovský, Dobroslava Luknárová, Jozef Jediný a Zlatica Šumajová. **Zo Združenia kresťanských seniorov Slovenska:** Rozália Palkovičová, Darina Tinková a Anastázia Danišová. **Z Fóra pre pomoc starším:** Anna Vavrová, Anna Pappová a Jozef Kocúr.

Srdečne im blahoželáme!

► - red.-

Foto: Michal Koniar



Ministerka zdravotníctva predstavila riešenia v oblasti starostlivosti o seniorov

Ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská sa vo štvrtok, 25. októbra 2018 stretla so zástupcami JDS. V konštruktívnej debате predstavila riešenia a plánované kroky v oblasti starostlivosti o dlhodobo chorých, domácej starostlivosti a zdôraznila aj nevyhnutnosť a význam prevencie.

Posilnenie domácej ošetrovateľskej starostlivosti: Zvýšenie počtu doliečovacích lôžok, či posilnenie domácej a ošetrovateľskej starostlivosti. Starostlivosť o dlhodobo chorých je pre ministerstvo zdravotníctva jednou z priorít. „Mojou víziou je, aby sa nám v budúcnosti podarilo zvýšiť počet lôžok pre dlhodobo chorých a nastaviť systém financovania tak, aby bol dlhodobo udržateľný. Druhým rozmerom je, aby ľudia mali adekvátnu liečbu aj v domácom prostredí, tieto podmienky by sme chceli posilniť práve prostredníctvom agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Plánujeme pracovať aj na tom, aby sa zlepšili podmienky pre ľudí, ktorí sa starajú o dlhodobo chorého člena v domácom prostredí,“ povedala v úvode stretnutia pani ministerka A. Kalavská.

„Oceňujeme niekoľkoročnú kvalitnú spoluprácu s ministerstvom zdravotníctva. Teší nás, že medzi aktuálne priority patrí oblasť domácej

starostlivosti v rodinnom prostredí, takisto oceňujeme zameranie sa na lôžka pre dlhodobo chorých,“ podčiarkol za JDS predseda Ján Lípiansky.

„Pracujeme na koncepte, ktorý bude prínosom pre seniorov. Je zameraný na dlhodobú a paliatívnu starostlivosť a takisto na mentálne zdravie. V blízkej budúcnosti budeme ešte o detailoch rokovať s vyššími územnými celkami, ako aj Združením miest a obcí Slovenska. Pracujeme tiež na samostatnej kapitole týkajúcej sa domácej paliatívnej starostlivosti, tak, aby sme zlepšili podmienky aj v oblasti pre dospelých. Plánujeme uviesť do praxe ošetrovné v dlhodobej starostlivosti a takisto ošetrovné v paliatívnej starostlivosti. Jednoducho vysvetlené – aby sa členovia rodiny mohli strieďať pri opatere chorého a nemuseli strátiť prácu. Pracujeme tiež na tvorbe štandardných diagnostických a terapeutických postupoch v oblasti prevencie, ako aj na balíku skríninových programov. Odbornou komisiou schválené postupy sú už pri paliatívnej starostlivosti a geriatrickej. Definujú napríklad komplexné geriatrické hodnotenia pre pacientov či krehkosť u geriatrického pacienta,“

opísal Jozef Šuvada, odborný garant MZ SR pre štandardné diagnostické a terapeutické postupy.

„Téma prevencie rezonuje aj cez regionálne úrady verejného zdravotníctva, ktoré prevádzkujú poradne zdravia. Vďaka informovanosti sa zlepšuje kvalita života vo vyššom veku,“ povedal riaditeľ Odboru verejného zdravotníctva, skríningu a prevencie MZ SR Tomáš Kúdela.

Ministerstvo zdravotníctva myslí na seniorov aj v oblasti liekovej politiky. „Takmer polovica liekov z kategorizačného zoznamu je s doplatkom maximálne do jedného eura. S cieľom pomôcť najzraniteľnejším skupinám občanov sme zároveň upravili legislatívu týkajúcu sa tzv. ochranného limitu na doplatky. Od januára tohto roka sa ochranný limit týka nielen liekov, ale aj zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín,“ uzavrel generálny riaditeľ Sekcie farmácie a liekovej politiky MZ SR Peter Musil.

Ďalšie stretnutie so zástupcami JDS sa na pôde rezortu zdravotníctva plánuje v novembri t.r.

► Ústredie JDS

A viete, že máme medzi sebou aj našu starostku

V čase prípravy na Celoslovenskú prehliadku speváckych súborov seniorov v Komárne ma zaujal názov súboru Ublanka z dediny Ublá v Prešovskom kraji. Zazdalo sa mi, že som už niekedy počula jej názov – lenže v akých súvislostiach?

Neodolala som vlastnej zvedavosti a podho! - do širokého priestoru internetu. Dva – tri kliky a čítam, aj si upresňujem polohu tejto obce na mape: východná hranica Slovenska a celkom juhovýchodný cíp Prešovského kraja – miesto jedného z hraničných prechodov zo Slovenska na Ukrajinu – tam je Ublá!

Obec cca s 800 obyvateľmi, ale zapísaná v historických listinách – ako súčasť humenského panstva – už v r. 1567 (a či v roku 1414?). Leží na sútoku riečok Ub-

lanka a Dúbrava (Stežná) – kto vie, na ktorej

z nich fungoval v 18. stor. mlyn? V 19. stor. ju tvorilo až 126 domov a mala 943 obyvateľov. Mali prácu v lesoch, tiež okolo dobytky, známi boli výrobou náradia z dreva, košíkov z prútia, ale aj nepálených tehál. Ktosi mi povedal, že bola v Ubli, avšak až v 20. stor. nevelká továreň na gombíky.

Keď som si predstavila niekoľko svojich ciest autom či vlakom z Bratislavy do Vyšných Ružbách, Bardejova, Prešova či až na Zemplínsku Šíravu, hneď sa mi vybavili stovky kilometrov a hodiny času. Členky súboru Ublanka ich musia absolvovať na svojej ceste do Komárna – veru, riadna dialava!

V Komárne sme boli ubytovaní v tom istom hoteli a v predvečer Prehliadky sme sa stretli pri jednom stole na spoločnej večeri. Rozprúdila sa živá vrava. Vnímam pri nej aj svojisku melodiku rusínskeho jazyka, keď debatujú Ublianky medzi sebou. Od svojej susedky pri stole sa dozvedám, že v ich súbore spieva aj pricestovala s nimi ich **starostka – p. Nadežda Sirková**. (Hneď som vedela, že ju iste poprosím o rozhovor do nášho časopisu.)

Po večeri sme mali (niekoľkí členovia P JDS) svojský koncert, lebo sa Ublianky chceli pred svojím verejným vystúpením rozospievať a malé publikum im ani trochu neprekážalo. Po pesničkách bol čas i priestor na širokú debatu o seniorských aktivitách, o rôznych problémoch, ale aj drobných radostiach všedného života. Keď sa ostatní pobrali spať, ostali sme pri stole s p. starostkou len my dve a veru, bolo o čom debatovať.

Začali sme školsťvom, lebo som sa od

p. Nade dozvedela, že dávnejšie pred reorganizáciou školských správ na školské úrady pracovala ako okresná školská inšpektorka pre školské stravovanie. 27 rokov žili spolu s manželom a synmi mimo rodnej obce v Sni- ne, ale potom sa rozhodli pre návrat domov. Keď ju pred rokmi spoluobčania oslovili, či by nebola ochotná kandidovať na starostku, stalo sa, a tak už pomaly končí svoje tretie volebné obdobie a to aj ako poslankyňa Prešovského samosprávneho kraja.

Pod dojmom článkov, čo som si dopredu prečítala na internete, ma zaujímala veková skladba obyvateľstva Uble. „Ach, už je to o niečo lepšie, ako pred pár rokmi“ – vysvetľuje p. Nada: „je nás asi 50% na 50%. Ak sa chce a vytvárajú sa preto domáce podmienky, dá sa žiť aj na vidieku. Je pravda, že veľa mužov pracuje mimo obce, ale pre ženy, ktoré sú pri deťoch, sa snažíme ponúkať im prácu a tým aj možnosť zárobku. Aj celkového občianskeho vyžitia. Tak sa nám podarilo udržať v obci základnú i materskú školu, máme aj vlastné zdravotné stredisko. Ordnuje v ňom všeobecný lekár, detská lekárka, 2 stomatológovia a máme tiež záchrannú službu FALC.“

„A čo seniori,“ pýtam sa na našu vekovú kategóriu. „Viete, ak máte osobnú skúsenosť, že bolo treba pre starkých, ktorí sa už nemohli o seba postarať a ich deti sú roztúlané po svete – stalo sa mi to v šiestich prípadoch, že som ich ja osobne odvážala, nie ich deti – hľadať umiestnenie v Dome sociálnych služieb niekde ďalej od našej obce, až vám srdce puká. Veď ako presádzať starý strom? A tak sme sa v poslaneckom zbore dohodli, že nájdeme riešenie priamo v našej obci. V súčasnosti už máme v Ubli aj vlastný Domov pre starkých. Máme aj Klub dôchodcov s denným stacionárom (pravidelne ho navštevuje 10 starkých). Obedy pre seniorov sa varia v školskej jedálni a funguje z nej aj rozvoz obedov pre nich priamo domov.“



„A čo ďalšia občianska vybavenosť,“ zaujímam sa. „Máme svoj poštový úrad, obchod COOP Jednota, GVP nákupné centrum, kde nakupujú aj obyvatelia z okolitých obcí i vlastnú pekáreň, kde pečieme pravý Ublanský chlieb. Tento si radi kupujú aj ľudia, ktorí obcou iba prechádzajú kvôli hraničnému prechodu. Pre nich funguje v obci Motorest Milka a keď sa u nás niekomu zapáči a chce pobudnúť kvôli prírodným krásam na dlhšie, v obci Ladomírov, to je cca 7 – 8 km, je k dispozícii turistická ubytovňa.„A čo spoločenský život u vás“ – vraciam tému rozhovoru k samotnej Ublí. „Dávnejšie bol bohatší, keď malaobec viac pracovných príležitostí aj viac obyvateľov. Napr. náš súbor má korene až v roku 1970, kedy ho založili manželka Anna a Vasil Lesoví. Avšak

koncom minulého storočia sa začala Ublá doslova vyľudňovať a mizol z nej spolu s mladými aj čulejší občiansky život. Avšak od roku 2007 sa veľmi usilujeme o jeho návrat. Napr. sme pred 10 rokmi oživilí tradíciu Okresných športových hier. V ich organizácii sa striedame s okolitými dedinami a to by ste mali vidieť! Zíde sa vždy 10 – 11 družstiev po 10 športovcov, majú svoje farby tričiek, svojich fanúšikov, a súťaží sa naozaj s veľkým nasadením. Máme svoj rusínsky festival, na ktorom zvykne vystupovať aj náš detský súbor. Viete, veľmi mi záleží, aby sme si – a nielen v našej obci – udržali aj svoju rusínsku tradíciu. Veď ak človek vníma a ďalej rozvíja svoje korene, je to ako so stromom – rastie rovnejšie a zdravšie. A to je potrebná devíza do života každého z nás.“

Naša debata pokračovala ďalej a dotkla sa aj súkromia tejto nesmierne sympatickej ženy, pre ktorú je sa stala funkcia starostky doslova životným poslaním, každodennou náplňou. Má šťastie, že ju v jej snahách podporuje i manžel a dvaja dospelí synovia, celá širšia rodina.

Na druhý deň, keď sa v Dome kultúry v Komárne prezentovali spevácke súbory, vyhládla som si pani Nadeždu Sirkovú, starostku dedinky Ublá, v rusínskom kroji. Poprosila som ju o jeden záber a za náš časopis a jeho čitateľov som jej z celého srdca priala veľa energie, síl, nápadov, no aj porozumenia v strede obyvateľov tejto zaujímavej obce, rovnako aj v širokom kontexte poslanceckých aktivít na úrovni okresu Snina i celého Prešovského kraja.

► D. Luknárová

A tie Hybe...

A tie Hybe, tie sa hýbu... spieva sa v známej hybskej pesničke. Rozhýbali sa aj naše turistické aktivity, hlavne po príchode nových členov do našej ZO JDS.

Ladový dom s chrámom na Hrebienku a Rainerova chata boli len začiatkom našej turistiky. Výhľad na okolie za krásneho slnečného počasia stál za to! Potešil oko i dušu.

