

3 vek

Ročník XXVI. ► September 2021 ► www.jds.sk

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

NÁŠ ROZHOVOR

Z ČINNOSTI JDS

RADÍME VÁM

LITERÁRNA PRÍLOHA

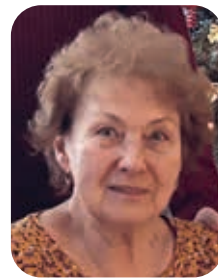
KRÍŽOVKA

Naším čitateľom do pozornosti

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

► redakcia

Milí naši čitatelia,



rada Vás po dlhšom čase opäť pozdravujem a uvádzam nový ročník nášho časopisu. Vidno, že pandémia COVIDu 19 má naozaj najrôznejšie dôsledky... Ale už sme opäť, tak povediac, na priamej linke a prinášame Vám informácie z rôznych regiónov Slovenska o tom, ako sa snažíme oživiť činnosť našej JDS v dostupných podmienkach. Najlepšie sa to darí „na čerstvom vzduchu“, preto

budú šport a turistika v popredí a druhá téma prinesie informácie o celkovom obnovovaní seniorských aktivít od základných organizácií až po ústredie. Avšak vrátime sa aj do roku 2020, nakoľko nám v jeho závere prišlo veľa zaujímavých článkov, ktoré iste zaujmú aj Vás.

Uvádzame aj články o významných stretnutiach a rozhovory s našimi hosťami k rôznym aktuálnym témam. Tou najhlavnejšou je obrana či ochrana pred COVIDom 19 a jeho novšími mutáciami. Ale nakoľko je práve september, pripomenieme si aj svet detí, ako rezonuje v literárnych dielkach, zaslaných do našej marcovej Prehliadky umeleckého slova. A porozprávame sa aj so šéfredaktorom časopisu, ktorý hľadá svojich čitateľov práve medzi nami, seniormi.

Vitajte, milí čitatelia, a ak Vaša ZO JDS už rozbehla svoju činnosť, dajte nám o nej vedieť.

Ved' náš časopis tvoríme spolu.

Mgr. Dobroslava Luknárová

PRIPRAVUJEME:

- Zlaté ruky 2021 – celoslovenská výstava ručných prác seniorov 1.-2. X. 2021, Bratislava
- Celoslovenská prehliadka v umeleckom prednese a vlastnej tvorbe seniorov – 12.-13. X. 2021, Trenčianske Teplice



Vydáva: Ústredie Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Redakčná rada: PhDr. Alojz Luknár, Valéria Pokorná, Ing. Augustín Ukropec, Mgr. Dobroslava Luknárová.

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

Tlač: Bittner print s.r.o. Bratislava **Rozširuje:** JDS poštou a vlastnou distribúciou. **Nepredajné.** EV 644/08 ISSN 1336-0833. **Periodicita**

vydávania: 4x ročne. **Sídlo vydavateľa:** Výhonská 1, 831 06 Bratislava.

IČO vydavateľa: 00897019. Číslo 1/2021

Na pracovnom rokovaní u prezidentky SR



6. septembra 2021 prijala prezidentka SR Zuzana Čaputová v Prezidentskom paláci zástupcov Jednoty dôchodcov na Slovensku, členov predsedníctva, s ktorými sa rozprávala o návrhu dôchodkovej reformy, obavách seniorov spojených so sociálnou situáciou, o dostupnosti zdravotnej starostlivosti, liekovej politike, ale aj problematike očkovania proti COVIDu 19.

V rámci privítania poďakovala seniorom, členom JDS, za ich doterajšiu bohatú a rôznorodú činnosť, vychádzajúcu z programu aktívneho starnutia. Spomenula, že má informácie o mnohých aktivitách seniorov po Slovensku, hlavne, že pozná činnosť JDS v Pezinku.

Na otázku pani prezidentky ohľadom dôchodkovej reformy zástupcovia JDS vyslovili nesúhlas a vážne obavy, že po prijatí navrhovaných zákonov sa veľká časť seniorov dostane do hmotnej núdze. Preto nemožno súhlasiť ani so zavedením tzv. „rodičovského bonusu“, lebo je diskriminačný. Navyše spôsobí, že Sociálna poisťovňa nebude mať dostatok financií na dôchodky. V tom prípade bude ohrozená ich valorizácia aj tzv. 13. dôchodok. Taktiež sa nedá súhlasiť s vekom odchodu do dôchodku, nakoľko stredná dĺžka života sa ročne predlžuje u mužov o 2 roky u žien o 2,5 roka. To znamená, že vek odchodu do dôchodku sa bude

stále zvyšovať. Plánovaná reforma dôchodkov podľa vyjadrenia pani prezidentky, má zabezpečiť dôstojný život seniorom a seniorkám, rozhodne nemá spôsobovať ich akúkoľvek diskrimináciu. Prisľúbila: „Budem preto pozorne sledovať pripravované zmeny, aj v konzultácii s predstaviteľmi vlády.“

V súvislosti s prípravou Dlhodobého plánu aktívneho starnutia na roky 2021- 2030 zástupcovia JDS poinformovali, že do jeho pripomienkového konania, spracovali na základe skúseností z predošlých rokov, viaceré zásadné pripomienky.

Vážnou témou rozhovoru boli skúsenosti seniorov s úrovňou zdravotnej starostlivosti. Upozornili sme na nedostatok lekárov, stredného zdravotného personálu aj dlhé čakacie doby na zákroky. K bezplatnému poskytovaniu liekov, ktoré bude aktuálne od 01.01.2022, je zo strany dôchodcov na Slovensku veľa výhrad aj očakávaní, nakoľko zmenou legislatívy sa na recepty budú uvádzať iba účinné látky. Preto si pacient nebude môcť skontrolovať, aký liek obdržal a lekári aj farmaceuti sú často skúpi na slovo a adekvátne vysvetlenie. Pani prezidentka vyjadrila súhlas s výrokom jedného z diskutujúcich krajských predsedov, že „dôchodca predsa nemôže mať pocit, že je na poslednom mieste a že je zbytočný.“ Pove-

dala: „Voči našim seniorom a seniorkám máme dlh, ktorý nemôžeme odkladať donekonečna.“

V úvode témy COVID 19 sme, ako zástupcovia JDS, predovšetkým súhlasili s pani prezidentkou, že je to vážna úloha dňa. Potvrdili sme, že JDS prostredníctvom mnohých svojich členov podporovala dôležité karanténne rozhodnutia príslušných štátnych orgánov, ale vyvíjala aj potrebnú dobrovoľnícku činnosť jednak do vnútra svojich rodín, tiež k chorým a osamelým seniorom. Podporuje mnohé kroky orgánov miestnej samosprávy na podporu vakcinácie a aj vo svojich základných organizáciách rozvíja potrebnú zdravotnícku osvetu.

Po vyčerpaní nosných tém rokovaní prítomní predsedovia KO JDS (Banská Bystrica, Bratislava, Košice, Žilina a Trenčín) stručne poinformovali pani prezidentku a jej prítomných poradcov pre sociálnu oblasť o živote a aktivitách v týchto organizáciách. Záverom pani prezidentka poďakovala JDS za organizáciu mnohých voľnočasových, športových, umeleckých či folklórnych aktivít pre seniorov po celom Slovensku. Ved' „udržiavanie sociálnych kontaktov aj duševného a fyzického zdravia je tak dôležité pre aktívny život v seniorskom veku.“

► Valéria Pokorná, podpredsedníčka JDS

Na pulze dňa... o dôležitých témach so zainteresovanými

„Nežijeme ľahkú dobu...“ obdobná veta neraz zaznieva v súčasných rozhovoroch a nielen medzi seniormi. Ale medzi nami iste o niečo viac. Je pravda, že sa my, seniori, oveľa viac obraciame späť – hodnotíme, porovnávame, kritizujeme aj vyslovujeme obavy. Je to dlhodobá „výsada“ – a či len prirodzená črta staršieho veku?!

Jednoducho je to tak. A nečakaný atak COVIDu 19 len viac podnietil tento prirodzený stav. Keby nebolo, keby sa väčšia polovica denných správ v masmé-

diách nezaoberala práve nim, dozvedali by sme sa viac a podrobnejšie o ďalších dôležitých „otázkach dňa“, ktoré riešia naše vrcholné štátne orgány a ktoré doslova modelujú, ale aj predpripravujú status nášho každodenného života. Do čoho a ako môžeme zasahovať, čo môžeme našimi aktivitami a požiadavkami ovplyvňovať, ale aj ako funguje a môže fungovať naša JDS, popýtali sme sa členov Predsedníctva JDS a prinášame vám ich odpovede:

► **24. augusta 2021 sa konalo riadne rokovanie Rady vlády Slovenskej republiky pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie. Pán Kotian (predseda KO JDS Žilina), čo bolo hlavným predmetom tohto rokovania a ktoré dôležité požiadavky boli prednesené na rokovaní našimi zástupcami za JDS?**

Dr. M. Kotian: Boli to tri základné dokumenty, ktoré boli prerokované na tejto Rade... predovšetkým **Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030**. Zásadnou otázkou našich zástupcov bolo, aby sa v dokumente zamenil viacnásobne použitý názov „spoločenské organizácie“ na „seniorské organizácie“. Pán minister Krajniak po schválení radou prislúbil túto zmenu zapracovať do predkladaného dokumentu. Druhou bolo doplnenie v pasáži o finančnej podpore zo strany samospráv obcí a miest seniorským centrom (klubom seniorov) dopísať aj seniorské organizácie. Aj táto pripomienka bude do dokumentu tiež zapracovaná. S našimi pripomienkami bol dokument schválený. Druhým dokumentom bol **Prieskum o postavení starších ľudí v sociálnych službách a opatrovníckom práve spoločnosti**. Tento dokument vypracovala prezidentka Fóra pre pomoc starším Ing. Mária Beňadiková a analýzu výsledkov vypracovala pani Ľubica Gálisová. Tu nie je čo dodať, len podľa mňa by mal byť

zverejnený v masmédiách, aby opatrenia z neho vyplývajúce mohli realizovať v dennom živote štátne orgány a organizácie. Tretím dokumentom bola **Správa zo Senior linky a poradensko-informačného centra za rok 2020**. Dokument pravidelne p. Gálisová predkladá na Rade vlády za každý rok. Sú v ňom zovšeobecnené poznatky zo Senior linky a ukazuje sa, že túto linku v období Corona krízy ľudia využívali viac v porovnaní s predchádzajúcim obdobím.

► **Ako často zvoláva minister PSVaR SR rokovanie tohto poradenského orgánu a ako sa na jeho rokovanie pripravujú naši zástupcovia za JDS?**

Dr. M. Kotian: Súčasná Vláda SR a minister PSVaR SR zvolal takéto stretnutie po prvý raz. Zástupcovia za JDS boli novovymenovaní v r. 2020, ale rokovania sa nemohli uskutočniť pre Corona krízu. Aj keď predkladané návrhy pre NR SR boli spripomienkované cez e-mail, nikto nevie, ako bolo s nimi naložené. V uplynulom období bola Rada vlády... zvolávaná 3–4-krát ročne, alebo podľa potreby. Naši zástupcovia sa na jej rokovanie pripravujú vcelku zodpovedne, aj keď je potrebné povedať, že postupne dochádzalo aj dochádza k ich obmene z rôznych dôvodov, nielen zdravotných. Veď je dôležité aktívne zaujímať k prejednávanej téme stanovisko so znalosťou problematiky aj postojov našich členov.

► **Je možné a ako komunikovať zo širokého terénu JDS k tejto problematike s našimi členmi v predmetnej Rade?**

Dr. M. Kotian: Spravidla členovia JDS v tejto rade sú zároveň funkcionármi JDS, teda je možné zo všetkých našich podujatí brať poznatky. Ja to riešim na zasadaniach Predsedníctva alebo Rady KO JDS Žilina a v jej OO JDS tým, že poviem, aké otázky budú prerokovávané a popýtam sa, či majú nejaké poznatky a návrhy k preberaným témam. Tie to sa snažím naniest' na Radu vlády a väčšinou aj bývajú zapracované do predkladaných dokumentov. Občas sa však zdá, že je to „beh na skutočne dlhé trate!“ a nie je v blízkom časovom horizonte vidieť cieľ, či pozitívny výsledok.