Druhé naše putovanie pokračovalo na západ – smer Trnava. „Malý Rím“ nás prekvapil impozantnými katedrálami. Vyliezli sme na Mestskú vežu, navštívili kostoly sv. Trojice, sv. Anny, sv. Mikuláša aj Františkánsky kostol. Vnútro kostola dýchalo niečím zvláštnym – noblesnosťou i pokorou zároveň. V tichosti sme si zaspomínali na našich blízkych, ktorí už nie sú medzi nami.

Ďalšou našou cestou boli Košice. Cesta nám ubiehala rýchlo, nakoľko sme spoznávali a pozorovali z okien vlaku malé stanice, názvy obcí, o ktorých sme nemali ani tušenie. Košice nás privítali slnkom a turistickým ruchom. Ulice boli plné detí



a dôchodcov. Navštívili sme divadelné predstavenie Rimanka, ktoré nám košickí herci predviedli novým, netradičným spôsobom. Pre niekoho bolo nové prevedenie zvláštne, ale pre mňa bol koniec divadelnej hry uvedením si, ako sa nám dobre žije v mieri a aké je potrebné likvidovať fašizmus v každej dobe a v akejkolvek podobe.

Ja osobne – ako nová členka našej ZO JDS – vôbec neľutujem čas, ktorý som v ostatnej dobe strávila medzi seniormi. Uvedomila som si, aké potrebné sú stretnutia a rozhovory s ľuďmi. Do budúcnosti nás čaká ešte

veľa spoločných aktivít – už teraz sa na ne teším. Jednou z nedávnych vďarených aktivít bola napr. návšteva včelnice spojená s varením Jánskeho gulášu. Pán starosta Martin Piovarčí je našim veľkým sponzorom, a tak aj vďaka nemu môžeme realizovať rôzne akcie, či už výlety alebo klubovú činnosť.

Verím, že sa nám plánované aktivity vydaria a v zime pri bylinkovom čaji budeme spomínať na všetko pekné, čo sme spolu počas roka zažili.

► D. Pavelicová,
členka výboru ZO JDS Hybe

Poklonili sa hrdinom Dukly

Karpatsko – duklianska operácia bola útočná operácia sovietskych a česko – slovenských vojsk v jeseni 1944, ktorá mala spojiť SNP s Červenou armádou. Trvala 50 dní, hĺbka frontu 100 km, šírka 30 km. Počas operácie padlo 21 tisíc sovietskych a 1 800 čl. vojakov.

Všetky pamätné miesta sú vyhlásené za Národnú kultúrnu pamiatku.

Závažná Poruba – Dukla

Aktivitou ZO JDS za podpory starostu Pavla Bětku a v spolupráci s Oblastným výborom SZPB v Liptovskom Mikuláši sa 12. septembra 2018 uskutočnil poznávací zájazd na tieto pamätné miesta. Ako sprievodca pôsobil vojenský historik plk.v.v. Ján Martinka.

Štyridsať účastníkov exkurzie najskôr navštívilo vojenský cintorín v mestečku Dukla v Poľsku. (*Dukla sa nachádza 16 km severne od slovenských hraníc, žije v nej 2 200 obyvateľov.*) Tu sme položili kyticu užitú z porubskej čečiny. Potom sme vystúpili na 50 m vysokú rozhľadňu gen. Svobodu, postavenú v roku 1974 na hranici s Poľskom. Výklad sprievodcu doplnil Pavel Agnet podľa rozprávania svojho otca, ktorý na Dukle bojoval ako delostrelec 1. čl. arm. zboru.

Nasledovala zastávka pri pomníku ženistom a v úcte sme postáli na mieste, kde padol gen. Sázkavský (*100 m od poľskej hranice*). Ďalšiu kyticu sme položili k Pamätníku bojov v Duklianskom priesmyku. Tu v prítomných silno zarezovala báseň Modlitba za mier. Ďalšia



cesta smerovala do Údolia smrti, kde dodnes stoja tanky T – 34 v bojovej zostave. Kyticu kvetov sme položili aj k soche gen. L. Svobodu vo Svidníku. Pozorne sme si prezreli expozíciu historických zbraní, sledujúc faktografické rozprávanie vojenského historika. Pretože zájazd sa konal na meniny Márie, porubské nositeľky tohto mena položili veniec ku Pomníku vojakov Červej armády. Potom nasledovala prehliadka Múzea Karpatsko – duklianskej operácie vo Svidníku.

Po celodennom putovaní účastníci zájazdu dospeli k myšlienke, že tieto pamätné miesta by mali navštevovať mladí ľudia, aby pravdivo poznali históriu a na vlastné oči sa presvedčili, že to, čo vojaci sľúbili, aj splnili: „.... i svoje životy ochotne dáme na obranu vlasti a jej slobodu! Tak prisaháme!“

► Text i foto: Dušan Migala,
zástupca starostu obce Závažná Poruba

Na Orave dobre, na Orave zdravo...

S nastupujúcou jeseňou, po dobre vykonanej práci v záhradkách, po opatere vnúčať počas školských prázdnin, prišiel nám konečne čas oddychu. Tak to poňali seniori zo ZO JDS vo Veľkých Uherciach, a tak na jeseň každoročne potom oddychujú a spoznávajú naše krásne Slovensko.

Tentoraz bol ich cieľom penzión „Oravská horáreň“ pri Hruštíne. V príjemnom horskom prostredí 49 seniorov zažilo veľa nezabudnuteľného. Na potulkách po Orave navštívili Oravskú priehradu a loďou sa previezli až na Slanický ostrov, vystúpili na Oravský hrad a z výšky za dobrej viditeľnosti si vychutnali pekné pohľady do širokého okolia. Plavili sa na pltiach po rieke Orave, previezli sa Oravskou lesnou železničkou,

obdivovali krásu a históriu dreveného kostolíka v Leštínach, navštívili nevšedné múzeum kávy v Krušetnici

a vycestovali aj na trhy do Poľska.

Každý deň bol naplnený zaujímavým programom, kde si každý mohol prísť na svoje. A na svoje si prišli aj hubári, veď sa z okolitých ihličnatých lesov vracali s plnými košíkmi hribov.

Takmer každé popoludnie sa spievalo a hralo vonku v altánku. Harmonika, gitara, ozembuch vždy hravo podnietili k spevu, až sa niesol veru celou dolinou.



Priamo do horárne zavítal aj folklórny súbor z Oravskej Polhory a predstavil sa typickým folklórom oravských goralov.

Za týždeň pobytu bolo zážitkov viac než dosť! Všetci účastníci rekreácie, na ktorú im prispel okrem štátu aj Obecny úrad, budú určite dlho spomínať, ako im bolo na Orave dobre.

► Elena Foltánová,
ZO JDS Veľké Uherce

Vojenský veteráni navštívili Národnú radu Slovenskej republiky

Klub vojenských veteránov ZO JDS O6 Trenčín uskutočnil vo svojej 28 ročnej existencii už celý rad zájazdov a exkurzií doma i v zahraničí. Má vo svojej činnosti zahrnutú aj medzinárodnú spoluprácu s klubmi vojenského profesijného zamerania.

Nedávnou našou aktivitou - 3. októbra 2018 - bol zájazd do Bratislavy a naším prvoradým záujmom bolo pozrieť priestory Národnej rady SR a Bratislavského hradu.

Pracovníčka NR SR PhDr. Lujza Kittlerová nás v dohodnutom čase privítala vo vestibule NR SR, aby nás počas celej prehliadky sprevádzala. Boli sme jej prístupom i vedomosťami milo prekvapení. Zoznámili sme sa s vývojom parlamentarizmu na Slovensku od jeho začiatku až do súčasnosti. Všetko nám bolo vysvetlené veľmi zaujímavým, pútavým a pochopiteľným slovom. Vedomosti našej sprievodkyne boli na vysokej profesionálnej úrovni.

Podobné sa zopakovalo aj pri prehliadke reprezentačných priestorov



sveta v tom dobrom slova zmysle.

Bolo nám cťou navštíviť významné dominanty Slovenskej republiky. Vážime si vedomosti a prístup pracovníčky NR SR PhDr. L. Kittlerovej k jej práci, a teda tiež k nám, jednými z návštevníkov. Za pútavý vý-

klad sme sa jej na záver prehliadky poďakovali spontánnym potleskom.

Z prehliadky NR SR a priestorov Hradu sme odchádzali s dobrým pocitom a tento budeme rozširovať medzi našimi kolegami i v širokej verejnosti. Vyjadrujeme presvedčenie a nádej, že aj v budúcnosti, keď príde do NR SR alebo do priestorov Bratislavského hradu, stretneme sa s obdobnou veľmi príjemnou skúsenosťou.

► Ing. Ján Skyba,

predseda KVV – ZO JDS O6 Trenčín

► Ing. Ján Skyba,

predseda KVV – ZO JDS O6 Trenčín





Petržalskí seniori v Korutánských Alpách, september 2018

Šesťdňový pobyt pre 48 petržalských seniorov bol perfektne zorganizovaný, každý deň priniesol nezaobutnutelné zážitky, mnohí z nás si ním splnili svoj celoživotný sen.

Náš prvý deň v Rakúsku, pár kilometrov pred cieľom cesty, sme zavŕšili plavbou výletnou loďou po jazere Millstätter, kde sme obdivovali dedinky, učupené na úpätí hôr, a samozrejme zvlažili smädné hrdlá. Boli sme ubytovaní v mestečku Mallnitz, v rodinnom penzióne Berghof.

Program bol nabitý aktivitami v lone nádhernej alpskej príro-

dy. Mnohí sme prekonalí samých seba pri zdolávaní tiesňavy Rag-gaschlucht, kde nádherné scenérie umocňovala dravá a hučiacia voda. Napriek náročnému a vyčerpávajúcemu výstupu sme všetci šťastlivo túru dokončili a na vrchole si aj zapievali, aj zakrepčili.

Prekrásne výhľady sa nám otvárali cestou na vrchol Ankogel vo výške 3.230 m. n. v. Pod ním ležal Mölltaler - jediný ľadovec v Korutánsku, ktorý siaha až do výšky 3.122 m n. m., na ktorom sa práve lyžovalo. Po absolvovaní 3-fázového výstupu lanov-

kami tí odvážnejší ešte zdolali pár metrov sutiny, aby dosiahli na vrcholový kríž. Vyššie to už proste nešlo. Nádherný letný deň s teplotou do 27 stupňov sme potom zakončili ochutnávkou domácich špecialít miestnej farmy v dedinke pod horami. Bodku za dňom dalo posedenie na balkóne v našom penzióne, veď bolo Márie.

Tak ako sme priniesli do Rakúska pekné počasie, tak s nami aj odchádzalo. Pri návrate na Slovensko sme sa zastavili na najvyššie polo-ženej priehrade Rakúska - Kölbrennsperre vo výške 1.933

m. n. v. Odvážlivci, ktorí prekonalí strach, mali možnosť vstúpiť na plošinu, otvormi ktorej videli dravo sa rútiaci tok rieky priamo pod nohami. Hotel Malta sa nachádza pri brehu priehrady a je obklopený horami Národného parku Vysoké Taury.

Po polhodinovej prechádzke a nástupe do autobusu sa spustili prvé kvapky dažďa, ktoré nás sprevádzali až do Bratislavy.

► Ing. Oľga Pokorná,
MO JDS Bratislava - Petržalka

Krásna rozlúčka s letom

Veľmi rada píšem, keď ma niečo poteší a stretnem pri tom dobrých ľudí. Tak tomu bolo aj 21. 9. 2018 na stretnutí seniorov pri táboráku na Gazárke. Zorganizovala ho miestna ZO JDS – ako každý rok a všetko vyšlo na jednotku. Bol to asi posledný krásny deň tohto leta, lebo po ňom sa ochladilo.

Na Rozlúčku s letom pozval výbor ZO JDS aj klientov zo zariadenia pre seniorov z nášho mesta, za čo im patrí vďaka. Druhá vďaka patrí „dievčatám“ z miestnej organizácie KDH, ktoré pomohli priviesť do Gazárky aj obyvateľov ZPS na vozíčkoch. Myslím si, že toto gesto jasne svedčí, že sú na svete i mladí ľudia,

ktorým záleží na nás, starších.

Verím, že pozvaní klienti budú dlho spomínať na toto podujatie, ako im osviežilo každodenný život, ale i na ľudí, ktorí im ho dožičili.

Naša seniorská vďaka patrí aj priateľovi Mgr. J. Suchánkovi, ktorý sa tiež zúčastnil na tomto podujatí. Naše členky JDS ho s radosťou vyzvali do tanca.

Myslím si, že kto nebol na našom „táboráku“ môže banovať, že prese- del jeden krásny deň doma a ne- strávil ho v spoloč-

nosti svojich rovesníkov. Veď nejde iba o špekáčik (ktorý sme si o.i. ope- kali), skôr ide o spoločnosť ľudí, ktorých máme radi. Veď spoločne strávené dni nám vzájomne prospievajú.

► Margita Macenauerová,
členka JDS Šaštín-Stráže





EURÓPSKA KONFERENCIA NA ISLANDE: „AKO SA STARÁME“

Zástupkyňa JDS sa zúčastnila na Islande zasadnutia európskej organizácie seniorov EURAG spojeného s konferenciou na tému „Ako sa staráme“. Konferencie sa zúčastnili predstavitelia členských organizácií EURAG z viacerých európskych krajín. Na konferencii boli prezentované skúsenosti a prístupy v starostlivosti o seniorov.

Na Islande v 7 zdravotníckych regiónoch využívajú 24% zo štátneho rozpočtu na zdravotnú starostlivosť, ktorej súčasťou je aj budovanie domovov opatrovateľskej starostlivosti. Medzi ich výzvy do budúcnosti, 10 rokov po kríze, patrí zabezpečenie dostatočného počtu ľudí na vykonávanie starostlivosti, inovovanie zariadení, obnovenie domácej starostlivosti a zavedenie novej zdravotníckej starostlivosti.

Hlavné mesto Reykjavík, v ktorom žijú dve tretiny obyvateľov Islandu, poskytuje starostlivosť pre seniorov bez poplatku. Medzi služby mesta pre seniorov patria preventívne návštevy 90-ročných a starších, pomoc vo vedení domácnosti, návštevy nutričnej terapie – varenie v domácnosti, rehabilitácia v domácnosti, prevádzkovanie sociálnych centier, poskytovanie dopravných služieb, opatrovateľských služieb v domácnostiach aj v domovoch opatrovateľskej starostlivosti, majú snahu udržať nezávislých seniorov

v domácnostiach (87% starších žije v domácnostiach a len 13% z nich dostáva služby); v rámci programu boja proti izolácii mesto poskytuje bezplatné dopravné služby, ktoré umožňujú seniorom navštevovať športové kluby, knižnice, centrá seniorov s možnosťou získania obеду a večere v spoločnosti rovesníkov.

Hostiteľská organizácia konferencie – Domov opatrovateľskej starostlivosti Mork, Reykjavík zahŕňa apartmánovú časť aj klasické členenie ubytovaných seniorov v izbách a umožňuje viaceré spôsoby života v domove – od nezávislého spôsobu až po kompletnú opatrovateľskú starostlivosť vrátane poradenstva, seniori majú možnosť voľby podľa vlastných možností.

Mimovládna organizácia Dom príležitostí, Island sa stará o seniorov viacerými spôsobmi: od zabezpečovania finančných prostriedkov pre opatrovateľskú starostlivosť s podporou EÚ, domácu starostlivosť, školenia na cvičenia, tanec a plávanie, celoživotné vzdelávanie so zameraním na nezávislosť seniorov vzhľadom na dlhé čakacie doby na prijatie do domova opatrovateľskej starostlivosti, ktoré na Islande predstavujú 1 rok a 4 mesiace. Informácie na zlepšenie života seniorov sú dostupné na ich web stránke: www.warehouse.ic.

V Holandsku má zdravotná starostlivosť 2 sekcie, kde prvú predstavujú praktickí rodinní lekári, ktorých ošetrovanie je pre pacienta bez poplatku a druhú sekciu tvorí nemocničné ošetrovanie, na ktoré pacient prispieva 3% nákladov na liečbu. Podľa nového systému starostlivosti platia domácu starostlivosť obce vo vlastných budovách a špeciálnych apartmánoch a domovy opatrovateľskej starostlivosti môžu využívať seniori iba v prípade potreby 24-hodinovej starostlivosti, za ktorú platia v závislosti od ich príjmu. V plánoch do budúcnosti sa chcú zamerať na vzdelávanie, univerzitné nemocnice, lepšiu prevenciu životného štýlu, investovanie do praktických lekárov, posilnenie domácej starostlivosti, vybudovania domovov s apartmánmi, domovov s opatrovateľskou starostlivosťou, rozvoj e-zdravotníctva.

Seniori v Izraeli žijú väčšinou v domácnosti, v priebehu dňa sú v kluboch so zdravotnou starostlivosťou; domovy opatrovateľskej starostlivosti sú ako geriatrické nemocnice, kde na určitý čas ubytovaní seniori zostávajú bývať doma. Chránené domy využívané 5% staršej populácie Izraela ubytovávajú seniorov, ktorí natrvalo bývajú





v chránených domoch. Rozvojové programy sú podporované komunitami, s programom medzigeneračného bývania študentov so seniormi.

V Rakúsku je väčšina starostlivosti o seniorov na členoch rodiny a na senioroch samých s podporou Červeného kríža. Regionálna koordinácia podporuje neformálnu starostlivosť. Opatrovatelia na 24 – ho-

dinovú starostlivosť prichádzajú zo Slovenska, Ukrajiny, Rumunska, a Bosny a Hercegoviny, často majú jazykové problémy a problémy s rozlíšením závažnosti ochorenia.

V domovoch s opatrovateľskou starostlivosťou je poskytovaná profesionálna starostlivosť lepšie rešpektovaná ubytovanými aj s odbornejším rozlíšením situácie seniora.

Z Estónska bol predstavený projekt integrovanej starostlivosti o starších ľudí čerpajúci zo skúseností viacerých krajín – Španielska, Spojeného kráľovstva, Nórska

a Dánska so zameraním na posilnenie schopností využívania informačných technológií staršími a prehodnotenie ich starostlivosti z dlhodobej na vhodnejšiu krátkodobú.

Slovenská zástupkyňa JDS predstavila spôsob starostlivosti o slovenských seniorov vo viacerých oblastiach: ochranných práv seniorov, ochrany kultúrneho dedičstva – usporiadaním súťaží speváckych zborov, poézie, prózy, výstavami ručných prác, vzdelávaním, v oblasti mobility, zdravej výživy, liekovej politiky maximálnych limitov doplatkov, v oblasti presadzovania domácej opatrovateľskej starostlivosti za adekvátnu odmenu s príspevkom štátu.

► **Aneta Zubeková**

Výlet na jednotku

Sme tri kamarátky, dlhoročné kolegyne zo školy a teraz členky seniorského klubu Komenius v Bratislave – Rači. Dlhú sme plánovali návštevu Košíc, aby sme sa na vlastné oči presvedčili, či naozaj „na východe nič nie je“. Privítali sme ponuku OO JDS z bratislavského Nového Mesta na dvojdný pobyt v metropole východu. Bez starostí s vybavovaním pobytu sme nasadli do rýchlika a tešili sme sa na bohatý program. Tatry nás privítali bielymi končarmi a Košice modernou železničnou stanicou..., takže hneď v úvode 1:0 pre Košice. Ale hádam sa dožijeme novej stanice aj v Bratislave!

Krátka zastávka v hosteli, rýchla preprava do centra a návšteva múzea zameraná na Košický zlatý poklad. Možno nás viac ako množstvo zlata v minciach a reťazi ohúrila história pokladu, ktorý sa našiel pri kopaní základov budovy. Neprivlastnili si ho nálezcovia, ba ani vtedajší mocipáni... Celoročne ho môžu obdivovať nielen numizmatici z celého sveta, ale každý, kto chce poznať históriu nielen z učebníc v škole. Neveľkým a dobre stráženým priestorom vás prevedie sprievodkyňa s takou pý-

chou a zanietým výkladom, že nadobudnete pocit, akoby jej časť pokladu patrila... Takže 2:0 pre Košice.

Po prehliadke sme sa pobrali na večeru. Na pešej zóne je veľa možností a náš náhodný výber nesklamal. Dobré jedlo, príjemné prostredie a opäť ten pocit, že sme vítaní, aj keď nie sme domáci... A tento pocit sa opakoval a odlišoval sa od našich skúseností z centra Bratislavy, kde sú vítaní len alebo najmä cudzinci, takže 3:0?

Aj Štátne divadlo Košice má krásne priestory a hercov, ktorí možno nie sú takí známi, ale v komédii „Tom, Dick a Harry“ vôbec nezaostali za tými populárnymi v Bratislave....

Pred aj po predstavení sa nám „prihovárala“ hrajúca svetelná fontána a plní príjemných dojmov sme sa pobrali z centra do hostela.

Druhý deň nás zdravilo slnečné ráno a Dóm sv. Alžbety. Opäť sme asi mali šťastie na sprievodkyňu. Rodáčka z Michaloviec nás previedla nádhernou dominantou Košíc so zaujímavým výkladom, nadšením z jej histórie i nedávnej rekonštrukcie, ale aj zmyslom pre humor. Takže už pri



ukončení prehliadky sme začali plánovať ďalšiu návštevu zaujímavých pamiatok tohto priateľského mesta.

Pred odchodom na stanicu sme sa ešte stihli odfotiť na Námestí Maratóncov a zistiť, že medzi víťazmi 94-ročného Medzinárodného maratónu mieru (MMM) sú aj Slováci (Peter Pipa 1994 a Róbert Štefko 1999). Toho roku zakladateľovi MMM V. Bukovskému odhalili na spomínanom námestí pamätnú tabuľu.

Cestou späť sme premýšľali, prečo je toľko východniarov v Bratislave?

A kto uveril konštatovaniu, že na východe nič nie je, nech sa vyberie do Košíc! Bude prekvapený!

Za tento „výlet na jednotku“ chceme poďakovať organizátorkám - pp. J. Luknárovej a B. Blahovej z OO JDS BA Nové Mesto.

► **Soňa Püšpökyová, podpredsedníčka ZO JDS Komenius**

Listovanie v kronike JDS

V našom kronikárskom „listovaní“ otváram tentokrát 6. číslo nášho časopisu z decembra 2010 a so záujmom čítam jeho viaceré články. V rubrike Na aktuálnu tému komentoval vtedajší podpredseda JDS Ing. Ján Klocok Programové vyhlásenie Vlády SR očami dôchodcu. V článku sa píše: *Napriek tomu, že všetci premiéri a ministri práce, sociálnych vecí a rodiny po roku 2004 priznávajú poškodenie tzv. starodôchodcov, nespravodlivé rozdiely vo výške dôchodkov pretrvávajú. Nenašla sa u kompetentných vôľa o vyriešenie tohto problému. Za šesť rokov neboli schopní tieto nespravodlivosti odstrániť. Dôchodcovia veria, že „vláda SR naprávi reštrikčné legislatívne a politické opatrenia z predchádzajúceho obdobia, ktoré neboli v súlade s ľudskoprávnymi princípmi“.* Bolo treba nielen čakať, ale predovšetkým neustále upozorňovať kom-

petentných na túto nespravodlivosť, aby sa jej v tomto roku 2018 konečne urobilo zo značnej časti zadosť.

Dôchodkom bol venovaný aj rozsiahly príspevok zo Sociálnej poisťovne v rubrike SP radí a informuje, ktorý priniesol podrobný prehľad o Vianočnom príspevku na rok 2010. Vtedy bola jeho výška stanovená v rozmedzí 40,34 € - 66, 39 € pre poberateľov dôchodkov v škále od 446,70 € po 186,20 €. Oznámené bolo aj % zvýšenia všetkých dôchodkov na rok 2011, a to o 1,8 % mesačnej sumy dôchodku, na ktorú mal poistenec ustanovený nárok.

V súbore článkov Z činnosti organizácií JDS najviac rezonovala téma Mesiaca úcty k starším, napr. v OO JDS Púchov, Bánovce nad Bebravou, Brezno, Martin, Komárno, Snina, Bratislava – Dúbravka, Spišská Nová Ves i Zlaté Moravce. Pod článkami som si prečítala mená autorov

a autoriek – viaceré poznám aj z našej súčasnej pošty: J. Prochotská, O. Slovíková, M. Kravcová a d.

Zaujal ma i rozhovor s vtedajším jubilantom a jedným zo zakladajúcich členov JDS Ing. Alexandrom Potockým, ktorý v sept. roku 2010 oslávil svoje 90. narodeniny. Z jeho odpovedí vyberám: *„Už dlhé roky ma prenasleduje sen: Postaviť imponujúci dom seniorov s primeranou architektúrou a vybavením, v ktorého knižnici by bol prioritou breviár pozitívneho starnutia! Blíži sa prenikavé svetlo viery, lásky a nádeje – Vianoce. Dovoľte mi pod vianočný stromček JDS položiť obálku „solidarita“, v ktorej vám posielam tento môj sen prekročený už do nádeje s vŕcnou prosbou na jeho realizáciu.“*

Premýšlam, ako by sa dalo - naprieč celým Slovenskom – reagovať na jeho sen na sklonku roku 2018.