Naše občianske združenie si v roku 2020 pripomenulo, pravda nie podľa pôvodných predstáv (tie boli oveľa žiarivejšie), svoje 30. výročie. V mnohých základných aj organizačne vyšších organizáciách sa nielen podrobne hodnotilo, ale aj ďakovalo zakladajúcim členom JDS, spomínali sa mnohé pekné tradície, listovalo sa v kronikách. Stále dochádza k postupnej obmene funkcionárskeho aktívu, lebo zákony ľudského údela neustále vyberajú aj svoju konečnú daň. S príchodom nových, mladších ročníkov však prichádzajú aj nové nápady i požiadavky. Sú aj také, ktoré sa dotýkajú pria-

mo stanov a organizačnej štruktúry JDS. Už 11. snem vyslovil vo svojich uzneseniach jasnú požiadavku na inováciu Stanov JDS podľa aktuálnych požiadaviek doby. A preto sa pýtame priamo v ústredí JDS:

► **Rok 2022 bude rokom 12. snemu JDS. Pani Pokorná (podpredsnička pre ekonomiku, poverená štatutárna zástupkyňa JDS do rokovania 12, snemu), ako funguje príprava inovácie, lepšie povedané aktualizácie Stanov JDS aj Smernice o jej hospodárení, teda dôležitých materiálov na toto rokovanie?**

V. Pokorná: Návrh inovovaných Stanov JDS bol daný na pripomienkovanie jednotlivým krajským organizáciám. V roku 2022 plánujeme jeho znenie predložiť na schválenie Republikovej rade a následne predložiť na 12. sneme JDS.

► **V priebehu septembra sa bude konať Predsedníctvo JDS, zvolané väčšinovým hlasovaním. Čo bude hlavným cieľom jeho rokovania?**

V. Pokorná: Hlavným bodom rokovania bude príprava Republikovej rady, ktorá sa má konať 21.09.2021. Nemenej dôležité budú informácie pracovníkov Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatiky o plánovanom projekte – počítačová gramotnosť seniorov.

V ďalších bodoch budeme informovať členov Predsedníctva o pripravovaných akciách na rok 2021. V septembri 2021 začíname s vydávaním časopisu Tretí vek, v októbri budeme realizovať tradičné celoslovenské podujatia, ako sú výstava ručných prác a prehliadka poézie, prózy a vlastnej tvorby.

Zmienime sa aj o uskutočnených stretnutiach s čelnými predstaviteľmi štátu – s pani prezidentkou, ministrom zdravotníctva V. Lengvarským. Oboznámime členov Predsedníctva s plánovanými stretnutiami s predsedom NR SR, predsedom Úradu vlády. Tiež preberieme výsledok stretnutia Rady vlády pre seniorov pri MPSVaR, ktoré sa konalo koncom augusta. Sme už v druhom polroku 2020, v mnohých organizáciách – nielen základných, ale aj

okresných a krajských sa pomaly opätovne rozbehla pravidelná činnosť. Veď aj v našom časopise uverejňujeme o nej zaujímavé správy.

► **Pán Luknár (podpredseda pre kultúru a voľnočasové aktivity), ako to bude s tradičnými celoslovenskými podujatiami, na ktoré sa naši členovia JDS radi pripravovali aj sa ich zúčastňovali?**

PhDr. A. Luknár: Ich plánovanie aj príprava vyžadujú značný časový priestor a veľa organizačnej energie. V roku 2019 sme mali predpripravené všetky štyri celoslovenské aktivity, ale naozaj sa uskutočnila len Prehliadka speváckych skupín v Rožňave. Aj tú značne okliesnili protipandemické preventívne opatrenia. Toho roku sme sa rozhodli pripravovať len tri celoslovenské akcie, a to Prehliadku v umeleckom prednese a literárnej tvorbe seniorov koncom septembra v Trenčianskych Tepliciach a prehliadku speváckych skupín seniorov i výstavu Zlaté ruky pravdepodobne obidve v Bratislave. A ešte, aby som nezabudol, v marci 2021 - Mesiaci knihy sme vyhlásili aj realizovali celoslovenskú Literárnu prehliadku. Potešilo nás, že sa do nej svojou tvorbou v priebehu mesiaca zapojilo až 112 našich členov. V súčasnosti je zadaný do tlače zborník s výberom najzaujímavejších umeleckých textov. Ako som uviedol, budeme radi, keď nám súčasne nastavený COVID automat umožní, aby sme mohli – pri plnom rešpektovaní jeho pravidiel – realizovať aj naše celoslovenské stretnutia. Vždy boli priestorom na mnohé priateľské stretnutia a prenos dobrých skúseností i výborných nápadov, teda veľkej dávky pozitívnej energie – a práve tieto impulzy znamenajú v našom seniorskom živote veľa.

Áno, pozitívna energia, priateľstvá, ale aj poznávanie rôznych lokalít Slovenska a pritom aj príjemný impulz pre vlastné zdravie – to sú základné „bonusy“ plynúce z poukazov RLP. Preto naši členovia s radosťou privítali, že sa ich režim otvoril už v máji a predsedovia KO JDS dokázali posunúť ich distribúciu na OO JDS a tým aj k samotnej členskej základni. Nie je to jednoduchá agenda

a zainteresovaní funkcionári JDS sa vlastne symbolicky menia na organizačných pracovníkov pomyselných liečebno-turistických stredísk, aby zabezpečili potrebnú agendu okolo poukazov RLP. Určite bude preto zaujímavá informácia z tejto oblasti, a tak sme o ňu požiadali:

► **Pani Pokorná, koľko poukazov RLP a v akej hodnote obdržala JDS na rok 2021? Ako prebehla a ešte stále prebieha ich distribúcia a ešte aká je konkrétna odozva seniorov – klientov, ktorí RLP t. r. absolvovali?**

V. Pokorná: V r. 2021 sme od MPSVaR obdržali 7 000 poukazov, ktoré sme rozdelili krajským organizáciám na základe počtu členov v r. 2020. Verejným obstaraním sme zmluvnili 14 kúpeľných zariadení po celom Slovensku, takže seniori môžu relaxovať blízko svojich domovov a nemusia cestovať naprieč republikou. Pobytov sa môžu zúčastniť očakovaní, tí ktorí prekonali COVID 19, alebo s negatívnymi testami. Možnosť regenerácie, hlavne po období dlhodobej nečinnosti, seniori privítali a o pobyty je, napriek strachu z pandémie, mimoriadny záujem. Účastníci pobytov vyjadrujú spokojnosť so službami všetkých kúpeľných zariadení, cenia si profesionalitu personálu, kvalitnú stravu a v poslednom rade možnosti celkovej regenerácie.

Iste je ešte viac otázok aj oblastí v realite nášho občianskeho združenia, o ktorých sa dá aj má hovoriť. V súvislosti s pandemiou COVIDu 19 sa do nášho života – a teda aj do činnosti JDS – veľmi citeľne zaradili viaceré povinné úkony – nariadenia či obštrukcie, ktoré musíme naplno rešpektovať. Veď sú v záujme toho najdôležitejšieho pre každého z nás – nášho zdravia. A nielen nášho, ale aj zdravia všetkých v aktuálnom okolí. Hoci sa v tomto smere veľa hovorí o účinnosti návodných zdravotníckych kampaní, tá najpotrebnejšia a najzrozumiteľnejšia pre každého z nás je – vlastné svedomie opierajúce sa o rozumný úsudok, priateľská podpora i potreba širokej empatie. Využime ich naplno! - Red. -

Športový deň v Oščadnici

Miestna ZO Slovenského zväzu telesne postihnutých a ZO JDS v Oščadnici i v tomto krízovom období Korona vírusu pozvali svojich členov na 9. roč. športových hier. Podujatie sa uskutočnilo v sobotu 12. júna 2021 v prekrásnom prostredí okolia penzióna Gájuz v Oščadnici. Hoci za zamračeného počasia, ale zúčastnilo sa takmer 90 členov a priateľov z družobných organizácií OC SZTP Dolný Kubín pod vedením predsedníčky G. Florekovej, ZO SZTP Zborov nad Bystricou vedená predsedníčkou A. Droščákovou a ZO SZTP Krásno nad Kysucou pod vedením predsedníčky M. Ďurišovej. Svojou prítomnosťou nás poctila i predsedníčka OO JDS v Čadci Mgr. M. Ďurišová.

V ideálnom počasí pre šport (nebolo horúco) sa súťažilo v piatich disciplínach: kop lopty na bránku, hod lopty do basketbalového koša, kužielky, hod šípkami, hod granátom na cieľ v kategóriách muži a ženy (Deti a mládež sa týchto hier nezúčastnili...). Po absolvovaní všetkých disciplín sme vyhlásili i 19 členov - jubilantov za rok 2020, keďže tento blahoprajný akt bol odložený kvôli

COVIDU. Potom boli vyhlásené výsledky športového zápolenia.

Predseda organizácie Jozef Křivánek poďakoval všetkým účastníkom za účasť i v tomto náročnom „kovidovom“ období... Nezabudol ani na sponzorov - priateľov oboch organizácií, lebo im patrí srdečná vďaka za dlhodobú podporu telesne postihnutých a seniorov. Hodnotné ceny, diplomy a medaily najlepším odovzdávali predseda J. Křivánek, podpredsedníčka ZO SZTP T. Hamacková, tajomníčka ZO JDS M. Bzdilíková a členovia ZO SZTP M. Lysíková a Š. Špalek.

Počas celého podujatia boli dodržiavané smernice hlavného hygienika SR a na ich podporu sme darovali každému účastníkovi týchto ŠH balík (5 ks) rúšok a k nim aj sladké povzbudenie – čokoládu. Nech tento nezabudnuteľný deň prejde každému do srdiečka!

Po športovom zápole všetkým chutilo bohaté občerstvenie: tradičný vynikajúci gulášek z penziónu Gájuz, zákusky+pečivo Kysuckých pekárni VILIIA a párky HYZA a.s. Topoľčany. Ceny venovali 101 DRO-

GÉRIA, ELZA-drogéria, TETA DROGÉRIA, ale i priatelia Vladimír Škripek - ENZA Čadca, Ing. M. Janík COOP Jednota, M. Murčo - MOGET Čadca, MTS a.s., M. Poľáček, ZVSL Oščadnica, M. Lisík, MaP Čadca, ING. P. Šutý -EKOSTAV Oščadnica a pod. Na dobrú náladu hrala a spievala folklórna skupina DEDOVANKA.

Vítazi hier:

Kop do bránky: M. Špalek, G. Ďurišová. **Hod šípkami na terč:** M. Machylová, S. Florek. **Hod granátom na cieľ:** M. Brhelová, J. Zagrapán. **Hod loptou do koša:** M. Kozová, S. Kucharčík. **Kolky:** A. Kozáková, J. Čajka. **Blahoželáme!**

Veríme, že už teraz pôjde náš život aj možnosť stretávať sa k lepšiemu a my budeme môcť uskutočniť i 15. jubilejný benefičný koncert „Od srdca k srdcu“ v septembri, kde z dobrovoľného vstupného zakúpime a potom venujeme darčeky zdravotne postihnutým deťom.

Poďakovanie patrí našim členom za pomoc pri organizovaní krásneho zmysluplného športového podujatia. Nech vládne medzi nami láska, pochopenie a úcta! Z celého srdca všetkým zainteresovaným ĎAKUJEM.

► **Jozef Křivánek**
predseda ZO JDS a ZO SZTP Oščadnica

Výlet pre pozdvihnutie ducha i tela

Krásny slnečný deň 7. aug. 2021 - si zvolili ZO SZTP a ZO JDS v Oščadnici spolu s priateľmi zo ZO SZTP Zborov nad Bystricou a Krásno nad Kysucou už po tretíkrát na návštevu Baziliky - minor Návštevníka Panny Márie - Staré Hory. Cestou v modlitbách sme mysleli na našich zomrelých členov organizácií, ktorí nás náhle opustili, ale i na svojich priateľov a rodinných príslušníkov. Staré Hory sú pútnickým miestom viac ako päť storočí a starohorský kostol Bazilika - minor so sochou Panny Márie spolu s neďalekou studničkou prinášajú duchovné povzbudenie a očistenie od hriechov mnohým veriacim. V druhej časti zájazdu sme navštívili Turčianske Teplice. Niektorí z nás sa išli kúpať do Aqvaparku, iní si prehliadli krásy mesta aj nádheru kúpeľného parku. Vracali sme sa domov s vnútorným presvedčením, že sme prežili nádhernú sobotu. Touto ces-

tou ďakujeme vodičovi J. CHmuřčiakovi za jeho ľudský a profesionálny prístup k nám zdravotne postihnutým a seniorom.

► **Jozef Křivánek**, predseda ZO SZTP a ZO JDS v Oščadnici.



je mi ctou sa Vám prihovoriť. Ako ministrom zdravotníctva mi záleží, aby ste mali zabezpečenú v prípade potreby adekvátnu zdravotnú starostlivosť. V čase pandémie COVID-19 nevynímajúc. Každý máme za sebou životný príbeh, ktorého líniu si ťaháme so sebou. Je dôležité, aby aj počas toho, ako sa prihovárte a učíte svoje vnúťatá prvým krokom a následne ich vediete životnou cestou pomyselne za ruku, vychutnávate si radosť života, mali zabezpečenú pomoc, ak sa Vám zdravie podlomí.