► D.L.

Konečne sme sa dočkali!

Úprava sumy starobného dôchodku vypočítaného podľa právnych predpisov účinných pred 1. januárom 2004 pomaly finalizuje. SP poskytla v októbri priebežné informácie:

Počet automaticky vydaných rozhodnutí **52 589**, z toho:

► zvýšených

o **33 684** (novo určená suma podľa § 293ds zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 184/2017 Z. z.)

o **14 298** (zvýšenie o 25,50 eur podľa § 293dt zákona č. 461/2003 Z. z. v znení zákona č. 184/2017 Z. z.)

► vyplácaných naďalej v nezmenenej sume (tzn. doteraz vyplácaná suma dôchodku je vyššia)

o **4 607**

Počet určený na manuálne spracovanie **77 740**, z toho:

► zvýšených

o **67 361**

► v nezmenenej sume (tzn. doteraz vyplácaná suma dôchodku je vyššia)

o **10 026**

► rozdiel

o **353** (spracovanie ešte prebieha: 5 dávkových spisov na súde a v 348 sa ukončuje spracovanie)

Priemerná suma zvýšenia: 42,33 EUR

Najnižšia suma zvýšenia: 0,10 EUR

Najvyššia suma zvýšenia: 422,80 EUR

V KRAJINE SLOVA...

Ešte sa len blížia, ešte len riešime ich postupnú prípravu, ale už nás ladia na citlivejšiu nôtu... Cesta nášho časopisu za Vami, *milé čitateľky, čitatelia*, trvá spravidla dlhší čas, a tak – aby sme to stihli a nezmeškali – ladíme našu literárnu prílohu molovo – vianočne už teraz. **Prajeme Vám príjemné čítanie:**

Zadržte Vianoc čas, veď v roku sú len raz

Úryvok z knihy Mestečko pod Kuglom II
Edita Walterová

Mesiace, týždne, dni sa potkávajú o seba, tak rýchle utekajú ďalej a ďalej, nezachytíme prchajúci čas. Nič, čo pominulo, sa neopakuje, iba tieto sväté mystické sviatky nás vracajú znova do rozprávky detstva, v ktorej Ježiško rozdáva darčeky dobrým deťom. Ako sme sa len snažili umožniť mu to! Z ilúzií detstva ostala len nostalgia spomienok, sýtíme ňou vianočný čas, keď horia sviece na adventnom venci.

Keď sa blížia tieto najkrajšie milované sviatky, mestečkom sa šíria a vznášajú mnohoraké neopakovateľné vône. Nosy dlhé i krátke, tenké i tlsté, rovné i povykrúcané, horenosy, dolenosy, skrátka všetky modranské nosy aj nosíky čuchajú, vetria a s pôžitkom do seba vťahujú tú úžasnú vôňu, šíriacu sa z domov a hostincov. Škorica, klinčeky, badián, zázvor, vanilka, orechy, med...

Čudo – prečudo, veď aj inokedy sa pečie a vyvára a možno tak isto vonia, ale na Vianoce je iné ovzdušie, iné tlakové vlny unikajú z hrncov a plechov.

Už len taká kapustnica. Čo dokáže hrst sušených sliviek v tej štedrovečernej. Inak vonia, inak chutná ako vo všedné dni. Možno sa slivka v záhrade už po celú dobu od kvitnutia a zrenia pripravovala na betlehemskú udalosť a hříbiky v zákutí hory

tiež rástli v predtuche, kam sa v decembri dostanú. Sú to tajomné veci a príroda iste vie svoje.

A zrazu Vianoce biele sú tu zas, ten rozprávkovo krásny čas, keď Boží Syn ako Dieťa vstupuje do nášho sveta... Do vyupratovanej izby vstupuje s čečinou les, všetko vonia sviežou vôňou zimy, jabĺčka sa červenejú v starej keramickej miske...

„Vianoce prichádzajú každý rok o niečo skôr, ako v predchádzajúcom. Nezdá sa vám?“ spýtala sa ma stará pani na pošte. „Rok je ako dravý prúd, ktorý nás unáša a strháva do svojho víru, ani sa nestihneme poprechádzať po zelenom brehu života. Len čo príde január, už si mesiace v chvate podávajú ruky, len aby čím skôr bol ten posledný“ – Dala som jej za pravdu, cítim to podobne. Akoby sa Zem rýchlejšie otáčala okolo svojej osi, pridávala do kroku. Len v hvezdárni o tom nemajú informácie...

Adventný veniec – jeho tradícia má **vraj korene** v pohanských obradoch starých germánskych kmeňov, ale jeho súčasná podoba sa viaže až k 19. storočiu. Traduje sa, že v čase adventu sa deti v hamburgskej škole *Rauhes Haus*, založenej protestantským pastorom *Johannom Hinrichom Wichernom*, každý deň pýtali či už sú Vianoce. V roku 1839 preto pastor postavil veľký drevený kruh a položil naň 19 malých červených a 4 veľké biele sviečky. Malú sviečku zapálil postupne každý všedný deň v čase adventu. V nedeľu rozsvietil veľkú bielu sviečku.

Neskôr dostal adventný veniec menšiu podobu so štyrmi alebo pia-

timi sviečkami, ako ho poznáme dnes.

Zamyslenie

Plamienky sviečok -
adventné stíšenie...
V kútiku srdca
vianočné mámenie:

Kolko dní mám ešte,
kým stromček zažmurká?
Kolko vôní prijme,
utají komôrka?

Drobnými ohníkmi
ožíva myseľ naša –
Sviatočné čakanie?
Vôkol nás sa vznáša -

Až keď Štedrý večer
tichučko zastane,
možno tam – pri stromčeku
seba samých - rovnováhu,
skrytú radosť nájdeme. D.L.

Beethoven a Múza

Úryvok z rovnomennej knihy
Otakar Kořínek

Je decembrová noc roku 1826. Na Viedeň sa od popoludnia sype z nízkych mračien sneh. Keby si niekto dal tú námahu a vyštveral by sa na vežu niektorého z mnohých kostolov, v mäkkom tichu, ktoré priamo zalieha v ušiach, by uzrel široširú pláň, poprelamovanú zasneženými hroblami striech a kde-tu žltkastý žmurkajúci štvorček obloka. V takú noc osamelý chodec nevdojak postojí a zhlboka sa nadýchne. S mrazivým povetrím akoby do seba vstrebával velebnú krásu bieleho sveta a vnútro sa mu rozochvieva neznámou a nezhmotnenou slastnou túžbou.

Pri obloku nevelkej izby sedí sivovlasý muž. Tvár má zbrázdenú,



akoby poskladanú z kameňov. Aj on neraz postál v zasneženej noci s roz-tvoreným vnútrom a zakaždým žasol nad týmto zázrakom prírody...

Za takých nocí, sám v iskrivej sne-hovej ríši mal často pocit, že ho kto-si kdesi čaká. Že treba len ísť a tam, kde príde, nebude treba slov, nebude musieť nič vysvetľovať, bude víta-ný. Prijmú ho. Bude mu tam dobre, ľahko na duši a nebude sa báť, že ju zrania.

Aj teraz by rád vyšiel do hlbokého snehu. Lenže zdravie mu to nedovo-lí. A tak sa aspoň díva von. Nie dolu do ulice, ale na strechy, a ešte vyššie, do mäkkej belavej čierňavy. Nehyb-ne hľadá na biele chumáčky, ktoré sa tichučko, pomaličky vznášajú na zem.

Onedlho budú Vianoce. Ozaj, koľ-ko Vianoc prešlo odvtedy, čo som bol malý chlapec? – vzdychne si v du-chu. A kdesi z hlbín pamäte sa mu vynorí obrázok, ktorý mali doma, a myseľ sa mu prvý raz na dlhšie pris-taví. Na obrázku boli zasnežené stre-chy dedinky, trónila im veža kostola a z neba sa znášali polonahí anjelici s darčekom. Muž sa tomu usmeje, ale celkom živo sa mu vybaví pocit, aký v jeho detskej duši tento obrázok kedysi vzbudzoval. Bol to pocit mie-ru, pokoja, spokojnosti duše, detské vnútro mu zalievala nedefinovateľná polahoda: všetko bolo čisté, krásne, bezproblémové a on veril, že takí anjelici naozaj roznášajú v štedrove-černú noc darčeky a že jeden z nich nesie plný košíček aj preňho.

Veru, tie krásne detské sny a pred-stavy! Kiežby si každý človek aspoň jednu z nich niesol celý život takú vrúcnu a úprimnú, aká bola v okami-hu, keď ju detská duša zosnovala...

December

Edita Walterová

Dvanásť list z kalendára
dáme Jezuliatku
za šťastnú cestu rokom
k Jeho sviatku!
Vianoce, sviatky milované,

zaviete do snehu,
keď každý myslí len na pokoj,
štedrosť a nehu,
ako vločky snehu sypú sa priania...
Do budúcnosti hľadáme,
do svitania...
Tichá noc, svätá noc –
zasa znie nocou...
Radujme sa, veselme sa
nad veľkou Božou mocou!

Sen o stromčeku

Úryvok zo 6. kap. románu Maroško
Martin Rázus

K Vianociam je už Maroš priprave-ný. Vinš už vie, peniaze si položí do vrecka a koláče do maminej šatky. Ale mnoho sa mu sníva o vianočnom stromčeku. Lež čože, keď on nie je pán! Mamka Kramlíkovie mu i kú-pia za šesťák dvanásť sviečok, už ako na ten stromček. Ale kde vziať jedlič-ku? V háji neslobodno vyťať a hora je ďaleko, kdesi za Váhom v doline. Ako by ta šiel, keď je všetko zaviete snehom?

Trochu ho to aj trápi, najmä pre tie pekné farbisté sviečocky. On si však poradí. Keď von chumelí a dívajú sa oknom, mrazom pomalovaným, i s Ankou Krdankou, všimne si veľké-ho rozmarínu, rozrasteného ako ker. I teraz tam bol na poličke okna, ale ho nezbadal. Nebol mu treba.

„Ja budem mať stromček“ – chváli sa mu Anka: „Ja budem mať strom-ček!“

„I ja budem mať“ – zašomre Ma-roš.

„A kde ho máš? Ja som svoj už vi-dela v našej drevárni na chlieviku. A tvoj je kde?“ vyvalí naňho očká zvedavo.

„No, môj je už tiež tu – uvidíš!“

Na Štedrý večer, keď už starý otec odzvonili na veľkom zvone, vidia mamka i otec, i Anka Krdanka, čo zaskočí pozrieť zo zvedavosti, ako Maroš zapaluje sviečocky na rozras-tenom rozmaríne: červené i zelené, i belasé – svetia, svetia, blkotajú. Rodičom príde Maroška i ľúto, ale

nepovedia ani slova. Chudobnému chlapcovi stačí miesto jedličky i roz-marín!

Ráno zoberie sa Maroš s Janom Červeňanom, keď Palko nesmie. Vezme si materinu šatku – šifónku a idú vinšovať po rodine a známých:
*Vinšujem vám Vianoce,
aby ste mali štyri ovce,
a tie štyri ovce štyri barany,
to je krádeľ neslýchaný!*

Vinšujú smelo, hlasno a naraz, ani čo by uľal. Darmo ich po večer-och mamka neučila tak, ako to otec Stračkovie nadiktoval. Takto zasta-nú u dvier aj u Krdanov, kde sa im Anka pochváli stromčekom i pek-nou bábou... u Haruľov, u Klucha-jov a od Vyšného konca až po Nižný. Ludia idú do kostola, keď sa chlapci - koledníci terigajú so šatkami, nabi-tými koláčmi, hrkajúc vo vrečkách dvojgrošníkmi i šesťákmi... ej, bude mať Maroš na kúpu zajacov, ešte krajších ako má Mišo Mrázikovie!

Sneží

Milan Rúfus

Ani už tichšie padať nemôže,
ako dnes padá.
Čo to k nám ide, bože, prebože,
kto nás to hľadá?

Rozprávka plachá ako zvieratko
opodiaľ stojí.
Chcela by sa nás dotknúť
úkladkom,
aj sa nás bojí.

Ani už tichšie snežiť nemôže,
ako dnes sneží.
Ide k nám záprah, bože, prebože.
V tenušej spieži.