Približne rok a pol nielen my na Slovensku, aj ostatné krajiny bojujeme s pandemiou ochorenia COVID-19. Dnes máme náskok v tom, že už máme k dispozícii vakcínu. Nástroj, ktorý nás chráni pred vážnym priebehom ochorenia.

V štatistikách Národného centra zdravotníckych informácií vidím, že

Vážené dámy, vážení páni,

vo vekovej kategórii 60 až 70 ročných seniorov je zaočkovaných viac ako 424 000 ľudí na Slovensku. U ľudí vo veku 70 - 80 rokov má vakcínu voči COVID-19 viac ako 270 000 osôb. U seniorov nad 80 rokov je to viac ako 84 000 zaočkovaných ľudí. Na prvý pohľad to nie sú malé čísla, ale mojím cieľom je chrániť všetkých, preto Vás ako minister zdravotníctva prosím, využite možnosť bezplatnej ochrany svojho zdravia a dajte sa zaočkovať. Kompletný zoznam očkovačiek miest nájdete na webovej stránke ministerstva zdravotníctva www.health.gov.sk alebo na stránke www.korona.gov.sk. Očkovaním chránite seba pred vážnym priebehom ochorenia COVID-19 a súčasne chránite aj svojich blízkych.

Rád by som Vás zároveň ubezpečil, že v súvislosti s pandemiou COVID-19 situáciu veľmi pozorne sledujeme. Odborníci na našom ministerstve na dennej báze vyhodnocujú dáta. Faktom je, že za mesiac august sme mali v priemere 4000 zaočkovaných prvou dávkou za deň. Dobrou správou je, že u ľudí nad 50 rokov evidujeme už viac ako 60 percentnú zaočkovanosť. Chceme, aby zaočkovaných bolo ešte viac, aby sa nám podarilo čo najviac našich občanov ochrániť pred vírusom. Aj Vás, vážení naši seniori! Preto, ak nie ste

zaočkovaní a váhate, informujte sa u svojho všeobecného lekára. Možno práve on vo svojej ambulancii očkuje voči Covid-19 a môže Vás jednoducho a rýchlo zaočkovať.

Ubezpečujem Vás zároveň, že aj napriek pandémie máte dostupnú zdravotnú starostlivosť. Lekári v ambulanciách aktuálne ordinujú v štandardnom režime. Ak sa epidemiologická situácia predsa len zhorší, opäť sa vo väčšej miere bude využívať aj tzv. telemedicina. Pacient sa bude môcť s lekárom spojiť telefonicky, či prostredníctvom internetu. Ak si jeho zdravotný stav však bude vyžadovať osobnú návštevu, bez komplikácií a za asistencie ochranných pomôcok to bude možné v ambulancii bez problémov zrealizovať.

Intenzívne pracujeme aj v oblasti liekovej politiky. Dostupnosť liekov pre pacientov patrí medzi naše priority. Preto aktívne sledujeme vývoj a pozorne počúvame odborníkov. Zároveň platí, že pre každú diagnózu by mal byť k dispozícii liek bez doplatku, alebo so sociálne únosným doplatkom. V lekární sa vždy môžete poradiť so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Prajem Vám veľa zdravia.

S úctou

► **Vladimír Lengvarský**,
minister zdravotníctva SR

Delegácia predsedníctva JDS u ministra zdravotníctva SR

Minister zdravotníctva Vladimír Lengvarský sa 23. augusta 2021 stretol so niekoľkými členmi P JDS a spoločne rokovali nielen o aktuálnej epidemiologickej situácii a krokoch ministerstva v súvislosti s príchodom tretej vlny pandémie, ale aj o pripravovanej reforme nemocníc, jej základných princípoch. Ubezpečil svojich hostí, že bude fungovať dostupnosť primárnej lekárskej starostlivosti po celom Slovensku a zlepšia sa aj podmienky odbornej starostlivosti o vážnejší stav pacientov. Diskutovalo sa aj o liekovej politike a pripravovaných zmenách v nej od budúceho roka. Prítomní členovia P JDS kladne hodnotili realizáciu besied Regionálnych úradov verejného zdravotníctva so seniormi k problematike zvýšenia imunity a o prevencii



voči civilizačným ochoreniam u starších osôb. V závere stretnutia minister zdravotníctva prisľúbil, na základe dobrých skúseností z uplynulého obdobia, ďalšie pokračovanie konštruktívnej spolupráce.

- red. -

ZO JDS Partizánska Ľupča hodnotila

Predseda Július Sokol privítal prítomných a hostí - starostu obce Bc. Ladislava Balážeca, predsedu LKPS v Partizánskej Ľupči Ing. Štefana Banerta. V oficiálnej časti schôdze boli vyhodnotené: Správa o činnosti, Správa o hospodárení a Správa kontrolnej komisie a schválený bol Plán práce na r. 2021 aj aktuálny rozpočet.

V diskusii vystúpili obaja hostia a poďakovali Výboru i celej ZO JDS za činnosť v r. 2020. Prisľúbili finančnú, resp. materiálnu pomoc aj naďalej. Predseda ZO JDS vo svo-

jom diskusnom príspevku skonštatoval, že aj napriek neľahkej situácii spôsobenej pandemiou Covid 19 a následne prijatými Opatreniami, sa výboru ZO JDS podarilo zabezpečiť úlohy v zmysle Plánu činnosti a zorganizovať aspoň niektoré akcie pre svojich členov. Výbor JDS zasaďal pravidelne, 1. pondelok v mesiaci mimo obdobia, keď boli v účinnosti Opatrenia, uskutočnila sa VČS v marci s pripomenutím si MDŽ, športové hry spolu so ZO SZTP, zúčastnili sme sa spomienky na 76.výr. SNP, kladenia vencov v obci aj na

regionálnych oslavách na Podbanškom, organizovaná bola pedikúra, uskutočnili sme poznávací výlet do Červeného Kláštora spojený s plavbou na pltiach po Dunajci. Predseda pravidelne propagoval činnosť ZO JDS príspevkami v časopise 3. vek ako aj v obecných novinách Ľupčiasopis. Záverom sa poďakoval za prácu členom výboru, Obecnému úradu Partizánska Ľupča na čele so starostom Bc. L. Balážecom s pracovníčkami OcÚ, p. M. Adamčiakovej za priestory, ktoré pripravovala po celý rok, M. Hladišovi s pracovníkmi za

Seniori z Partizánskej Ľupče spoznávali kultúrne pamiatky Oravy



Rada ZO SZTP v spolupráci s Výborom ZO JDS v Partizánskej Ľupči zorganizovali 28.7. 2021 poznávací výlet za kultúrnymi pamiatkami Oravy. Výletu sa zúčastnili aj členovia ZO JDS TESLA Liptovský Hrádok s predsedníčkou Alenou Kováčovou.

Predpoludním sme absolvovali plavbu loďou po Oravskej priehrade, kde sme pozorovali Vtáčí ostrov a na Slanickom ostrove umenia uprostred priehrady sme si pozreli stále expozície tradičného ľudového umenia zo zbierok Oravskej galérie.

Tu sa narodil a má umiestnenú sochu okrem iných významných dejateľov Oravy aj významný slovenský jazykovedec a prvý kodifikátor spisovnej slovenčiny, ústredná postava Slovenského učeného tovaríšstva Anton Bernolák.

Potom sme sa presunuli do jednej z najväčších turistických atrakcií severného Slovenska na Oravský hrad, kde sme obdivovali budovy aj interiér hradu, nesúci črty románskeho slohu, gotiky, renesancie, baroka i moderny.

Po malom občerstvení nás ešte

čakala ďalšia pamätihodnosť Oravy - Múzeum oravskej dediny v krásnom prírodnom prostredí podhoria Roháčov. Viac ako 50 stavieb ľudovej architektúry v niekoľkých tematických celkoch pripomína jednotlivé lokality Oravy: Dolnooravský rínok, Hornooravskú ulicu, Goralské lazy... Počasie nám prialo, a tak to bol zaujímavý aj príjemný výlet s spoznávaním krás aj súčasnosti Oravy. Účastníci výletu boli spokojní a tešia sa na ďalšie obdobné akcie.

► **Július Sokol**

rok 2020

technické zabezpečenie priestorov na akciu ŠH ako aj aktívnym členom, ktorí pomáhali pri akciách. Tiež za dotáciu na činnosť ZO JDS, ako aj mimoriadny príspevok, ktorý venovala vináreň pod Lipami Braňa Javorku k dispozícii starostovi a ten daroval ZO JDS čiastku 100,-€ tiež Lesnému komposesorátu PS v Partizánskej Ľupči za finančnú podporu a predsedovi ZO SZPB Mgr. P. Murtínovi i celému výboru ZO SZTP za spoluprácu.

Po skončení oficiálnej časti starosta obce Bc. L. Balážec prítomných informoval o nákladoch aj spôsobe veľkej rekonštrukcie budovy a areálu futbalového štadióna a previedol ich po zrekonštruovaných priestoroch. Na záver si všetci pochutili na výbornom guláši, ktorí pripravili Miro, Juro Adamčiakovci s Miro Hladišom.

► **Július Sokol**

ZO JDS Partizánska Ľupča sa s hlbokým zármutkom rozlúčila so svojou zakladajúcou členkou a pokladníčkou pani ANNOU JACKOVOU, ktorá zosnula 29.7.2021. V mene všetkých členov jej ďakujeme za prácu v prospech našich občanov – seniorov. Česť jej pamiatke, ktorú si v našich srdciach uchováme navždy. Výbor ZO JDS



Aktivity ZO JDS v Senci sa veselo rozbehli

ZO JDS v Senci za podpory MsÚ uskutočnila pre svojich členov dva zájazdy. Prvý bol do Banskej Štiavnice, Svätého Antona, Sklených Teplíc a druhý na Červený Kameň a do Hlohovca. Konečne po dlhom období čiastočnej izolácie sa nám tieto akcie nielenže podarilo uskutočniť, ale hlavne sa vydarili k plnej spokojnosti všetkých zúčastnených. Účastníci zájazdov pristupovali k obojmu akciami s plnou zodpovednosťou a dodržiavali všetky predpísané opatrenia.

Banská Štiavnica bola našou prvou zastávkou. Očarila nás nielen počasím, ale aj samotným mestom. Navštívili sme Nový zámok, vypínajúci sa nad mestom, odkiaľ bol nádherný výhľad na celé údolie. Sprievodca nám z najvyššieho poschodia zámku poukazoval všetky významné štiavnické miesta a budovy. Prezradil, že sme prvá výprava po viac ako roku a že sa z nás veľmi teší. Expozície zámku sú zamerané na obdobie okupácie mesta tureckými vojskami.

V Svätom Antone sme si pozreli kaštieľ a prekvapil nás nielen veľkosťou, ale aj samotným interiérom, ktorý sa na veľké šťastie zachoval v pôvodnom stave. Zo školských čias sme si pripomenuli rody Koháriovcov, Coburgovcov... Pre nedostatok času sa nám v Sklených Tepliciach nepodarilo zrealizovať všetky plánované procedúry. Niektorí si vybrali pobyt v soľnej jaskyni, či parenisku so 42 stupňovou vodou, alebo termálny bazén.

Druhý zájazd bol venovaný rodu Pálffyovcov. Na Červenom Kameni sme mali možnosť vcítiť sa do doby stredoveku. Ti, ktorí tu boli už viackrát, ocenili úžasný prerod záhrad ako i skvalitnenie zbierok. Po prehliadke hradu sme sa pobrali do Hlohovca. Po chutnom obede sme navštívili zámok a jeho záhrady. Páčila sa nám technika vizualizácie jednotlivých miestností.

Popoludní sme ešte navštívili Dolnú Krupú, v ktorej nám lektorka priblížila zaujímavým spôsobom život Beethovena ako i grófkych Brunšvikovej, ktorá bola známa pestovaním ruží. Ocenili sme čistotu na uliciach vo všetkých navštívených mestách. V autobuse sa hodnotili prežité chvíle oboch výletov a vládla všeobecná spokojnosť. Zaznelo aj poďakovanie všetkým prítomným za časovú dochvilnosť a členke výboru p. Ľubke Hybskej za detailne pripravené zájazdy a Marienke Kožuchovej, že sa starala o našu pohodu. Počas cesty bolo veselo, rozprávalo sa a spievalo. Keďže medzi prítomnými boli aj členky speváckeho zboru Limbora so sídlom v Senci, odznelo mnoho krásnych slovenských piesní.

Zapojili sme sa aj do podpory olympiády.

Na základe usmernenia Ing. Rebrosovej sme prispeli svojou aktivitou k podpore našich olympionikov. Nielenže sme sa pripojili k turistom Matice slovenskej, ale vytvorili sme kolektív kanoistov a splavili Malý Dunaj. Počasie nám prialo, lode boli perfektne pripravené a my sme mali dostatok energie a síl počas trojhodinovej plavby z Nového Trhu do Jelky k mlynu. Mnohí z nás boli prvýkrát na tomto nám známom mieste a vyjadřili veľkú spokojnosť.

Zapojili sme sa i do štvrtkových akcií poriadaných mestom a zorganizovali sme aj vlastný športový deň. Súťažili sme v rôznych disciplínach. Členky výboru pripravili chutné koláčiky, občerstvenie a tak táto vydarená akcia sa stala súčasne príjemnou spoločenskou udalosťou.

Veríme, že sa aj naďalej budeme môcť stretávať bez obavy z nákazy. Počas súťaženia nás navštívila p. Rebrosová aj primátor nášho mesta, čo sme využili na krátku informáciu o našich plánovaných akciách. Očakávame, že nám vedenie mesta vyjde v ústrety a prideli nám na stretávanie sa stálu miestnosť. Veď všetci naši členovia si aktivity veľmi pochvaľujú a tešia sa na ďalšie. Prinášajú všetkým dobrú náladu a povzbudzujú životný optimizmus – v tejto zložitej dobe tak veľmi potrebné a nielen pre seniorov.

► **Mária Juranová, ZO JDS Senec**

Črtá sa spolupráca

Íst' do kúpeľov – je príjemná zmena v bežnom režime dňa. Zrazu sa z neho vytratí veľa domácich prác a pribudne voľný čas. Hm, na čo všetko sa dá využiť – na príjemné prechádzky, dostatok spánku, posedenia v príjemnej spoločnosti, väčšiu dávku kultúry (ak sa aj na ňu v kúpeľoch pamätalo), ale aj tiché chvíľky „pre seba“. Mňa v takých chvíľach baví čítanie. A zvyčajne si ho „mixujem“ – časť patrí dobrej knihe a časť ani nie novinám, skôr časopisom – takým, ktoré nepatria k mojim pravidelne sledovaným. Popozieram, čo v obsahu ponúkajú a potom si dva-tri kúpim.

Tak sa mi dostal do rúk ešte minulý rok aj časopis Senior magazín – a hneď pri jeho prelistovaní som si spomenula, že o ňom v nejakej televíznej relácii hovorila aj ho propagovala speváčka a pre mnohých obľúbená „televízna svokra“ Gizka Oňová. Obsah časopisu ma zaujal aj kvalita jeho grafického vizuálu, a tak sa mi odvtedy pripája k častejšiemu čítaniu. Popri mnohých známych osobnostiach (z oblasti kultúry, vedy, zdravotníctva a d.), ktoré rozprávajú o svojom živote, ale komentujú aj celospoločenské dianie, rada si prečítam aj rady pre záhradkárov, k ochrane zdravia, či s právnou problematikou. Osviežením sú „čisto ženské témy?“ z oblasti módy ale aj nové kuchárske recepty. Krížovky s tajničkami? Tie vyhľadávam v každom časopise či novinách – veď cvičenie pamäti v našom veku nikdy nezaškodí!!!

Priznám sa, že som si pozrela aj základné údaje v tiráži, lebo som sa chcela dozvedieť o tvorbe tohto špecifického časopisu pre seniorov viac. A práve nedávno sa nám podarilo stretnúť sa v redakcii 3. vek-u so šéfredaktorom Senior magazínu RNDr. Vladimírom Topercerom. Bola to veľmi príjemná debata nielen o našich časopisoch, ale aj širšie o živote seniorov a ich mieste v živote našej spoločnosti. Časť z nášho rozhovoru bude možno zaujímavá aj pre vás, milí naši čitatelia:

► Pán šéfredaktor, ako vznikla a ako sa potom začala realizovať myšlienka tvorby časopisu špecificky pre seniorov?

Nápad založiť časopis pre seniorov som mal už pred niekoľkými rokmi. Už vtedy, keď som nad ním premýšľal, mi v hlave priam samé od seba „naskakovali“ rôzne témy a rubriky a zistil som, že by sa dal vytvoriť pestrý a pútavý časopis. Vzhľadom na nedostatok času som sa však k tomu nedostal. Až prišla korona a všetci sme nútené spomaliť. A vtedy som si povedal – teraz je ten správny čas na rozbeh (úsmev).

► Vychádzate od minulého roka – aká je vaša skúsenosť so záujmom čitateľskej obce? Prichádzajú vám do redakcie odzvy od seniorov?



Odozvy od čitateľov sú tá najkrajšia vec pre toho, kto tvorí časopis. Hneď po vyjdení prvého čísla som vzrušene otváral náš poštový priečinok s otázkou – bude tam vôbec niečo? Moje obavy boli však našťastie zbytočné. Listov nám chodí do redakcie veľa a ešte viac je telefonátov. Veľmi rád telefonujem s čitateľmi, rozprávame sa nielen o časopise, ale aj o živote. Odozvy na časopis prekonali moje najsmelšie predstavy. Čitateľi si najviac cenia, že na trhu je konečne časopis, ktorý je určený pre seniorov, na ktorých mnohí mladší radi zabúdajú, a aj to, že nie sme „bulvár“. A od každého počujem aj vetu – „ja vás prečítam od prvej strany po poslednú!“ A často sa dozviem všelijaké „tajné“ veci. Napríklad – „viete, musím sa vám k niečomu priznať. My s kamarátkami si kupujeme len jeden výťažok a potom si ho požičiavame. Len sa musíme vždy dohodnúť, kto vylúšti krížovku.“ (úsmev)

► A čo náš časopis? Ako ste sa o ňom dozvedeli?

O Vašom časopise som sa dozvedel náhodou od nášho čitateľa. Ten sa doslova pochválil, že aj JDS má svoj časopis a že si ho všetci v klube radi prečítajú a každé nové číslo ide „z ruky do ruky“. Práve on mi poradil, aby som si váš časopis zaobstaral a možno sa ním aj inšpiroval. 3. vek je krásnym zrkadlom všetkého, čo vaši členovia robia, a preto verím, že rozvineme spoluprácu, ktorá prinesie osoh všetkým slovenským seniorom.

a nás to veľmi teší

► S kým sa vám pri tvorbe časopisu dobre spolupracuje?

Už som to aj spomínal v jednom z príhovorov. Som šťastný, že pri tvorbe časopisu sa stretávam so samými úžasnými ľuďmi, ktorí nesmierne obohatili môj život. Napríklad taká Gizka Oňová, naša patronka. Pred naším prvým osobným stretnutím som bol veľmi zvedavý, či je taká, ako v televízii. A predstavte si, je! Perfektná „baba“ do voza aj do koča. Energiu a vitalitu jej môžu závidieť aj mnohí štyridsiatnici! A cením si, že práve osobnosti, ktoré toho veľa dokázali a v časopise ich sponďujeme, sú skromní, ochotní a príjemní ľudia. Vôbec sa nehrajú na veľké hviezdy.

► Máte stále obsahovú štruktúru alebo sa snažíte ťažiskové témy obmieňať?

Obsah časopisu sa ustálil, viac-menej je zložený z pravidelných rubrik, ktoré naplňame konkrétnymi témami. Je mi len ľúto, že zatiaľ si nemôžeme z finančného hľadiska dovoliť ešte väčší počet strán, lebo pripravené máme aj ďalšie možné rubriky, témy, nápady. Verím, že aj na ne príde správny čas (úsmev).

► Vidieť, že sa venujete aj špecifickým a neľahkým témam zo života seniorov, ako je pobyt v domovoch sociálnych služieb, vzťahové rozpory medzi životnými partnermi aj v širšej rodine, problematika týrania či zanedbávania sociálnej a zdravotnej starostlivosti o starších občanov. Máte v tomto smere stálych alebo príležitostných konzultantov?

Veľmi sa teším, že hneď na začiatku, keď sa vyprofilovali jednotlivé rubriky, sa nám podarilo nájsť pre každú oblasť odborníka „z fachu“. Napr. MUDr. Peter Lipovský je praktický lekár, ktorý by sa svojim pacientom doslova

rozdal. Vo svojom centre dokazuje, ako moderne a úspešne môžu fungovať praktickí lekári. Alebo naša psychologička a psychoterapeutka PhDr. Eva Plencnerová. Hneď ako sme ju oslovili, bola doslova nadšená, že chceme seniorom pomôcť aj takou formou ako je časopis. Veterinárovi MvDr. Vladovi Pagáčovi doslova žiari z očí, že miluje zvieratá a svojich štvornohých pacientov. Marcelka Laiferová nadšene pripravuje horoskop aj rady do života, známa etnologička Katka Nádaská zasa pútavo oživuje spomienky na časy dávno minulé...

► Zdá sa, že sa plánujete venovať nielen zverejňovaniu príbehov známych osobností, ale máte záujem aj o životné osudy a poslanstvo z nich od seniorov, o ktorých vedia veľa len ich blízki, ale nie celá spoločnosť. Všimli sme si, že sa vám do redakcie občas ozývajú aj naše základné organizácie JDS. Zdá sa, že táto obsahová zložka vášho časopisu je schopná zaujímavého rozkvetu, ak sa ju podarí viac rozbehnúť. Tu sa nám črtajú možné a zaujímavé priesečníky našej vzájomnej spolupráce.

Tešíme sa každému príbehu, ktorý dostaneme od čitateľa a rovnako aj listom či e-mailom napr. z vašich základných organizácií JDS, keď sa pochvália, čo všetko za nedávne obdobie dokázali, aj napriek korone a lockdownu. Žiaľ, zatiaľ nemáme dosť síl a času, aby sme za našimi čitateľmi „vyrazili do terénu“, ale verím, že aj to raz bude (úsmev). Na týchto konkrétnych témach sa určite dá urobiť aj zaujímavá spolupráca našich časopisov, či dokonca nejaký spoločný projekt.

► A ešte – ak dovoľíte – jedna dosť súkromná otázka: Vy ešte medzi seniorov nepatríte, teda čo



vás presvedčilo, že my, seniori, si zaslúžime svoj špecificky orientovaný mesačník?

Joj, teraz sa musím veľmi usmievať. Ja už vlastne senior aj som, čoskoro budem mať 62 rokov a pomaly dostanem aj prvú penziu, ak ešte niečo v štátnej kase ostane (úsmev). Takže, ako som už spomínal, keď som sa na začiatku zamyslel nad takýmto typom časopisu a začal som si jednotlivé nápady zapisovať, zistil som, že „som doma“, že sa treba do toho pustiť a vytvoriť niečo, čo seniorom aspoň trochu spríjemní ich každodenný často aj neľahký život.

V rámci oveľa širšieho rozhovoru sme sa od p. V. Topercera dozvedeli aj to, že roky pracuje v časopise Kamarát, ktorý je známy a veľmi obľúbený časopis pre školopovinnú mládež. Možno obidva tieto časopisy, napriek značnému vekovému rozdielu v cieľovej skupine čitateľov, majú niečo podstatné spoločné: obsahovú pestrosť, tvorivý prístup k životu a životný optimizmus. Výzvy, ktorých nikdy nie je dosť.

► Za redakciu spracovala D. Luknárová

Desaťročie úspešnej činnosti

Naša ZO JDS v Hronovciach si na výročnej členskej schôdzi v júni 2021 zhodnotila svoju činnosť od jej vzniku v r. 2011, čo je zatiaľ len 10 rokov, ale bola to bohatá a čínorodá práca v prospech našej staršej generácie.

V činnosti organizácie sme sa riadili ročnými plánmi práce a uskutočňovali sme pravidelne naše mesačné spoločenské posedenia pri rôznych spoločenských hrách, v priateľskej a veselej debáte so svojimi priateľmi. Tieto stretnutia prispeli k našej duševnej vyrovnanosti, k utužovaniu priateľstiev aj k výmene rôznych užitočných skúseností zo života.



Za uplynulých desať rokov sme uskutočnili, resp. sme sa zúčastnili na mnohých kultúrno-spoločenských podujatiach, celkovo ich bolo 39. 14-krát sme vystupovali s divadelnými scénkami a pesničkami, 7-krát s poéziou a rozprávaním rôznych vtipov. Veľmi úspešné boli napr. scény: Páračky, Pytačky, Aj múdry schybi, Kmotričky na trhu, Večer na dedine pri výšivkách a pod. Vystúpili sme aj s rôznymi ľudovými tancami, najmä čardášom aj so sólovým tangom tanečného páru.