Cez dávne detstvá snehom zapadlé
blizučky vzdychu.
Sneží. A my sa ako v zrkadle
vidíme v tichu.

Radostnú prípravu a potom krásne prežitie Vianoc, priatelia!

► **D. Luknárová**



Z aktivít Predsedníctva OO JDS Skalica

V novom funkčnom období sme si dali za cieľ viac spolupracovať s našimi základnými organizáciami. Aby sa naše zámery stali skutočnosťou pripravili sme pre členov predsedníctva v mesiaci september výjazdové zasadanie do malebného prostredia Bielych Karpát.

Rokovanie sa uskutočnilo v tichom a pokojnom prostredí v štýlovej chalupe Juhas dvor, vzdialenej 9 km od obce Chropov. Po príchode do

Chropova nás veľmi srdečne privítal starosta obce Ján Bartal. Oboznámil nás s prácou a zámermi obce v predvolebnom období. Predsedníčka organizácie ZO JDS Mária Tatarková všetkých milo prekvapila malým občerstvením, po ktorom sme sa vydali do neznámych zazverených lesov lokality Chropov - Tlstá hora. Okrem riadneho programu predsedníctva sme si vypočuli slová odborníka Jána Flamíka, člena Predstavenstva OPK

a predsedu Poľovníckej komisie OPK Skalica na tému poľovníctvo a ochrana prírody. Oboznámil nás s prioritami starostlivosti o voľne žijúcu lesnú zver, so zabezpečovaním ochrany životného prostredia a ochrane lesov, ktoré v tejto oblasti tvoria hranicu s Českou republikou.

V tomto príjemnom prostredí sa uskutočnilo i rokovanie predsedníctva, na ktorom sme riešili úlohy z nášho plánu práce. Predsedníctvo

Ako sa nestáť obeťou podvodníkov a zlodějov?

Na októbrovom stretnutí sme v našom kultúrnom dome privítali pracovníčky Ministerstva vnútra SR Mgr. Adrianu Móderovú z odboru prevencie kriminality a Bc. Luciu Korytárovú, lektorku tohto odboru MV, ktoré v rámci prevencie kriminality zaujali prednáškou na tému „Ako sa nestáť obeťou podvodníkov a zlodějov“. Priniesli veľa dôležitých rád pre nás a zaujímavým, pútavým spôsobom nám priblížili problematiku dnešných dní, kedy si nemôžeme byť istí voľným pohybom kdekoľvek, dokonca ani doma. Mnohí naši členovia reagovali svojimi poznatkami zo života, ktoré sa im stali a ako ich riešili. Každý člen našej ZO dostal letáčik „Desatoro bezpečného seniora“ a milý darček prednášajúcich – píšťalky, ktorými môžeme privolať pomoc v prípade nebezpečenstva. Veríme, že si



všetci prítomní zapamätali užitočné rady a dôležité kontaktné telefónne čísla pre prípad svojej ochrany.

► Ing. Mária Tomeková, predsedníčka
ZO JDS Bohdanove nad Trnavou



vyslovilo poďakovanie sponzorom, ktorí sa na tomto podujatí podieľali finančne i materiálne.

Ako býva zvykom na Záhorí, na záver nechýbala dobrá zábava s harmonikárom Ing. Vladom Michálkom, polovnícky guláš s domácim chlebom od hostiteľky pani Svetlanky a radošovské koláče od našej členky Gitky Balážovej.

V Skalici v Centre sociálnych služieb - Štíbor sa 1. 10. 2018 konalo naše ďalšie výjazdové zasadanie pod záštitou MsO JDS Skalica. Malo aj slávnostný charakter, lebo sa konalo v „Mesiaci úcty k starším“. Predseda OO JDS Lubomír Bollo

v slávnostnom príhovore poďakoval všetkým seniorom za aktivity, ktoré sa pre starších ľudí v okrese organizujú. Účastníkov podujatia privítal primátor mesta Skalica Ing. Ľ. Barát a predsedníčka MsO JDS A. Hošková, ktorá aj poinformovala o aktivitách MsO JDS Skalica uskutocnených aj plánovaných. Vyznamenanie III. stupňa JDS si prevzalo 19 členov JDS z okresu Skalica.

Obidve podujatia boli pre našu prácu a vzájomné vzťahy obohacujúce.

► **E. Honzová, taj. OO JDS Skalica**

Putovný pohár tak putoval z Čárov do Brodského

Aj tak sa guláš varil, hoci predpovede počasia boli nepravdivé. ZO JDS v Brodskom usporiadala 3.ročník súťaže „Vo varení guláša“ a to s veľkým úspechom. Súťažilo 8 družstiev, z toho 2 "zahraničné" z Čárov. Komisia 5-tich rozhodcov, vybraných z „ľudu“ v čele s odborníkom kuchárom v tajnom hlasovaní o kvalite, chuti, farbe a použitých ingredienciách rozhodla: 1. miesto s diplomom, pohárom, hodnotnou cenou a putovným pohárom získalo družstvo vedené p. Vajdlvou z Brodského. Putovný pohár tak putoval z Čárov do Brodského.

Hodnotnú akciu podporili i občania svojou návštevou. Počasie bolo nakoniec predsa len príjemné, a tak sa akcia, spojená aj s hudbou a tancom, napokon vydarila. ZO JDS sa vložené finančné prostriedky vrátili, lebo bol vypredaný veľký kotol vlastného jelenieho guláša, až 102 porcií. Samozrejme organizátori museli poriadne zabráť, za čo im patrí veľká vďaka.

A teraz hurá do ďalšieho ročníka súťaže!

► **Emil Slováček**

Zo života dôchodcov v Osuskom

Členovia ZO JDS v Osuskom žijeme aktívnym spoločenským životom v obci. Snažíme sa zapájať do celospoločenského života, zúčastňujeme sa rôznych akcií obecných, kultúrno-spoločenských.

Počas jarných mesiacov sme sa zapojili do súťaže o „čistý chotár“ a vyčistili sme priestranstvá v obci, chodníky aj okolie autobusovej zastávky.

Podľa tradície i v tomto roku sme usporiadali celodenný autobusový zájazd do Bašoviec, prezreli sme si kúpeľné mesto Piešťany, previezli

sme sa loďou po Slňave a v Krakovanoch sme navštívili „Etnologické múzeum“ paličkových čipiek, výšviiek, krojov i starodávneho poľnohospodárskeho náradia, ktoré používali naši predkovia v minulosti. Všetci účastníci zájazdu si odniesli z neho tie najkrajšie spomienky.

Toho času máme v pláne kultúrne podujatie s opekaním a pri živéj hudbe pri kultúrnom dome a následne nás čaká brigáda pri kaplnke.

Do konca roka máme v pláne ešte niekoľko podujatí. Dúfame, že



aj tieto sa nám podarí uskutočniť vďaka účinnej spolupráci obecného úradu, zastupiteľstva aj starostu obce, ktorí pre skvalitnenie života našich seniorov v obci vynakladajú veľké úsilie. Sme im za to vďační.

► **Anna Malatinská, predsedníčka ZO JDS Osuské**



Od srdca k srdcu

Za krásneho počasia sa v nedeľu 30. septembra schádzali občania obce ale i okresu Čadca do kultúrneho domu v Oščadnici, kde sa konal už 12. ročník benefičného koncertu "Od srdca k srdcu". Poriadali ho ZO JDS a ZO SZTP v Oščadnici, obec Oščadnica, Žilinský samosprávny kraj a Kysucké kultúrne stredisko v Čadci. Koncert bol realizovaný s finančnou podporou MK SR a pomohli aj K. Roth Nevedalová, JUDr. R. Kaliňák, J. Šulgan, Regionálna rozvojová agentúra v Čadci, COOP Jednota Čadca, Roľnícke družstvo v Oščadnici, obec Oščadnica, M. Murčo z Čadce, Farský úrad v Oščadnici a firmy z regiónu Kysúc.

V strhujúcom programe, ktorý moderovala K. Borisová, sa pred-

stavili folklórny súbor Dedovanka a detský folklórny súbor Oščadnička z Oščadnice s vedúcou Mgr. Vierou Mačuhovou a folklórny súbor Terchovec s vedúcim M. Bobáňom a Martinkou Bobáňovou z Terchovej. Krásny program, ktorý odmeňovala plná sála potleskom, sledovali mnohí hostia: riaditeľka Kysuckého kult. strediska S. Petreková, predsedníčka KC SZTP M. Antalová, predsedníčka OO JDS a OV ZPCCH M. Ďurišová, zástupkyne z družobných organizácií v Dolnom Kubíne, Makove, Čadci aj primátor mesta Čadca -rodák z Oščadnice Ing. M. Gura s manželkou.

Zaplnenej sále sa milými slovami prihovril starosta obce Oščadnica Marián Plevko a za Žilinský samo-

správny kraj poslanec Jaroslav Velička. Obaja vyjadrili obdiv myšlienke koncertu -pomáhať umením sirotám a zdravotne postihnutým deťom a vzdali hold mladým i tým skôr narodeným folkloristom. V závere nádherného koncertu poďakoval všetkým predseda ZO JDS a SZTP Jozef Křivánek: "Dnes opäť tak ako pred rokom sa tu zišli nádherní ľudia, ktorí nosia v sebe svetlo a snažia sa ho zapáliť aj v iných. Ľudia, ktorí rozdeľujú lásku a sú vždy po ruke tým, ktorí ich potrebujú. Dnes sa táto sála premenila na nebo na Zemi, pretože ju zaplnili dobrí ľudia, ktorí majú veľké a široké srdce. Je úžasné sa pozeráť na vás. Za seba môžem povedať, že mi srdce naplňa pocitom veľkej vďačnosti za seba aj členov našej organizácie. ĎAKUJEME i nášmu starostovi Ing. Plevkovi, ktorý má pre nás vždy porozumenie a podporuje naše aktivity v obci. Za výťažok z koncertu sa kúpia sirotám a zdravotne postihnutým deťom v Oščadnici potraviny a školské potreby. Za náš koncert nech napovie príslovie: Keď za človeka hovorí srdce, je to viac ako keď hovorí jazyk".

► J. Křivánek,
predseda ZO JDS v Oščadnici

„Radosť“ s elánom

Folklórny spevácky súbor Radosť začal sériu svojich jesenných vystúpení naozaj s elánom. 15. septembra bol ozdobou veľkej slávnosti vo Viničnom usporiadanej k 810. výročiu prvej písomnej zmienky o obci. Dňa 20. septembra sa zúčastnil XIX. ročníka Celoslovenskej prehliadky seniorských speváckych súborov v Komárne, kam postúpil ako najlepší súbor Bratislavského kraja. Potom otvorili Radosťníci svojim vystúpením kultúrny program pezinského vinobrania na hlavnej tribúne a zožali za svoj výkon búrlivý potlesk. 14. októbra potešili svojimi pesničkami miestnych obyvateľov neďalekej obce Vištuk pri príležitosti Mesiaca úcty k starším.

Úctyhodnú „šnúru“ svojich vystúpení, náročnú na energiu od 15. septembra do 20. októbra, zvládali speváci a speváčky spolu so svojim akordeonistom a umeleckým vedúcim Š. Šalátom s úsmevom na tvári vrátane záverečného koncertu.

Ten sa uskutočnil 20. októbra v pezinskom Kultúrnom dome pod názvom „Za cisára pána“. V jeho prvej



časti, venovanej 100. výročiu konca prvej svetovej vojny, si spomenuli na Pezinčanov, ktorí vo vojne položili svoje životy. Pretavili spomienky do súboru vojenských a regrútskych piesní tak, ako zneli v slovenských regiónoch od Dunaja po Duklu. Druhá časť koncertu bola venovaná 100. výročiu vzniku Československej republiky a symbolicky v nej zneli krásne pesničky z rôznych lokalít Slovenska. Bol to veľmi vydarený večer.

► Eva Frťalová, MsOJDS Pezinok

OKTÓBER PATRÍ SENIOROM

Leto si predĺžilo dovolenku. Odskočilo si do októbra na pobyt all-inclusive. Slnko sa prechádza po oblohe a svoje lúče plným priehrástím rozhadzuje po záhradách, lúkach a úbočiach. Zlaté lístie na stromoch, ktorému sa nechce spadnúť na zem. Trochu nám chýba ten jemný šuchot pod nohami. Obdivujeme hru farieb a uvedomujeme si, že práve tu bral Martin Benka inšpirácie pre svoje krásne obrazy. Sme uchvátení dokonalou nádherou a harmóniou farieb. Pri srdci cítime príjemné chvenie, zas vonia jeseň sladkou vôňou plodov, zas vonia zem, ako len na jeseň vie voňať, zas sa krása kvetov skryje do záveja pavučín, na ktoré ranná rosa rozhodila svoje drobné perly. A vtedy vieme, že **október patrí aj nám, seniorom.**

Ale kto je to vlastne senior? „Že by len starý nemohúci človek, ktorý si vyžaduje sústavnú pomoc a opateru? Alebo skôr, tak aspoň pojem chápe angličtina, spomedzi všet-

kých partnerov ten najlepší, najuctievanejší, najváženejší a s najväčším vplyvom?