Už na začiatku našej činnosti sme uskutočnili Majáles v r. 2012 a Batôžkový bál v r. 2013. Každoročne sme si urobili spoločenské posedenie k MDŽ, kde sme pozdravili naše ženy i s kvetinou. V r. 2016 sme uskutočnili Výstavu výšiviek a starožitností i plodov z našich záhrad. Účastníci výstavy obdivovali krásu výšiviek a vzdávali hold umeniu našich rodičov a vôbec našich predkov, ktorí do týchto prác vkladali svoje srdce, umenie, šikovnosť a zručnosť.

Na Mikulášskych a predvianočných posedeniach za prítomnosti Mikuláša, Anjelika a Čerta sme zvykli rozdávať darčeky a podávala sa aj kapustnica s malým občerstvením.

Posedenie pri príjemných melódiách hudby aj so spevom sa po každé stretlo s veľkým záujmom.

V obci sme sa zúčastňovali Súťaže vo varení gulášov, začo sme napr. v r. 2016 obdržali aj Diplom za 3. miesto - za náš Srdiečkový guláš. Každoročne sme sa zúčastnili Spoločenského podujatia „Úcta starším“, ktoré organizovala naša OO JDS v Leviciach. Na tomto podujatí boli pozdravení aj naši členovia pri ich významných životných jubileách, napr.: pp. A. Gráfiková, M. Hrnčiarová, I. Zelinová, a d. My z našej organizácie sme v rámci Mesiaca úcty k starším navštívili a pozdravili seniorov – klientov v Penzióne v Dolnom Piali. Prihovorili sme sa im poetickým slovom, peknými pesničkami, a rozveselili ich ľudovým tancom, ku ktorému sa aj radi pridali.

V rámci turistiky sme navštívili naše Tekovské múzeum v Leviciach, uskutočnili sme aj výlet do Banskej Bystrice, kde sme navštívili Múzeum SNP. Nechýbal v našich aktivitách ani šport, napr. športové hry a súťaže seniorov na novovybudovanom Multifunkčnom ihrisku v našej obci. Súťažilo sa v šiestich disciplínach a mnohí účastníci týchto súťaží, napriek svojmu pokročilému

mu veku, udivovali fanúšikov veľmi peknými výkonmi.

K rozvoju nášho zdravia aj dobrej nálady iste prispeli aj organizované cyklotúry do Šalova, Malých Lúdi, Záhory. V r. 2012, 2013, 2016 a 2018 sme si zašli aj na Výstavu kvetín v Bratislave – známu FLÓRU. Obdivovali sme krásu kvetín a ich aranžovanie a niektorí si kúpili domov aj pekné kvetinky.

K propagácii činnosti pravidelne využívame naše Nástenné noviny a kvôli zachovaniu dokumentov a celej spoločnej práce píšeme vlastnú KRONIKU.

Vysoko si ceníme prínos zakladajúcich a aktívnych členov našej organizácie, lebo významne prispeli k jej úspešným uplynulým rokom. Preto im vyjadrujeme veľké poďakovanie za ich osobnostný, materiálny, alebo aj finančný vklad. 12-tim takýmto členom sme odovzdali Ďakovné listy. Keď sme rozbiehali výročnou schôdzou novú našu 10-ročnicu, uzhodli sme sa, že svojou činnosťou budeme aj naďalej prispievať k peknému prežívaniu jesenného života všetkých nás, seniorov. Veríme, že sa k nám budú pridávať aj ďalší.

► **Anna Madáčsová**
predsedníčka ZO JDS Hronovce

Závažná Poruba sa v Číne predstavila celému svetu



Seniorský vek má svoje výhody. Dôchodca si svoj čas môže zadeliť tak, aby sa venoval koníčkovi, pozrel televíziu, či vychutnával si kávičku s priateľmi. A keďže ma zaujímajú ženské témy, občas si pozriem aj Dámsky klub. A práve v ňom bol začiatok našej cesty k súťaži. V sledovanom Dámskom klube bola hosťom PaedDr. Janka CHLÁDECKÁ, PhD., MBA manažérka Univerzity tretieho veku a celoživotného vzdelávania. Zaujímavo rozprávala o aktivitách seniorov aj o medzinárodnej súťaži seniorov v rôznych oblastiach: poézia, kresba /maľba/, kreatívna tvorba, spev, fotografia, tanec, kostým/móda a informačné technológie. Hneď mi skrsla myšlienka: „Ak je to pre celé Slovensko, tak aj my máme aktívnych seniorov a máme čo svetu ukázať.“

Napísala som e-mail pani doktorke: „Závažná Poruba má záujem zapojiť sa do Medzinárodnej súťaže umenia pre univerzitu tretieho veku, ktorá sa uskutoční v Číne.“ Kladná odpoveď prišla v krátkom čase, že budeme súťažiť pod hlavičkou Univerzity tretieho veku, Ekonomickej univerzity v Bratislave.

Nápad som predložila nášmu starostovi Ing. Pavlovi Beťkovi. „Vytvoríme všetky podmienky k tomu, aby sa myšlienka stala skutočnosťou,“ reagoval. Následne som oslovila Ženskú spevácku skupinu aj tanečnú skupinu Seniorska, či potvrdia

svoj záujem o účasť v súťaži. A keďže odpoveď od všetkých bola kladná a radostná, začali sme s prípravou textov, výberom piesní, prekladom textov do angličtiny. Nakoniec nás digitálne zvečnil kameraman Jozef Fašánok a zhotovil videozáznamy,

**Ponúkla umenie
pre novú
etapu života**

ktoré sme odoslali do Číny. Tam zasadla Medzinárodná komisia a hodnotila výkony prihlásených skupín.

Ženská spevácka skupina s hudobným sprievodom Mgr. Simony Petrickovej sa predstavila pod názvom Spev je naše potešenie so štyrmi piesňami a tiež básňou Naveky závažná, ktorú predniesol p. Dušan

Migaľa. Každá z piesní vyjadrovala nielen náš vzťah k spevu, ale hlavne boli symbolom krásy nášho Slovenska, lebo sú súčasťou jeho histórie, kultúry a národného bohatstva.

Seniorky z tanečnej skupiny si vybrali choreografiu Mgr. art. Eleny Chovanovej Život je hra. Ved' „Varenie“ je súčasťou dennej rutiny ženy. Táto nudná činnosť sa však môže stať zábavnou, ak sa do nej zapojí ženská predstavivosť. A tak sa seniorky-tanečnice môžu stať čím chcú, napr. aj mažoretkami... pretože: Život je hra!!!

Veríme, že sme naším vystúpením oslovili porotu a potešili nielen seniorov v Číne, ale aj na celom svete. Teraz čakáme na výsledky hodnotenia. Keď prídu, pochválime sa aj potešíme.

► **Magdaléna Ilanovská,**
predsedníčka Klubu dôchodcov
Závažná Poruba



HODNOTENIE DVADSAŤROČNEJ ČINNOSTI

ZO JDS SUČANY (2001 – 2021)

Ako to všetko začalo... (Výňatok z Kroniky, ktorú viedol p. Vladimír URBAN): „Klub dôchodcov v posledných rokoch stagnoval. Až v aug. r. 2000 sa začali prípravné práce k založeniu JDS v Sučanoch za účasti predsedu JDS Žilinského kraja a okresu Martin Ing. Jozefa JUSKU v spolupráci s obecným

úradom v zastúpení Ing. Milanom RYBÁROM, prednostom OÚ Ing. Vladimírom PĽŽIKOM a vedúcim kult. strediska Miroslavom TEŤUŤOM. Z iniciatívy p. Václava MATULU bol navrhnutý prípravný výbor JDS. ...Do ustanovujúcej schôdze bolo v organizácii už 62 členov.“



Zakladajúca schôdza sa konala 12.1.2001 za účasti 82 členov. Schôdzu viedol p. Milan Záborský. Bol zvolený výbor: Petričko Jozef – predseda, Matula Václav – podpredseda a hospodár, Klein Milan – tajomník, Rendko Ladislav, Kolenčíková Žofia, Košarišťan Juraj, Húšťava Jaroslav, Margetínová Žofia – členovia a Urban Vladimír – člen (kronikár). Revízna komisia začínala v zložení: Záborský Milan – predseda, Brachňáková Terézia a Koment Pavol – členovia. V tom istom čase sa začala tvoriť pri ZO JDS aj spevácka skupina, neskôr pomenovaná na SUČIANKU pod vedením p. Milana KLEINA.

Život v organizácii bol čulý, naplnený jednak brigádami na „zušľachťovaní“ samotného klubu vrátane záhrady, jednak prácou na zveľaďovaní RKD či cintorína. Nebola to iba práca, lebo vraj „od roboty aj kone kapú“ a seniory sa vedeli aj zabávať, či voľný čas tráviť vzdelávaním, poznávaním Slovenska aj okolitých susedov - Maďarska, Česka (najmä družbou s Fulnekom), Poľska. Hodno spomenúť aktivity v samotnom Klube, ktoré sa konali a konajú kaž-

doročne aj v záhrade od jari do jesene. Patríli k nim aj podujatia organizované obcou (oslavy, jubileá, jarmok, Mikuláš, Dni Milana Hodžu, SMEŤOZBER a pod.), do ktorých sa aktívne zapájali a stále zapájajú členovia ZO JDS, nielen tvorbou programu (Sučianka), ale aj účasťou.

Nezabudnuteľné sú podujatia oživujúce tradície:

- ▶ **Fašiangy** jednak Sprievod masiek a následné Pochovanie basy
- ▶ **Medzinárodný deň žien**
- ▶ **Vzdanie pocty pamiatke Ď. Langsfelda**, okt. - narodenie v Sučanoch, jún umučenie v Kremnici
- ▶ **Návšteva priateľov z Fulneka**, každý druhý rok opakovaná návšteva vo Fulneku
- ▶ **Silvestrovská zábava** tesne pred koncom roka

Z novších podujatí, ktoré sa začali organizovať a chceme z nich urobiť tradíciu, hodno spomenúť:

- ▶ **Moricove Sučany**, prehliadka recitácie a vlastnej tvorby seniorov Turca
- ▶ **Seniorparáda**, prehliadka súborov seniorov dolného Turca ako súčasť osláv Dní Milana Hodžu

- ▶ **Deň učiteľov**, v počatí ako pocta záslužnej práce všetkých pedagógov v obci, vrátane seniorov
- ▶ **Červené maky**, rozšírené o Vojenské melódie, venované spomienke na ukončenie I. sv. vojny
- ▶ **Katarínska zábava**, bývala zaujímavá tým, že do polnoci mali hlavné slovo dámy

Jedným z častých podujatí bývali a iste aj zostanú **autobusové poznávacie zájazdy**. V začiatkoch bol záujem veľký, na dva autobusy, neskôr sa počet záujemcov síce zredukoval, ale už to boli zájazdy na viac miest, prípadne na viac dní, napr.: **Červený kláštor, Pieniny plte, Rajecká lesná - Bojnice, Štúrovo - Ostrihom, Pezinok - Vinobranie, Čierny Váh - PVE - Oravská priehrada, Betliar-Krásna Hôrka, Bratislava - Slavín, Praha - pivofest - Bradlo, Skalica - Baťov kanál, Piliš - Višegrád, Stupava - Dni zelá, Krakow, Piliš, Chorvátsko - Vir ostrov, Bachledova dolina - chodník v korunách stromov a Havránok - keltské hradisko. Obľúbe sa tešia Stretnutia na hranici seniorov Žilinského a Severomoravského**

HODNOTENIE DVADSAŤROČNEJ ČINNOSTI

kraja a tiež Vojvodstva Bielsko-Biala, ktoré sme navštívili spolu so súborom Sučianka.

Pri 10. výročí (2011) evidovala naša ZO už 229 členov. V roku 2020 to bolo až 320 riadnych členov.

Od r. 2013 sme absolvovali **hromadné návštevy Tatralandie** v Lipt. Mikuláši, **Kúpele Lúčky, Aquapark** v Poprade, **Podhájskú, Piešťany kúpele, Vyšné Ružbachy**, pobyty v Tatr. Lomnici... Uvítali sme pravidelné prideľovanie **RLP poukazov**, vďaka nim sa spolu zrekreovalo 65 členov v rôznych kúpeľoch po Slovensku. Vďaka ponuke spoločného pobytu sa v r. 2015 zrekreovalo v Piešťanoch 25 členov a v r. 2017 v Ružbachoch tiež 25 členov.

Návštevy kultúrnych podujatí, **divadlo, šlágerparáda** boli viac menej sporadické. Každoročne sme sa zúčastňovali v silnej zostave Okresných ŠH a v posledných rokoch sme ako ZO obsadzovali na nich po-

predné miesta. Tiež sme stávali trojicu rozhodcov na HOD VÁLKOM. **Naši úspešní športovci – medailisti** sú: Mgr. J. Uličná, A. Gregorová, Mgr. E. Očková, Mgr. V. Šterbová, I. Fulier, J. Gregor, M. Kulich, E. Skyva, JUDr. V. Kúdelka, J. Pakan, C. Pročka.

Turistika tiež patrí medzi pohybové aktivity, aj „močenie nôh v termále“, túto oblasť aktívne organizuje naša súčasná „kronikárka“ p. Danka Počková. Uskutočnili sme už dva ročníky kolkárskeho „miniturnaja“, kde súťažíme s družstvami z Turian. Aj toto podujatie má perspektívu v spolupráci s kolkárskym klubom Tatran Sučany. Pravidelne sa „delegácie“ našich členov zúčastňujú celookresných podujatí, ako: Seniorbál, Okresné športové hry, Okresný turistický deň, Akadémia k Úcte starším.

4 naši členovia absolvovali **Univerzitu tretieho veku** v odbore In-

formačné technológie (práca s počítačom). Potom sme v spolupráci so ZDS zorganizovali dva krátkodobé kurzy na ovládanie počítača, ktoré absolvovalo celkom 38 našich členov. Tu musím vyzdvihnúť angažovaný podiel zástupkyne riaditeľky ZDS **Mgr. Sýkorovej** a vysloviť jej vďaku.

Už v decembri 2012 sme sa zaregistrovali u št. notárky a od r. 2013 každoročne usilujeme o získanie 2 % z daní, čo sa nám aj darí a rozpočet ZO aj takto každoročne priliepujeme. Poďakovanie patrí všetkým členom, ktorí prevažne od mladších generácií získavajú darcov. Obzvlášť sa patrí poďakovať všetkým členom výboru ZO, revíznej komisie aj členom Sučianky a tiež vedeniu obce, lebo nás od r. 2001 až dodnes v našich aktivitách rôznym spôsobom podporuje.

▶ **Text: Ján Šteuček, predseda**
▶ **Foto: Ctibor Pročka**

Stretnutie veľkochlievanských seniorov

Človek je od nepamäti tvorom spoločenským. Rád sa stretáva, rozpráva, zabáva a vymieňa si skúsenosti s druhými. Počas uplynulých mesiacov boli kvôli pandémie takéto stretnutia veľmi obmedzené. Letné uvoľnenie prišlo z tohto pohľadu naozaj vhod. Stretnutie, komunikácia s druhými a zábava veľmi pozitívne vplyvajú hlavne na psychické zdravie človeka, a tak sa po veľmi dlhom čase 3. aug. 2021 spolu stretli aj členovia ZO JDS Veľké Chlievany.

Už úvodné tóny v podaní harmonikárky PhDr. Eulálie Pomikalovej nasvedčovali, že bude príjemne a veselo. Na tomto stretnutí sa však aj spomínalo na tých, ktorí nás počas uplynulých dvoch rokov navždy opustili.

Na úvod sa všetkým prítomným prihovril predseda ZO JDS Ing. Ivan Guniš. Veľmi dôležitým bodom programu bolo oceňovanie oslávencov, ktorí sa v r. 2020 a 2021 dožili alebo dožijú významného životného jubilea. Krásne kytice si prevzali celkovo štyri prítomné jubilantky.

Majsterky kulinárskeho remesla sa postarali o veľmi chutné občerstvenie v podobe pečeného kurat'a so zemiakmi, zákuskov a iného sladkého či slaného pečiva. Po chvíľach vážnosti a zaplnenia žalúdkov nasledovala opäť veselosť. S básňou, venovanou seniorom, vystúpil náš zabávač Marek, ktorý svojimi veselými príhodami na aktuálne témy poukázal, že aj doba, ktorú aktuálne

prežívame, sa dá zvládnuť s úsmevom. Nechýbali ani ľudové a zľudovelé piesne v podaní klubovej speváckej skupiny. Všetci účinkujúci si spoločne zaspievali Veľkochlievanskú dôchodcovskú hymnu. Lalika Pomikalová so svojou harmonikou vyhrávala do spevu i na počúvanie až do samotného konca.

Na stretnutie síce neskôr, ale predsa prišla aj pani starostka Bc. Zuzana Flórová. Všetci prítomní sa zhodli na jednom – sú radi, že sa mohli po dlhom čase spoločne stretnúť, zasmiať sa, zaspievať si, spoločne sa potešiť a porozprávať. Kiež by situácia takýmto podujatiam priala aj naďalej!

▶ **Marek Kasala**



V KRAJINE SLOVA...

Milé čitateľky, čitatelia,

opäť otvárame pomyselnú bránku do širokej krajiny slov, ktoré sa chcú prihovárať a navodzovať svoj-skú náladu. Tentokrát Vás však pozývame do jedného málo prebádaného „údolia“, ale iste nesmierne zaujímavého.

Vďaka Literárnej prehliadke, ktorú naša redakcia iniciovala v spolupráci s ústredím JDS v tohtoročnom

Marci – mesiaci knihy, máme veľkú zásobu textov – básnických aj prozaických - z pera našich členov, seniorov. Bola by veľká škoda nechať ich len tak v archíve JDS, lebo sa láskavo, múdro, občas smutne, ale aj roztopašne či poučne prihovárajú. Nuž, budeme z nich vyberať – nech si hľadajú odozvu medzi Vami! Dnes to bude, nakoľko je september, o vnúčiatach.

Príjemné čítanie, priatelia! Redakcia

Dialóg s vnučkou (z Prahy)

Mária Petrová

Svet ženie sa vpred po novom, vybledli bodky za slovom, aj otázniky za vetou

Babičko, proč? A co je to?

Stisk detskej rúčky odvíal čas...

Prijedem, babi, čekej nás.

Mobil, messenger, internet...

Zastavte čas, spomaľte svet.

Na podzim jdu již do školy,

mužeš se mne ptát cokoliv,

když přijdou smutky, trampoty,

napišu báseň, jako ty.

Ó, krehkosť šťastia v spomienkach,

tak rýchlo vyklíznate z rúk.

Čas zrýchlený film premieta

Babi, viš, líbí se mi jeden kluk...

Svet ženie sa vpred po novom,

vraj lásky je v ňom dnes málo,

škrtá si slovo za slovom

všetko, čo raz za to stálo.

Babi, deda, nashledanou...

Žeby smútok v detskom hlase?

Čas si poctivo ukradol

spoločné dni zlatovlasé.

Prebdené noci priezračné –

daň smútku za chvíle šťastia...

Kým slza páliť nezačne,

na fotkách hľadáš objatia.

Babi, je štěstí láska v nás?

A kdo jeho cesty rozmotá?

To len spojil tvoj a môj čas

Na križovatkách života.

A co bude potom s nami?

To dnes našťastie nevie nik...

Když jsi pryč, tak stíská se mi...

Vždy budem s tebou, anjelik.

Betka...

Eva Arvayová

Sedávala v triede v posledných laviciach, lebo bola veľká a mohutná. Raz opakovala ročník a často bola terčom rôznych posmeškov a útokov. Učiteľia a niektorí spolužiaci v triede ju chránili. Nie vždy sa to podarilo. Najviac sa tešila na veľkú prestávku. Vtedy mohla zjesť svoju desiatu a tú mala z domu vzorne nachystanú a takú bohatú, že by stačila aj drevo-rubačovi.

Aj v stredu, keď som mala dozor na veľkej chodbe, žiaci desiatovali. Betka sa nezaujímal o nikoho, o nič, len o chutný balíček. Milan, tak ako inokedy behal s chalanmi a ja som chcela udržať aký-taký poriadok pokrikom na nich. Raz buchol do Betky, keď prebehoval okolo a druhýkrát, keď bežal znova, chytil jej ruku a skrútil dozadu. Betka vykrikla a niečo zapraskalo, presne som vedela, čo.

Myslela som, že odpadnem! Žiaci museli do tried, a my sme zavolali rýchlu pomoc. Všetomžne sme sa snažili utíšiť plačúcu Betku. No a mali sme mimoriadnu udalosť! Kým sme čakali na sanitku, zobrala som Milana do kabinetu a takú som mu vylepila, až ma zabořila ruka.

Keď sa to všetko v škole utriaslo, zatelefonovala som rodičom, jedným aj druhým, aby som ich informovala a ospravedlnila sa. Na druhý deň v škole som čakala na odozvy. Keď mi kolegyne povedali, že mám návštevu - Milanovho otca, už som sa aj lúčila so svojou učiteľskou kariérou.

Klamať sa nedalo, lebo Milan mal stále na líci odtlačok mojej ruky.

S malou „dušičkou“ som vyšla zo zborovne. Predo mnou stál veľký, silný Róm, pekne oblečený a začal: „Viete, pani učiteľka, my, Rómovia, máme radi svoje deti. Ale dozvedel som sa, čo sa včera stalo. Milan vraj zlomil ruku dievčaťu. Dajte mi, prosím, číslo na jej rodičov, chceme sa ísť s Milanom ospravedlniť. A chceme sa aj vám, že vám narobil starosti.“

Nedýchala som a stihla som len povedať, že Betka sa nevie brániť a Milan musí byť zodpovednejší. Prikývol a keď odchádzal ešte podotkol: „Tá facka mu sadla! Dúfam, že aj prospera. Ďakujem, pani učiteľka.“

Nikdy mi nikto neďakoval za facku. Odvtedy som ani nijakú nikomu nedala, ale po tejto som mala pocit, že pomohla jednému „pubertiakovi“ otvoriť oči. Až do ukončenia základnej školy trvalo medzi mnou a Milanom kamarátstvo, aké len môže byť medzi učiteľom a žiakom. Aj dnes, keď sa stretneme, nikdy nezabudnem dať pozdraviť jeho otca. A Betka? Žije svoj pokojný život domácej gazdinky...

Šťastie

Mária Streicherová

Šťastie si samo vyberá.

Prvá i posledná litera.

Nehlasne spočinie,

íska dušu,

rozpína jej krídla,

z bahna depresie

vyslobodí, dvíha.

Šťastie má stále otvorené

zapustiť v každom z nás

korene.

Chytanie pstruhov v detstve

Mária Cesnaková

Tereza stála na moste ponad bystrinu. Bola sama, a tak jej myšlienky na chvíľu zaleteli do detských čias, keď ešte chodila na základnú školu. Keď zazrela vo vode pstruha, spomenula si, ako s bratom alebo spolužiakmi chodili za dedinu chytať ich. Nechytali kvôli chutnému mäsku, ale preto, aby si vyskúšali svoju šikovnosť. Bola pri tom vždy zábava a nacytvaný úlovok nakoniec šups, do vody -

V ten pamätný deň som mala na nohách staré trampky... Áno, áno, smelo som vkročila do potoka hneď za prvým mostíkom, vedúcim ponad bystrinu. Za mnou šli aj niekoľko chlapci a dávali si stávkky, kde uvidia prvé pstruhy. Každý z nich dúfal, že bude najšikovnejší. Škodradostne sa pozreli na mňa, kde si pred nimi a ktorými smerom ku mne aj zakričali: „Tereza, aj tak budeš dnes posledná!“ a vybuchli do smiechu. Počula som ich, no nereagovala som. Bolo si treba dávať pozor na šmykľavé skaly. Nerada by som vstávala z potoka mokrá. To by sa chlapci nasmiali...

Boli už dosť ďaleko, no zatiaľ nezbadali ani len maličkú ryбку. Tereza vedela, že o kúsok ďalej sú hlbšie miesta, kde pstruhy minule videla. Chlapci práve zastali. Začali sa špliechať vodou a robili krik. Ona im na chvíľu zmizla z dohľadu a potichu sa blížila k známemu miestu. Bola rada, že nešli za ňou. Najprv kráčala po brehu a na danom mieste vošla do hlbšej vody. Chvíľu potichu stála a sledovala, či zbadá nejaký pohyb vo vode. Brr, bola poriadne studená! Zrazu spod veľkej skaly vyplával asi dvadsať centimetrový pstruh a pohybom chvosta sa udržoval na tom istom mieste. Aj ona stála bez pohybu, aby ho nevyplašila. Trpezlivosť bola veľmi potrebná.

Pomaly sa sklónila nad vodu a obe ruky držala bez pohnutia tesne nad hladinou. Keď sa pstruh pohol smerom k nej, zatajila dych a čakala. Ryba začala plávať z hĺbky smerom ku hladine a ona už mala vtedy prsty

ponorené vo vode. V okamihu, keď bola ryba priamo pod nimi, Tereza bleskovo ponorila ruky smerom k nej a zovrela ju všetkými desiatimi tak, aby sa jej nevyšmykla. Nebola to jej prvá chytená ryбка, a tak mala úspech – nevyklížla sa jej. Držala ju pevne a o chvíľu už milý pstruh plával vo vedierku s vodou.