„**My sme seniori – to znie hrdo!**“ Taký postoj k životu by mali mať ľudia skôr narodení. A seniorský vek by mali prežiť aktívne, spokojne, plodne. To zaznelo na konferencii „Aktívne starnutie“.

A je pravda, že v Turci sme na svoj seniorský vek právom hrdí. Svedčia o tom mnohé akcie a aktivity, ktoré organizujeme a aktívne sa na nich aj zúčastňujeme. Riadime sa pri tom aj citátmi niektorých mysliteľov a filozofov. Napríklad Ovídiom: „**Aj keď už nie je síl, už sama vôľa je chvályhodná.**“ – spomeňte si na svoje športové a turistické výkony! Silou vôle mnohí z nás zmobilizovali posledné zvyšky síl a došli do cieľa! Alebo Sofokles: „**Úctu si zaslúži človek, ktorý vykoná všetko, čo dokáže.**“

A my dokážeme mnohé veci, ktoré dokázať chceme – **recitujeme,**



spievame, šijeme či háčujeme. Sme hrdí na seba, nepoznáme slovo „nuda“, lebo podľa Hebella: „**Nuda je čakanie na smrť.**“ A my veru čakať nemienime. Rôznorodá činnosť robí nás, seniorov, šťastných, lebo: „**Kto je sám šťastný, môže obšťastňovať iných a ak tak robí, zväčšuje svoje vlastné šťastie.**“ /Gleimm./

Určite sme boli šťastní všetci, ktorí sme sa stretli, na slávnostnej ACADEMII 19. októbra, kde sme si pripomenuli, čo všetko sme dokázali vykonať a pritom aktívne starnúť.

► **Text:** Mgr. Janka Belová

► **Foto:** Ctibor Pročka, J. Šteuček

VYDARENÁ KULTÚRNA AKCIA SENIOROV V SENICI

Dňa 22. 9. 2018 sa v MsKD Senica uskutočnil už 3. ročník Prehliadky speváckych súborov seniorov okresu Senica. Na prehliadke ukázali svoje kvality spevácka skupina SPIEVANKY z Borského Mikuláša, JABLONČANKA z Jablonice, skupina SENIOR pri ZO JDS Šaštín-Stráže, SMRDÁČANÉ zo Smerdák, domáci spevácky súbor SENIORKA zo Senice, skupina PETRANÉ z Plaveckého Petra, spevácka skupina z PRIETRŽE, TRIO Lukáčovci z Osuského + Vlasta Križanová z Prietrže, ženská spevácka skupina z Kuklova KUKLOVJANKY. Ako hostia sa predstavili Miešaný spevácky zbor mesta VRBOVÉ a na záver - ako čerešnička na torte - Pěvecký zbor LANŽHOŤANKA z Lanžhota.



Okresná predsedníčka JDS v úvode privítala čestných hostí: primátora mesta Senica Mgr. B. Grima, Ing. V. Kocourka, prednostu OÚ Senica, Mgr. F. Harnúška, riaditeľa MsKD Senica, riaditeľa I. ZŠ v Senici Mgr. V. Šváčka, a čestnú predsedníčku OO DS Senica p. Boženu Hradskú. Akciu výstižne konferoval Peter Husár.

Predsedníčka OO JDS Senica p. M. Jamříšková zhodnotila prehliadku konštatovaním:

„Podľa ohlasu návštevníkov sa spevácke skupiny zlepšili a priniesli veľa radosti a pohody. Môžeme po-

vedať, že celé podujatie bolo na veľmi dobrej umeleckej úrovni“. Svoje pozitívne hodnotenie pridal aj hudobný odborník - primátor mesta Senica Mgr. Branislav Grimm, ktorý na záver odovzdal vecné darčeky každej skupine. Povedal: „Musím poďakovať OO JDS v Senici za výborné zorganizovanie tohto krásneho tretieho ročníka. Samozrejme, teší ma veľká účasť speváckych zborov z okresu Senica, ale aj divákov. Z pódia odznali vysoko kvalitné spevácke výkony. Je to veľmi krásne, že sa udržuje tradícia zborového spevu a najmä ľudovej piesne. Po spoločenskej, organizačnej a hudobnej stránke to bol zatiaľ najlepší ročník“.

Na záver všetky skupiny spoločne zaspievali krásnu pieseň HOLUBIENKA.

► **Pavol Macek**



OLYMPIJSKÝ DEŇ OO JDS SPIŠSKÁ NOVÁ VES

„Najdôležitejšie v živote nie je zvíťaziť, ale bojovať, hlavne nie vyhrať, ale odvážne sa biť“

Pierre de Coubertin

Za účasti predsedu Olympijského výboru Spiš, Viliama Mjartana i účastníkov olympiád, František Kunzo - futbalista, Moskva 1980, Matúš Užák - šortrek, Sult Lake City 2002, Turín 2006 a Henrieta Farkašová - lyžovanie, Vancouver 2010, Soči 2014, Pchjongčchang 2018 sa 22. 8. 2018 areál ŠK Harichovce stal miestom **XII. ročníka športového zápolenia**. Sľub za rozhodcov zložil Dušan Šaradin, za športovcov Anna Rerková, ZO JDS Harichovce a olympijský oheň zapálil F. Kunzo.

Prednosta Nálepko J. Július Levinský odovzdal putovnú sošku hier starostovi Harichoviec R. Hrušovskému a ten privítal všetkých účastníkov i hostí v obci, ktorá si pripomína 750. výročie prvej písomnej zmienky o nej. Poslanca VÚC a prednostu OÚ v Spišskej Novej Vsi Ing. P. Bečárika, primátora Spišských Vlachov L. Fifika a starostku Odorína Ing. M. Godulovú privítali seniori – športovci potleskom.

Celé podujatie pripravil i moderoval Mgr. J. Brezovský v spolupráci s predsedníčkou ZO JDS Harichovce J. Staroňovou, a tak slávnostné otvorenie pripadlo predsedovi OO JDS Ing. L. Dulovi. 82 súťažiacich,

vedených predsedami MO a ZO JDS: Krompachy, J. Žiška, Spišská Nová Ves, M. Ivanovová, Spišské Vlachy, M. Miháľková, Odorín, J. Farkašová, Harichovce, Mgr. J. Staroňová, Nálepko, D. Slivka, Markušovce, K. Dobranská sa po krátkom programe odobrali k jednotlivým stanovištiam.

Beh na 50 i 60 m rozhodoval Štefan Tkáč, kop na bránku sledoval najlepší futbalový kanonier Slovenska Róbert Semeník, hod granátom na cieľ aj petang - H. Farkašová a D. Šaradin. V priebehu súťaže nás pozdravil aj pracovník Ministerstva vnútra. Súťažilo sa viac ako 3 hodiny, a tak všetkým dobre pochutil uvarený guláš.

Športoví hostia odovzdali 72 medailí a predsa OKS V. Mjartan odovzdal najlepší aj olympijské medaily. Muži: P. Barila, MO JDS Spišská Nová Ves, Walter Golner, ZO JDS Nálepko a Peter Kišseman, MO JDS Spišské Vlachy. Ženy: Anna Svobodová a Elena

Hudačková, ZO JDS Harichovce a Helena Fabiánová, ZO JDS Nálepko. Víťazom Olympijského dňa sa stalo najúspešnejšie družstvo - ZO JDS NÁLEPKOVO.

Veľké poďakovanie patrí starostovi Harichoviec R. Hrušovskému za finančnú aj organizačnú pomoc a jeho predsedníčke ZO JDS Mgr. J. Staroňovej. Poďakovanie patrí aj členom OO JDS Z. Barilovej, Mgr. R. Wencelovej a hlavne Mgr. J. Brezovskému, ktorý naše ŠH doviedol už k metám olympiády. XIII. ročník Olympijského dňa v roku 2019 sa uskutoční v Spišskej Novej Vsi.

► **Mgr. J. Prochotská, podpredsedníčka OO JDS**



Jubilejné športové hry seniorov v Galante

Bolo krásne slnečné sobotňajšie dopoludnie, keď sme sa zišli v Denom centre pri Mestskom úrade v Galante na Švermovej ulici s cieľom zašportovať si v poradí už na 10. jubilejných športových hrách našich seniorov.

Nástup i celý priebeh hier sa uskutočnil na nádvorí Základnej školy maďarskej na Švermovej ulici. Seniorov privítala a oboznámila so športovými podmienkami vedúca Denného centra a predsedníčka ZO JDS pani Felsoová. Až 32 „športovcov“ si zmeralo sily v šiestich športových disciplínach: hod granátom na cieľ, hod do koša s kriketovou loptičkou, hod valčekom, kop do bránky, hod loptou do basketbalového koša a vrh guľou.

Športovci boli zaradení do jednotlivých kategórií podľa veku: do 70 rokov ženy, nad 70 rokov ženy a muži. Po zhodnotení športových výsledkov komisiou sa vyhlásili najlepšie dosiahnuté výsledky, teda 1., 2. a 3. miesta. Odmenou pre najlepších boli „fidorky“ – medaily zlatej, modrej a bronzovej farby.



Veľkým a milým prekvapením boli športové výsledky niektorých našich seniorov vzhľadom na ich vek: Márie Oslancovej (85 rokov) a Štefana Filu (88 rokov), ktorí v hode granátom obsadili prvé miesta. Pozoruhodné výsledky dosiahli ešte u žien pp.

Zuzana Godová, Anna Karovičová, Klára Horváthová a Mária Balušiková. U mužov Štefan Godó, Jozef Molnár, Štefan Blau, Koloman Nagy a Viliam Czakó.

Po rozdani cien podľa jednotlivých kategórií nasledovalo posedenie s občerstvením pri peknej pesničke: „Zahodili sme starosti, bol krásny deň...“

Celé podujatie organizácie zabezpečili manželia Godovci, za čo im patrí veľké poďakovanie.



► **Terézia Felsoová,**
predsedníčka ZO JDS

DEŇ ZDRAVÉHO SRDCA



18. 10. 2018 prišli do nášho klubu ZO JDS Šaštín-Stráže pracovníci OZ „Hlas nášho srdca“, lebo sme si zorganizovali podujatie DEŇ ZDRAVÉHO SRDCA.

Po privítaní predsedníčkou ZO JDS sa ujal slova pán Kasarda a predstavil činnosť občianskeho združenia. Ambasádorkou projektu je pani Kamila Magálová. Prednáška prof. MUDr. Jána Murína, CSc – kardiológa, bola veľmi pútavá a týkala sa hlavne zlyhávania srdca - veď na Slovensku má na svedomí viac ako 2500 životov ročne. Správnym prístupom, hlavne správnou životosprávou vieme hrozby tohto ochorenia odstrániť či aspoň zmierniť.

Prednáška bola často prerušovaná otázkami našich členov, lebo táto téma je v seniorskom veku veru veľmi akútna. Meranie tlaku nás uspokojilo, pretože namerané hodnoty boli u všetkých „primerané veku“.

Na záver sme mali pripravené zdravé občerstvenie a osvieženie a súťaž o knihu bola peknou bodkou za príjemne stráveným popoludním. OZ - Hlas nášho srdca – za podnetné rady aj varovania ďakujeme.

► **Mária Vizváryová,** predsedníčka ZO JDS

KTO SA MÔŽE TENTO ROK TEŠIŤ NA VIANOČNÝ PRÍSPEVOK?

Sociálna poisťovňa aj tento rok vyplatí vianočný príspevok dôchodcom, ktorí spĺňajú tieto tri podmienky: majú nárok na výplatu niektorého z dôchodkov za december 2018, ich dôchodok alebo súhrn dôchodkov je pod hranicou 572,40 eura mesačne a majú bydlisko na území Slovenskej republiky.

Prečo je horná hranica práve 572,40 eura?

Výška vianočného príspevku sa okrem iného odvíja aj od priemernej mzdy v hospodárstve. Na jeho výplatu má tak nárok každý poistenec, ktorého dôchodok alebo úhrn dôchodkov nepresiahne 60 percent priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve za predchádzajúci rok. Keďže priemerná mzda za rok 2017 bola 954 eur, v tomto roku bude horná hranica



SOCIÁLNA POISŤOVŇA

na nárok na vianočný príspevok v sume 572,40 eura.

Netreba žiadať, výplata v decembri

O vianočný príspevok netreba žiadať, Sociálna poisťovňa vyplatí vianočný príspevok automaticky všetkým, ktorí naň majú nárok. Dostanú ho v decembri spolu s dôchodkom.

Maximálna výška vianočného príspevku je 87,26 eura

Najvyšší vianočný príspevok dostanú tí, ktorých dôchodok alebo súhrn dôchodkov je najviac 205,07 eura mesačne. Poistenci, ktorí poberajú dôchodok od 205,08 eura do 572,40 eura mesačne, dostanú vianočný príspevok podľa výšky vyplácaného dôchodku v rozpätí od 87,26 eura do 21,15 eura, pričom platí, že s rastúcim dôchodkom v rámci tohto intervalu sa vianočný príspevok znižuje.

Jednorazové zvýšenie 12,74 eura

Ak dôchodok alebo úhrn všetkých dôchodkov nepresahuje 410,14 eura mesačne, dôchodcovi Sociálna poisťovňa vyplatí vianočný príspevok zvýšený o 12,74 eura. Vianočný príspevok s jednorazovým zvýšením môže dosiahnuť maximálne 100 eur.

Komu nárok na vianočný príspevok nevzniká?

Vianočný príspevok nedostane dôchodca, ktorý nemá nárok na výplatu dôchodku za

december 2018; ten, kto nemá bydlisko na území Slovenskej republiky, a tiež ten, ktorého suma všetkých dôchodkových príjmov, ktoré poberá zo slovenských či zahraničných inštitúcií, je vyššia ako 572,40 eura.

Poistencovi, ktorému Sociálna poisťovňa v decembri 2018 vypláca dôchodok preddavkovo, vyplatí vianočný príspevok až pri definitívnom priznaní dôchodku.

Výšku vianočného príspevku si bude možné overiť cez kalkulačku na webe

Sociálna poisťovňa aj v roku 2018 pripravuje pre občanov pomôcku – kalkulačku na výpočet vianočného príspevku. Pomocou nej jednoducho zistia, v akej výške im bude príspevok vyplatený. Kalkulačku môžu záujemcovia nájsť na internetovej stránke Sociálnej poisťovne, kde bude uverejnená počas novembra.

Vianočný príspevok bol ako štátna sociálna dávka zavedený už za prvej vlády Róberta Fica v roku 2006. Názov vianočného príspevku súvisí s obdobím, počas ktorého sa tento príspevok vypláca. Jeho cieľom je pomôcť nízkopříjmovým pobe- ratelom dôchodkov práve vo vianočnom období.

V minulom roku Sociálna poisťovňa vyplatila 1 175 964 vianočných príspevkov a 662 577 jednorazových zvýšení k vianočnému príspevku.



Poštová banka patrí medzi Top Senior Friendly inštitúcie



Na rozvoji svojich schopností, nadania, získavaní nových vedomostí môžeme pracovať až do vysokého veku a nikdy nie je neskoro ani na štart vlastných projektov. Cieľom súťaže Senior Friendly je upriamiť pozornosť práve na tých, ktorí vytvárajú podmienky pre rôznorodé a početné aktivity seniorov a prispievajú tak k ich lepšiemu a kvalitnejšiemu životu.

Občianske združenia Klub Luna Senior Friendly a Bagar pripravili už tretí ročník podujatia pre odbornú, ale aj širokú verejnosť. V októbri sa v Zichyho paláci v Bratislave konal dvojdný program určený predovšetkým seniorom. Súčasťou prvého dňa bolo aj vyhlásenie víťazov celoslovenskej súťaže o ocenenie Senior Friendly. Zámerom tohto súťažného projektu je oceniť subjekty, ktoré ponúkajú výhody, služby, výrobky, aktivity a možnosti uplatnenia pre seniorov, ktorí sú čoraz početnejšou súčasťou spoločnosti.

Ocenenie SENIOR FRIENDLY 50+ v kategórii Veľké a stredné spoločnosti získala aj Poštová banka pretože otvorene a transparentne prezentuje a koná v záujme striebornej generácie. Porota zložená zo zástupcov seniorských organizácií, verejnej správy a samosprávy, ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, odborníkov na seniorskú problematiku, osobností kultúrneho a spoločenského života odmenili Poštovú banku za pokračujúcu kampaň, v rámci ktorej mení postoj Slovákov k peniazom. Vo vybraných regiónoch podporuje vzdelávanie seniorov vo finančnej gramotnosti a rozvíjajú ich zručnosti s modernými bankovými nástrojmi.



Počas októbrového podujatia v hlavnom meste boli pripravené nielen pre seniorov, ale aj širokú verejnosť, prezentácie, workshopy a poradenstvo z oblasti financií, zdravia, výživy, životného štýlu, pohybu, módy a kozmetiky. Poštová banka prispela svojimi vstupmi o striebornej ekonomike živá bola aj diskusia na worshope o finančnej gramotnosti.

Poštová banka verí tomu, že mať silnú „striebornú generáciu“ je veľkým prínosom pre celú našu spoločnosť. Preto sa bude aj naďalej snažiť o znásobovanie finančných zručností seniorov a ich pretavenie do mnohých iných oblastí života aktívnych dôchodcov.

Jednota dôchodcov na Slovensku blahoželá.



Družba dvoch národov VYSOKÁ PRI MORAVE a VEDROVICE

Písal sa rok 2008 a vtedy sa počas osláv Slnovratu stretli na brehu rieky Morava občania dvoch obcí, aby sa dohodli na partnerskej spolupráci a družbe. Ich zástupcovia, to dali oficiálne aj na papier a odvtedy sa toto priateľstvo už iba prehľbuje.

Bolo to cítiť aj koncom toho-ročného októbra, počas obdobia úcty k starším a osláv 100. výročia vzniku Československej republiky, keď Vysokú pri Morave navštívilo 40 občanov z Vedrovíc u Znojma, aby si spoločne uctili význam týchto sviatkov. Aby sa spoločne stretli, porozprávali aj zabavili pri hudbe, vínku a krásnych slovenských i moravských piesňach, ktoré naše národy spájajú. Aby si aj zaspomínali na obdobie, keď sme žili v spoločnom štáte. Keď si naši chlapci priviedli z vojenčiny krásne moravské manželky a naopak, odvieďli nám do Čiech alebo na Moravu rovnako krásne naše dievčatá. Alebo sa priženili.

Nikto dnes už nespočíta obrovské množstvo rodín a priateľstiev, ktoré zo spoločného vzťahu Slovákov, Čechov a Moravanov vzniklo, udržuje sa a rozvíja.

V prípade našich dvoch obcí, sa to začína prejavovať už v oblasti školstva, ale aj športu, poľovníctva, rybárstva, dokonca aj dobrovoľnej požiarnej ochrany.

Osobitne treba v tomto smere vyzdvihnúť aktivity dôchodcov z oboch strán, ktorí najväčšiu časť svojho života prežili v spoločnom štáte. Už na tomto stretnutí vo Vyskej bolo jasné, že do autobusu (9.11), ktorým ich do Vedrovíc povezie Ferko Pšenica, sa všetci nezmestia. Tak veľký je záujem o stretnutia so svojimi priateľmi. Skutočne stojí za zmienku, že sú to práve dôchodcovia, ktorí o túto družbu majú najväčší záujem a sú v tomto smere najaktívnejší. Nik-

to ich neučil, ani nepripravoval na to, ako budú žiť na dôchodku, ako majú zaobchádzať so svojím časom, sami prišli na to, že aj v staršom veku možno nachádzať nové záujmy, novú zábavu, radosť aj dojmy, nové lásky a cesty, keď už nie sú viazaní tolkými povinnosťami ako za mlada.

Vysoká pri Morave a Vedrovíc nie sú veľkými dedinami, no aj tu žijú starší ľudia, ktorí nemrhajú svoj čas zbytočne, ktorých je často vídať na brigádach...ale aj kultúrno- spoločenských akciách, ktorí sú oporou pre svojich starostov. Ak takí ľudia, akými sú starosta v obci Vysoká pri Morave Dušan Dvoran a Richard Janderka z Vedrovíc, budú, čo najdlhšie sedávať na svojich stoličkách, tak je to zárukou, že táto družba medzi Slovákami a Moravanmi nezanikne. Chuť do života, však vlievajú našim dôchodcom z Vyskej pri Morave aj Valinka Dvoranová, Marcel Sloboda, Anička Tomečková...a ďalší, ktorí nás denno-denne presvedčajú o tom, že aj pokročilý vek, môže patriť k najkrajším v našom živote, že dokonca šediny alebo okuliare môžu byť ozdobou človeka.

► Text: Rudolf Slezák,
► foto: Jozef Ťukálek





100 JDS v Spišskej Novej Vsi a 100. výročie vzniku ČSR

Októbrové zasadanie predsedníctva dalo príležitosť spomienke na významné 100. výročie našich dejín. A tak 25. 10. 2018 pracovník Múzea Spiša Mgr. M. Furmaník, PhD. nám priblížil video prezentáciou a hovoreným slovom tému Vznik Československa a Spiš. Ing. L. Šahinová, pracovníčka Múzea Spiša, nám na úvod zarecitovala báseň M. Rázusa – Hoj, zem drahá. Na záver v českom jazyku odznala báseň nositeľa Nobelovej ceny za literatúru J. Seiferta - Píseň o slabikári v podaní Mgr. J. Prochotskej. Prednášateľ odpovedal aj na otázky z pléna. Potom nasledovala autogramiáda knihy prednášateľa Martina Furmaníka - SPIŠ A VZNIK ČESKOSLOVENSKÉJ REPUBLIKY. Stretnutie bolo veľmi zaujímavé.

„Zní opět staré vzpomínky, nikdo jim neodolá ...J. Seifert

Sto rokov

Venované pamiatke na M. R. Š.

Sto rokov s hranicou
od Tatier k Dunaju.
Sto rokov domova,
nádherného kraja.
Sto rokov jazyka
mäkkej slovenčiny.

To je dar od Teba,
krvou zaplattený
vrahovi podlému.
Ako poďakovať?
Ako sa s tým zmieriť,
keď nám veľmi chýbaš?

Spomienka nestačí,
činy sa musia diať.
Naša krásna vlasť,
Milanko náš drahý,
Tvoje predsavzatia
musí aj naplňať!

Milan

Aj Spiš meno
Štefánika ctí si.
Žila tu krátko
jeho drahá mati.

Sestra i brat
rodiny založili.
Potomkom svojim
domov tu vytvorili.

Sestričku Oľgu
navštívil dvakrát.
Duch jeho ostal
v mestečku Spišských Vlach.

V Levoči učila Elenka.
Podoba s babičkou
bola až priveľká.
V dobe zlej ukrytá.

Významný Slovák náš
po svete putoval.
Pre národ svoj
Republiku spoluzakladal.

Sto rokov už cestou ideme
a rečou slovenskou -
Milanko drahý!
Ďakujeme.

► Mgr. J. Prochotská





Seniori trenčianskeho okresu športovali



Pri tvorbe propozícií Okresných športových hier organizačný výbor vychádzal zo skúsenosti získaných na Krajských športových hrách. Za miesto ich uskutočnenia po konzultácii s riaditeľom Základnej školy Laca Novomeského Mgr. Hrnčarom sme zvolili jej športový areál. Vyhovoval po všetkých stránkach ešte i s možnosťou odberu stravy v školskej jedálni. Rozhodujúcim činiteľom bola ústretovosť riaditeľa aj učiteľov školy. Termín uskutočnenia OŠH sme stanovili na 16. októbra 2018.

Propozície boli rozposlané ZO JDS už v mesiaci júl, aby mali budúci súťažiaci

dostatok času na prípravu vo zvolenej jednej alebo najviac troch súťažných disciplínach. Na septembrovom zasadnutí predsedníctva OO JDS odovzdali predsedovia ZO JDS vyplnené prihlášky.

K slávnostnému otvoreniu OŠH nastúpilo 55 športovcov, aby súťažili v 9 disciplínach, nastúpilo aj 9 rozhodcov, 9 zapisovateľov a našli sa aj seniori - fanúšikovia.

Za prítomnosti primátora mesta Trenčín Mgr. R. Rybníčka a riaditeľa ZŠ L. Novomeského Mgr. Hrnčara OŠH okr. Trenčín otvoril predseda OO JDS Ing. Ján Skyba.