Žiadalo sa jej zavolať na chlapcov, že má prvý úlovok, no ovládla svoje emócie a ostala ticho. Vrátila sa do vody. Možno tu má pstrúžik ešte kamaráta, a tak si naň počká... Vedela, že keď prídu ostatní, už sa pstruhy neukážu. A tak čakala s tlčúcim srdcom. Pošťastilo sa jej. Mala v rukách druhú, o niečo menšiu ryбку. „Škoda, že to nie sú zlaté ryčky!“ pomyslela si: „Mohli by mi splniť pranie...“

Vtom začula volanie: „Tereza, Terka, kde si?“ Po chvíli ich už zbadala na ceste vedúcej povedľa potoka. Chalani! Vedierko aj s úlovkom rýchlo skryla do kríkov.

„Kde si zmizla?“ „Chytala som pstruhy,“ odvetila ledabolo. „Aspoň nás neklam“, zaposmieval sa Mišo, veľký hrdina. „Dnes to bude asi bez úlovku... ale aspoň sme sa nasmiali,“ chichotal sa ďalej a ostatní s ním.

„Ty azda niečo máš? Rada by si nás predbehla, čo? Dnes určite nevyhráš!“ prekrikovali sa, až jej to bolo podozrivé. „My sme niečo chytili, chytili, neuhádneš, čo...“ rehotal sa Mišo a strčil ruku do nevelkej kandlíčky. Keď ju vytiahol von, držal na dlani nevelkú hnedú žabku. Myslel si, že keď ju otrčí pred Terezkou, začne kvičať a ustráchané od nich utečie. To by sa teda nasmiali.

No prerátali sa. Tereza sa najprv ani nepohla, no potom rýchlo zdvihla ruku a vyrazila žabku z Mišovej ruky. Tá čľupla do vody a už jej nebolo. Mišo také niečo veru nečakal. „Čo, Tera, chceš sa biť?“ a postavil sa bojovne pred ňu.

„S chlapcami sa nebijem. A najmä nie s tebou,“ nedala sa Tereza. „Ja vás všetkých porazím aj bez bitky. Vyhrala som dnes nad vami.“ Keď to dopovedala, nastalo ticho a čakali, čo bude ďalej. Tereza šla po svo-

je vedierko a vrátila sa k nim. Teraz ona ponorila ruku do vody, vybrala jedného pstruha a otrčila ho Mišovi pod nos: „Toto je pstruh, a nie žaba! A chytila som až dvoch!“ Chalani stáli s otvorenými ústami a čakali, čo na to povie Mišo, ich vodca.

„No, dobre, tak si dnes vyhrala, pani rybárka!“ povedal posmešne. „Ale uznaj, že bola šikovná, keď chytila až dvoch,“ povedal Jano a božastivo pozrel na hrdinu Miša...

A Tereze vyvstáva akoby pred očami záver dávneho príbehu: Spomína, že sa hrdoto otočila, vrátila k potoku a pustila pstruhy na slobodu. Potom sa už bez slova a obzretia vydala späť do dediny. Mokré trampky na nohách ju stále chladili, ale v celom vnútri jej dievčenského „ja“ ju hrialo vedomie: Bola som lepšia! Lepšia!

Malý filozof

Janka Blašková

Pri jednom nákupe ma zaujal malý chlapček. Ot oka asi 3-4 ročný. Čekaly zme pri pulte, kým dôjdeme na radu a predavačka nás obsluží. On, malý drobec, si obzýral syry vystavené za sklennú vytrýnu. A komentoval - ten je žltý, ten veľký, ďalší malý, ten dzeravý a ten zaseky né. „Ale já ich šecky lúbym, lebo sú zdravé.“

Ket tak rozumne uvažoval, zaujal pozornosť moju aj druhých ľudí. Po jehovom dlhém monológovi ho najvác zaujal ten dzeravý, preto sa otočil na mamu: „Prečo má dzíry, do a prečo, kedy a jako to urobil?“ Mama to trpezlivo synovy vysvetľovala, no on len filozofoval dál. Celkom to zaklincoval, ket predavačka dala na váhu dzeravý syr. „Mama, ale tý dzíry neplac!“

Týmto výrokmi ma prinútil zamysleť sa nat tým, čo z neho vyrostne. Bude z neho filozof, alebo ho život naučí, že obchodovať sa dá ze čekým, aj z dzírama v syre?!

Seniori KO JDS Trenčín súťažili v prednese poézie a prózy

Priestory galérie M.A.Bazovského sa stali 24. aug. 2021 opäť miestom VI. roč. umeleckého prednesu a vlastnej tvorby seniorov. Kvôli pandemii sa stretli o rok neskôr, o to však bolo stretnutie vzácnejšie a radostnejšie. Minútou ticha si prítomní uctili zosnulú úspešnú recitátorku PhDr. Ľubicu Juríčkovú z Považskej Bystrice. Česť jej pamiatke!

Tento ročník bol venovaný životnému jubileu básnika Andreja Sládkoviča (200 rokov). Jeho verše zo skladby Marína v prednese moderátorky Jany Polákovéj navodili príjemnú atmosféru. Po privítaní hostí, osobitne poslanca MZ Trenčín Mgr. Martina Petrika, odovzdala slovo predsedníčke KO JDS Mgr. Anne Prokešovej, hlavnej organizátorky podujatia. Táto vo svojom príhovore vyjadrila radosť zo stretnutia a zaželala recitátorom úspešný prednes a všetkým účastníkom pekné chvíle navodené umeleckým slovom. Moderátorka predstavila porotu v zložení: Mgr. Anna Plánková, Mgr. Matilda Klimáčková a Mgr. Darina Tinková.

Prehliadky sa zúčastnilo 11 recitátorov – reprezentantov okresných organizácií, z nich 4 predstavili vlastnú tvorbu. Porota v hodnotení kládla dôraz na dramaturgickú prípravu predlohy, tvorivosť recitátora i jeho rečovú techniku. Predsedníčka poroty ocenila nielen pôsobivosť prezentovaných textov, ale tiež kontakt recitátorov s publikom. Obdiv si zaslúžila aj samotná schopnosť seniorov interpretovať rozsiahle texty.

Kým porota pripravovala hodnotenie prehliadky a vyhlásenie postupujúcich do celoslovenského kola vrátane náhradníkov, prítomní recitátori aj diváci využili prestávku, vďaka starostlivosti predsedníčky A. Prokešovej, na občerstvenie.

Porota rozhodla, že na Celoslovenskej prehliadke 13. 10. 2021 v Trenčianskych Tepliciach budú KO JDS Trenčín reprezentovať: s vlastnou tvorbou: Jaroslav Daniš, v prednese poézie: Mária Školková, s prózou:

Trenčín súťažili v prednese



Ladislav Jurík. Všetci účastníci prehliadky si prevzali účastnícky list a ocenení aj knihu, ktorú si mohli vybrať podľa svojho záujmu z kníh, poskytnutých vydavateľstvom Spolku slovenských spisovateľov. Predsedníčka poroty poďakovala recitátorom a vyjadrila obdiv i uznanie, že seniory stále túžia po kráse myšlienok a slova a dokážu ich precíteným prednesom sprostredkovať iným.

Profesor Jozef Mistrík v útlej knižke Hovory s recitátorom napísal: „Recitátor je človek, ktorý vie výrazne

smútiť, tešiť sa alebo hnevať, človek so schopnosťami prejaviť svoje city.“ Na našej prehliadke sa všetci prítomní o jeho múdrych slovách opätovne presvedčili. V záverečnom príhovore predsedníčka KO JDS A. Prokešová okrem poďakovania vyslovila aj presvedčenie, že sa čoskoro stretneme na obdobnom podujatí, nakoľko plánovaným miestom Celoslovenskej prehliadky v prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov sú Trenčianske Teplice.

► Jana Poláková

Výlet na Baťov kanál sa vydaril

Baťov kanál vznikol v 30. rokoch 20. storočia ako projekt využívaný na zavlažovanie územia. S jeho plavebným využitím sa nepočítalo. Neskôr sa používal na prepravu uhlia. Svoj oficiálny názov „Baťov kanál“ dostal 1. mája 1960 za účasti Tomáša Baťu ml. a obnovil sa tak ľudový názov „Baťák“. Plavebná trasa Baťovho kanála začína v Čechách prístavom v Otrokovicích (v Ba-



ťove) a končí na slovenskom území v prístave v Skalici. Toto mesto bolo súčasťou tejto pozoruhodnej stavby už od jej začiatkov. Prístav v Skalici ponúka lákavú možnosť výletných plavieb a tú sme opätovne aj v tomto roku využili. Počasie nám prialo, veselá nálada vládla po celý čas. Naše „dievčatá i mládenčí“ boli v ten deň účastníkmi televízneho vysielania na TV Markíza a taktiež v regionálnej Skalickej televízii – no tak sa nám zrodili nové televízne hviezdy! Už teraz sa tešíme na ďalší výlet, keď sme sa nevideli a neschádzali v našom klube viac ako rok.

► M. Vizváryová
predsedníčka ZO JDS
Šaštín Stráže

Z Pažite na výlet až do Košíc

Krátke spoločné výlety nám ponúkajú bohatú paletu zážitkov. Treba si len správne vybrať. A výbor ZO JDS Pažiť ponúkol svojim členom možnosť obdivovať krásavice Slovenska, konkrétne Košice.

Krásne slnečné ráno, 15. jún 2021 – skupinka 21 dôchodcov práve nastúpila na ranný vlak do Košíc. Dlhú cestu sme si spríjemňovali rozhovormi a pozorovaním okolitej krajiny.

Košice stoja za návštevu. Názov mesta, ako sme sa dozvedeli, je podľa názvu Košová zem. Ako prvé mesto Európe dostalo svoj erb. Naša prehliadka začala v Miklušovej väznici (podľa legendy sa miestny kat volal Mikluš). Na nádvorí pri vstupe do múzea sme sa pristavili pri soche Františka II. Rákocziho. Potom sme sa prešli na Hlavnú ulicu, kde nás čakala sprievodkyňa, aby nás previedla historickými pamiatkami mesta a porozprávala nám o jeho histó-



rii. Videli sme Morový stĺp, pod námestím pôvodné hradby mesta, historické budovy aj potôčik, pretekajúci celou hlavnou ulicou.

Nevynechali sme majestátny a starobylý Dóm svätej Alžbety – naozaj stojí za prehliadku! Navštívili sme aj Prírodovedné múzeum, kde sú zbierkové predmety usporiadané v piatich tematických expozíciách, napr.: Košický zlatý poklad – najbohatší nález zlatých mincí na Slovensku. Popri staro-

bylých pamiatkach nás očaril aj Pamätník Maratónu mieru, odhalený v r. 1959.

Večerné prechádzky historickým centrom Košíc, spojené s posedením pri ľahkej večeri a kávičke, v nás zanechali príjemné spomienky na tento úžasný výlet.

Ďakujeme predsedovi ZO JDS Jánovi Strakovi a členom výboru za celú organizáciu tohto pekného výletu.

► Mgr. Miroslava Duchovičová

Piaty ročník podujatia Moricove Sučany

Konečne sme mohli oslávť 100. výročie narodenia nášho rodáka, spisovateľa Ruda Mórica. Aj keď dátum jeho narodenia bol 27. marec, kvôli „Núdzovému stavu v pandémie“, podujatie ZO JDS v Sučanoch sa uskutočnilo až 27. mája 2021 v Klube dôchodcov. Úvodom nám Dr. Anna Ursíni Jamrišková, sučianska rodáčka a spisovateľka, ktorá osobne poznala rodinu Moricovcov v Sučanoch, rozprávala niekoľko spomienok.

Podstatná časť podujatia sa týkala prednesu poézie, prózy a vlastnej tvorby, kde sa predstavili: pp. Želka Mišútová s básňou J. Smreka „Lyrika pravdy“, Anna Kozáková s vlastnou básňou „Mamička moja“, MUDr. Ján Kolár s vlastnou modernou básňou a Mgr. Jozef Lisjak s vlastnou tvorbou: „Večná pamäť“, „Objatie“ a „Ky-



tička vďaka“. Porota v zložení, Ing. Kozák Pavol a Dr. Anna Ursíni Jamrišková, vyhodnotila úroveň prednášajúcich ako „nadpriemernú“ a stanovila poradie vo vlastnej tvorbe.

V ďalšej časti podujatia predstavila p. Anna Ursíni (URSÍNI bolo dievčenské priezvisko jej starej mamy), svoje najnovšie dielo „Zápisky pikovej dámy“.

Podujatia sa zúčastnilo celkom 19 členov ZO JDS zo Sučian, Martina a Vrútok.