Otvárací ceremoniál umocnil svojím príhovorom primátor mesta Trenčín, prečítaním sľubu súťažiacich Ing. J. Čaňa a sľubom rozhodcov Mgr. Hrnčarovová. O chvíľu sa súťaže rozbehli naplno.

Vďaka dobrej príprave a slnečnému počasiu prebehli súťaže podľa časového rozpisu a žiadnemu zo súťažiacich nechýbala chuť súťažiť.

Záverečným bodom OŠH bolo jeho vyhodnotenie a odovzdanie diplomov trom najlepším súťažiacim v každej disciplíne aj najlepším športovcom z radov žien i mužov. Stali sa nimi p. Emília Spačková zo ZO JDS 29 Drietoma a p. Vladimír Lichner zo ZO JDS 11 Melčice-Lieskové.

Podľa vyjadrenia súťažiacich priebeh OŠH bol plynulý a prostredie športového areálu školy vyhovujúce, počasie nádherné.

Radi by sme poďakovať touto formou členom organizačného štábu za všetko, čo so športovými hrami súviselo, rovnako aj vedeniu ZŠ L. Novomeského za všestrannú ústretovosť. Zvlášť patrí naša vďaka Mgr. M. Marečkovej, Mgr. M. Lichnerovej a Ing. A. Blaškovej, ktoré vynaložili v súvislosti s hrami najväčšie úsilie. Všetkým súťažiacim srdečne blahoželáme.

► Ing. Ján Skyba,
predseda OO JDS Trenčín

Smer Hodúlov vrch – Štúrove skaly

V rámci pohybových aktivít sa 18. októbra viacerí seniori z MsO JDS Myjava vybrali na jesennú turistickú vychádzku k pamätnému miestu – ŠTÚROVÝM SKALÁM, ktoré L. Štúr navštívil v revolučných rokoch 1848-49.

Spojovým autobusom sa odviezli na Hodúlov vrch a odtiaľ kráčali pešo krásnou prírodou Myjavskej pahorkatiny, pestrými farbami jesene, lesnou cestou medzi vysokými stromami – až prišli k „skalám“ – ob-

rovským balvanom.

Bolo čo obdivovať! Tu si urobili spoločnú fotografiu a pokochali sa svojráznou krásou, ale aj divokosťou toho miesta.

Cestou nadol prišli k Dubníku. Slniečko hrialo, a tak sa nedalo odolať



prijemnej prechádzke okolo priehrady. Domov sa vrátili vlakom zo Sta-rej Turej.

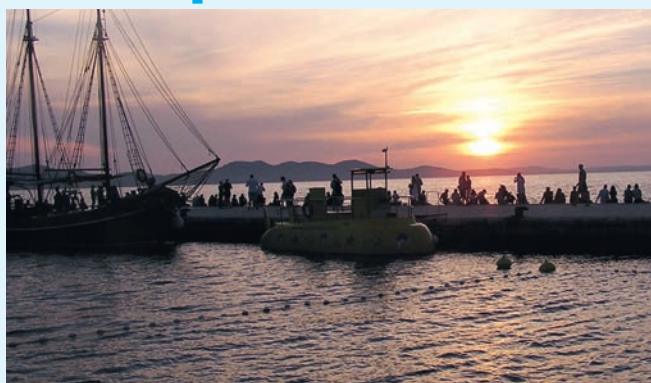
► Viera M.

Sučanci za slnkom, morom a poznaním...

Začiatkom septembra 2018 sa dôchodcovia zo SUČIAN vybrali za slnkom do Chorvátska. Do pristaveného autobusu ich nastúpilo 24 a ďalších 20 účastníkov sa pridalo z Martina, Oravy, Liptova a Žiliny.

Začiatok 3.9. o 18:00 hod. nevestil o počasí dobré správy. Počas celej 12 hodinovej cesty s malými prestávkami pršalo, ale s príchodom na ostrov VIR počasie ukázalo svoju prívetivú tvár a 9 dní bolo naplnených slnkom a plávaním. Okrem toho si niektorí účastníci spestrili pobyt jednodennou návštevou pláže na ostrove „Dugi otok“, exkurziou do závodu na výrobu soli, návštevou historického mesta ZADAR, či návštevou pieskovej pláže ostrovčeka „NIN“. Pravdepodobne názov ostrova „VIR“ nemal nič spoločného s „virózou“, ktorá viac či menej, potrápila niekoľkých účastníkov zájazdu. Sučancov to však nezložilo, v piatok večer si vypočuli „naživo“ koncert veterána „Mišo Kovača“ a jeho netere.

V nedeľu dopoludnia sa všetci účastníci zájazdu zúčastnili na omši, kde osem členov nášho súboru Sučianka zaspievalo dve piesne (Chvála Tebe, Bože náš,... a



Slovensko moje, otčina moja...). Deviaty deň v podvečer bol nástup na cestu domov, ktorá napriek maličkým epizódam (moderný autobus MAN si hodinku zastrečoval, ale šikovní vodiči si dali rady), dopadla aj časovo veľmi dobre.

Celé podujatie organizačne zabezpečovala JUDr. Zuzana Záhradníková, za čo jej patrí naša spoločná vďaka.

► Text a foto: Ján Šteuček



Ako bolo v Kúpeľoch Lúčky

V dňoch 8.10. – 13.10.2018 sa 45 seniorov MsO JDS Myjava zúčastnilo týždenného pobytu v týchto kúpeľoch. Pre účastníkov bol zabezpečený, ktorý ich bezpečne priviezol až k hotelu KUBO, kde boli ubytovaní. Hotel bol otvorený iba v máji 2018, všetko v ňom je pekné, nové. Raňajky sa podávali priamo v hoteli, obedy a večere v budove CHOČ formou švédskych

stolov. Všetci absolvovali vstupnú lekársku lekársku prehliadku a potom mali na každý deň naplánovanú jednu procedúru. Navyše mohli relaxovať a sliť sa vo vonkajšom bazéne 2 hodiny alebo 1 hodinu po večeri vo vnútornom bazéne.

Počasiе prialo, a tak sa dalo chodiť vo voľnom čase na prechádzky k vodopádu, do krásnej okolitej prírody či do

dediny. Niektorí išli na zájazd do Poľska – Jablonka – na predajné trhy.

Týždeň rýchlo ubehol. Cestou domov už tradične nemohli vynechať salaš KRAJINKA, kde si nakúpili ovčie výrobky, chutný chlieb i pečivo.

Zúčastneným seniorom ostali krásne spomienky na úspešný pobyt a už teraz sa tešia na ďalšie zájazdy, ktoré pre nich pripravíme.

► J. Majtánová,
predsedníčka MsO JDS Myjava



Len tak po domácky – u pani Barborky

Milé čitateľky, milí čitatelia,

ak čítate túto stránku nášho časopisu, asi radi experimentujete v kuchyni – skúšate vlastné recepty alebo iné, ktoré sa k Vám dostali. Iste aj na Vianoce sa nespoliehate na možnosti nákupu hotových koláčikov. Radšej pečiete sami – podľa tradičných receptúr (možno ešte od starej mamy) - alebo skúšate nové, neznáme? Ja skúšam nové receptúry skôr, aby som už pred Vianocami presne vedela, aký bude výsledok.

Nech je tak alebo onak, ponúkam Vám zopár možností na spustenie vianočnej ponuky dobrôt:

Ďumbierniky (Slovensko – Záhorie):

Potrebuje: 3 vajcia, 300 g kryštálového cukru, 350 g polohrubej múky, v 1 PL mlieka rozmiešaných 5 g amónia (prípadne sódy bikarbóny), postrúhaný Ďumbier

Postup: Vajcia a cukor šľaháme v kotlíku nad parou, kým sa cukor nerozpustí a nevytvorí sa pena. Potom masu odstavíme a šľaháme až kým nevychladne. Primiešame múku a prísady a vypracujeme cesto. Na pomôčnej doske ho vyvalkáme na hrúbku $\frac{3}{4}$ cm a formičkou vykrajujeme rôzne tvary. Pečivo poukladáme na vymastený plech a na druhý deň upečieme v stredne teplej rúre.

Karolíčky (Veľká Británia, USA):

Potrebuje: 1 hrnček práškoveho cukru, $\frac{3}{4}$ hrnčeka zohriateho masla, 2 hrnčeky nasucho opražených ovsených vločiek, $\frac{3}{4}$ hrnčeka nadrobno pokrájaných hrozienok, 2 hrnčeky polohrubej múky, 2 vajcia, trochu škorice, trochu soli, 1 KL prášku do pečiva

Postup: Tuk vymiešame s cukrom a za stáleho miešania pridáme postupne vajíčka. Miešame, až je masa hustá, a potom pridáme ostatné prísady a vypracujeme v miske cesto. Z neho lyžičkou kladieme na tukom vymastený plech nevelké kôpky. Pečieme ich do ružova vo veľmi mierne teplej rúre.

Vianočný orechový veniec (Maďarsko):

Potrebuje: 375 g polohrubej múky, 250 g masla, 45 g práškoveho cukru, 50 g kvasníc, 3 žĺtky, $\frac{1}{8}$ l mlieka, štipka soli

Plnka: 125 g mletých opražených lieskových orechov, 175 g práškoveho cukru, 3 bielky, 40 g kakaa, 80 g sekaných orechov na posypanie, 1 žltok

Postup: Kvasnice nadrobíme do vlažného mlieka a necháme nakysnúť. Tuk vymiešame s cukrom do peny a postupne pridávame žĺtky. Do hustej masy vmiešame múku, soľ a kvások. Vypracujeme cesto. Posypeme ho múkou, prikryjeme utierkou a dáme cez noc do chladničky.

Na druhý deň vyválame z cesta plát v tvare štvorca a do $\frac{4}{5}$ ho potrieme plnkou. Plnku pripravíme tak, že z bielkov ušľaháme tuhý



sneh a doň zľahka vmiešame všetky prísady, ktoré sme najprv samostatne premiešali. Zvinieme cesto s plnkou ako závin a preniesieme na tukom vymastený plech, kde ho stočíme do tvaru okrúhleho venca. Potrieme ho rozšľahaným žĺtkom a husto posypeme sekanými orechmi. Pečieme v prudko vyhriatej rúre, ktorú po chvíli zmiernime na strednú teplotu.

„Náš teta peče léta na Vánoce vánočku, nereptáme, aspoň máme...“ aj Vám sa vybaví, milé priateľky, priatelia, táto veselá vianočná pesnička, keď sa púšťate do pečenia? Mne vždy, odkedy ju poznám... a hneď mi myseľ utekááá – ach-jaj, poriadne ďaleko... Nuž, nech je Vám pri vianočných prípravách krásne, spomienkovo!

B.



Krížovka z denníka Pravda

George Byron:

Pomôcky: TURK, LY, ARS, VIVO, ISTER, ZL	chrčil lávu	zvyšky pri mletí obilia	rieka vo Francúzsku	odlišne	vznášanie sa vo vzduchu	obrábil	Autor: J. V.	splnil, dodrжал	grécky názov Dunaja	živý, po taliancky	osobné zámeno	dávame semeno do pôdy	ilegálny, po španielsky
pridávalo soľ do jedla							necivilizo- vaní ľudia						
sorta hrozna							stal sa sinavým stražil						
1													
Turek, po anglicky					cudzie muž. meno						medzin. kód Egypta		
len				sústružník náhla prehliadka						ženské meno			
ozn. lieta- diel Litvy			kričal ženské meno						bez plameňa horel				
<u>Pravda</u>	omdlel	chytal 2					příbytky včiel okresané brvno					opilec	sotva
oblízal							geometrické teleso preraz						
vracal						premaže, po česky majúca farbu snehu							
týkajúca sa psa					časť tváre vysoká skala						zn. ruther- fordu		
slovko úcty v Ázii				chudoba sídlo v USA						Slov. akadé- mia vied venujem sa hre			
ruský súhlas			je potrebné prudká zmena						pohanenie svoja, po česky				
zorali doo- kola							hnev ozn. lietadiel N. Zélandu					zn. hliníka	solmizačná slabika
cestovala lietadlom							spájal zváraním mykala hlavou						
<u>Pravda</u>	plod obilnín mydlo, po taliancky					oblámala patriaci Adele							
kartová hra					zn. americá pozývali								
umenie, po latinsky				tu, po česky uzavreté spoločen- stvo									
písmeno gréckej abecedy			kvetina obidve										
nepodľahla													
nedával na niečo obal													
patriaca Elene													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajnička: Priateľstvo je láska bez krídel.



Len sa pozri, milý návštevník,
všade dookola koľko krásy!