► Text: Ján Šteuček, Foto: Danuša Pročková



Rekreácia

Leto a vôňa líp... najmä ráno ich bolo cítiť veľmi intenzívne. Na jednej zo šamorínskych ulíc neďaleko lipovej aleje nastupovali do diaľkového autobusu seniori. Aj s batožinou, lebo ich čakal niekoľkodňový rekreačný pobyt. Nebola to jediná zastávka smerom k hraniciam s Maďarskom bolo ich ešte zopár, kým sa autobus celkom zaplnil. Do hotela Annabella na brehu Balatonu sa nakoniec šlo ubytovať až 62 seniorov s platným COVID – pasom.

s vôňou líp



Zdá sa, že pre viacerých seniorov z autobusu nešlo o prvý pobyt. Už predtým sme sa dozvedeli, že obdobné, na toto isté miesto, organizuje člen predsedníctva OO JDS Dunajská Streda p. Michal Borš už od r. 2013. A nakoľko sa prvým rekreačným náplň a podmienky pobytu zapáčili, prejavili oň záujem aj o rok. A nielen oni. Stalo sa, že v jednom roku dosiahol počet takýchto rekreačtov, dokonca v tom samom termíne, číslo 220.

Hotel Annabella v kúpeľnom meste Balatonfüred má výbornú polohu, ale aj dobré, spoľahlivé služby. Vráťane vyhradenej pláže na brehu jazera s možnosťou objednávkou ležadiel i snečnikov, vodných bicyklov a pod. Večery s posedením pri hudbe aj tanci.

Avšak náš organizovaný pobyt mal aj ďalšie bonusy, spojené s bližším poznávaním histórie i kultúry tejto oblasti pobrežia jazera.

Hneď prvá exkurzia po samotnom meste, hlavne jeho kúpeľnej lokalite, priniesla mnoho zaujímavých aj kuriózných informácií od pohotového domáceho sprievodcu p. Ernesta Babárho. Napr. výklad o tamojších liečivých prameňoch a chýrnom ústave srdcovo-cievnych ochorení ALLAMI SZIVKÓRHÁZ, kde sa uskutočnila prvá transplantácia srdca v Európe. Jeden z liečivých prameňov KOSUTH LAJOS FORRSÁG 1802,

odvedený do vzhľadného altánu, sme zvedavo (i kvôli smädu, veď bolo horúco) ochutnali. Ale to sme už počúvali ďalšie rozprávanie, tentokrát o kúpeľnej tradícii chýrneho Anna bálu. Kvôli nej dala kráľovná Sisi postaviť na tom istom námestíčku výstavný Grand hotel Anna. (Aj tu nás pozdravila všadeprítomná vôňa líp, lebo celé námestíčko bolo nimi vysadené.)

Obdivovali sme i ďalšie stavby, vrátane reformného kostola, miestneho múzea aj veľkej rezidence, ktorú dal postaviť slávny spisovateľ Mór Jókai. Dnes celý jej priestor aj budovy – krásne zrenovované – slúžia mladým umelcom. Prechádzka pokračovala až do prístavu a potom vďaka pristavenému autobusu až na polostrov Tihány. Hoci jeho povestný chrám, zasvätený kráľovi Ondrejovi (r. 1 046), bol práve objatý lešením a aj príslušné priestranstvo prechádzalo rekonštrukciou, jeho vnútro vrátane priestorov múzea a relikviáru nám poskytlo obrovský duchovný i umelecký zážitok.

A mestečko TIHÁNY? Treba ho naozaj zažiť – aké je veselé, rôznorodé, útulné aj pohostinné! Momentálne najviac voňalo, ale sa aj vizuálne prihovárало – levanduľou. Tak ako aj niektoré rozľahlejšie polia v okolí. Nuž, rýchlo pokúpiť zopár darčiekov aj povestnú maďarskú papriku, v typickej čiarde si dať výborné halászle... a ideme ďalej!

Čoskoro nás počkal ďalší nezbudnutelný zážitok – exkurzia do svetoznámej fabriky na porcelán. Manufaktúra HERENDI dodávala kedysi porcelán pre rakúskeho cisára Františka Jozefa I. a jeho manželku Sisi, avšak aj pre anglickú kráľovnú Viktóriu, vlastne pre bohatú šľachtu v celej Európe. Už od svojho vzniku v r. 1826 pripravuje skutočne majstrovské diela a dodnes sa pridrižiava svojich tradícií a zvykov. Preto je – aj keď mnohými modernejšie ladenými výrobkami – stále žiadaná. Nestačilo sa pozrieť a vypočuť si pútavý výklad o výrobe „krehkej krásy“, ale ju aj obdivovať priamo v procese výroby a potom aj v múzeu či predajniach. Dokonca ju vziať do ruky v príľahlej kaviarničke, kde vám prinesú povestnú maďarskú kávu v tenulinkých porcelánových šálkách. Fantastický zážitok!

Povie sa - do tretice to najlepšie. A bola návšteva vinárstva, spojená s ochutnávkou vín u jedného z miestnych vinárskych „rytierov“ – p. L. Vaszolyho. Chutné pohostenie, živá cigánska hudba a zaujímavý výklad oboch manželov Vaszoly o ich bielych aj červených vínach, ktoré každoročne vyrobila z dopestovaného hrozna okolitých vinohradov, veru stáli za zakúpenie vstupenky.

Tu, nad rozľahlými vinohradmi, veštiacimi hojnú úrodu, bola naša výprava seniorov – rekreačtov najveselšia. Čo pesniček sa pospievalo

a tancov natancovalo! Ešte aj cestou späť do hotela zneli v autobuse piesne so zvučným sólom Štefana Fazekáša, predsedu ZO JDS Dolný Štál aj vedúceho nášho zájazdu, Michala Borša.

Predposledný deň nášho pobytu? Niektorí ho venovali výhradne vode, iní väčším nákupom, alebo aspoň pekným prechádzkam, možno aj ochutnávkou z mnohých domácich jedál, veď maďarská kuchyňa nimi prekypuje. Na pobreží Balatonu naozaj nechýbali...

Či sa nám chcelo domov? Možno ani nie „tak skoro!“ Balaton nás aj v deň nášho odchodu zdravil pokoj-

nou zelenkavo-modrastou hladinou, bohato zdobenou rôznofarebnými plachtami lodičiek i surflov, jeho pobrežie sýťou zelenou stromov a pestrosťou kvetinových záhonov, ešte stále aj lipovou vôňou. Celé okolie prostredie sa privrávalo prázdninovou, dovolenkovou pohodou.

Cesta domov bola opäť podarená – „túlačková“ – veď prečo nepriať seniorom komfort až príjdom skoro pred ich vlastný dom?! A tak sme sa postupne lúčili s našimi spoločníkmi – výletníkmi z Lehníc, Dolného Štálu, Zlatých Klasov, Dunajskej Stredy, Ohrád, Čakan, Náradu, Štvrtka na Ostro-

ve – a už je tu záverečná zastávka – Šamorín.

Ešte jedno úprimné poďakovanie a priateľské dovidenia hlavnému šéfovi zájazdu p. M. Boršovi a jeho pani manželke Terke. Vraj nápad organizovať tieto vydarené zájazdy sa zrodil v jej hlave ešte pred rokom 2013 počas príjemnej rodinnej dovolenky aj s vnúčatami – práve v hoteli Annabella v Balatonfürede.

Výsledok dobrého nápadu naozaj aj tento rok stál zato! A my, výletníci, radi chválime a ďakujeme zaň.

► D.L. a V.P.

► Foto: Silvester Umgeher
ZO JDS Nový Život – Eliášovce

XIII. ročník KŠH JDS Prešov

Mal svoje miesto v malebnej obci Šarišské Michaľany 3. júla 2021. Gestorom hier bola OO JDS Sabinov. Na ich organizácii sa podieľala aj ZO JDS v Šarišských Michaľanoch v spolupráci s miestnym obecným úradom.

Za zvukov rázneho pochodu nastúpilo na plochu vyhoveného športového areálu ZŠ Šarišské Michaľany 40 športovcov z ôsmich OO JDS v kraji Prešov. Po zvukoch štátnej hymny súťažiacich privítal a družstvá predstavil člen Rady KO JDS p. Jozef Chalupa. Za organizátorov sa k športovcom a všetkým prítomným prihovril starosta obce Ing. Jozef Mačo. V príhovore zdôraznil, že obec má nielen bohatú históriu, ale i pulzujúci život v súčasnosti. Na ňom má veľký podiel aktívna 300 členná ZO JDS. Aj vďaka jej aktivitě bol vytvorený tento pekný športový areál, ktorý slúži nielen žiakom školy, mládeži, ale všetkým športovo zameraným občanom. Popri súťažiacim veľa športových úspechov.

KŠH JDS slávnostne otvorila Mgr. Anna Petričová, predsedníčka KO JDS. V úvode vyzvala prítomných uctiť si minútu ticha p. Pavla Gumana, dlhoročného predsedu KO JDS Prešov, v ostatnom období jeho podpredsedu, ktorý nedávno nečakane zosnul.

Potom privítala prítomných hostí: Ing. P. Slaninku, vedúceho odb. sociálnych vecí a rodiny PSK, Ing. A. Turčanovú, primátorku mesta Prešov, Ing. M. Repaského, primátora mesta Sabinov, Ing. J. Maču, starostu obce. Predstavila prítomných členov P KO JDS a predsedov OO JDS v Prešovskom kraji. Milé posolstvá k športovcom a seniorom od prítomných hostí zvýrazňovali nezastupiteľné miesto staršej generácie občanov v našej spoločnosti.

Zaznela Óda na šport a po sľube športovcov a rozhodcov sa začali súťaže na jednotlivých stanovištiach. Na oválnej bežeckej dráhe sa popri prebiehajúcich súťažiach prezentovali jednotlivé okresné družstvá v zvládnutí krásy pohybu v Nordic Walkingu. Povzbudzovanie, ale aj vyjadrenia nespokojnosti, keď sa ne-



darilo, boli sprievodnými javmi počas tohto pekného športového dňa. Ani niekoľko mrakov, zbiehajúcich sa na oblohe, neubralo seniorom na dobrej nálade, ktorú podporovala počas celého dňa miestna folklórna skupina „Galunek“.

Dosiahnuté výsledky všetkých súťažiacich boli veľmi dobré. Súťažilo sa v **streľbe zo vzduchovky, hode granátom na cieľ, v kope loptou do brány a v hode loptou do koša**. Tí najlepší, ktorým šťastie najviac prišlo, vystúpili v závere na stupne víťazov: **Muži:** 1.Rudolf Hatala (Sabinov), 2.Anton Stahovec (Prešov), 3.Vojtech Val'ko (Prešov), **Ženy:** 1.Irena Pristašová (Snina), 2.Mária Nachajová (Prešov), 3.Anna Pavlíková (Stará Ľubovňa). **Najlepšie družstvá:** 1.m. Prešov, 2.m. Snina, 3.m. Svidník. Srdečne blahoželáme!

► PaedDr. Milan Korkobec
podpredseda KO JDS Prešov



Klub JDS v Rabči smútil

V máji 2014 založilo 14 dôchodcov na podnet pp. Pindjakovej a Pitákovej ZO JDS v Rabči. Zobrali sme si príklad z Bobrova, Námesťova a Klína, kde už podobná organizácia fungovala. Po propagácii v obci sa na prekvapenie hneď v prvom roku prihlásilo za členov 40 záujemcov a každým rokom ďalší a ďalší, a tak je nás už 96. Stretnutia sa konali pravidelne prvý pondelok v mesiaci, až na rok 2020 a príchod pandémie COVID-19. Od marca 2020 sme sa potom stretávali len sporadicky. Počas zmiernenia vládnych opatrení sa nám podarilo v júli napiecť závinu, a tak si spríjemniť tzv. „odpustov-

vé“ dni. Na výborovú schôdzu JDS boli pozvaní a ocenení členovia - jubilanti 70 a 80-roční. Absolvovali sme kúpeľnú liečbu v Sklených Tepliciach. 30. aug. sa konal v našom regióne už 7. roč. prehliadky „Spievajúci seniori“ za účasti súborov z Orav. Jasenice, Sihelného, Žiliny, Bytčice a našich 2 súborov. Ako hosť vystúpil súbor Mladý heligón z Rabčíc.

7. sept. sme putovali na horu Butkov a zúčastnili sme sa aj na septembrovej sv. omši pri kaplnke Sedembolestnej P. Márie v Rabčiciach.

„Koľko lásky vojde do krabice od topánok“ - radi sme sa pridali k tomuto celoslovenskému projek-

tu a všetky naše krabičky boli odovzdané do okolitých DSS. To bola naša záverečná akcia r. 2020. Už sa nedalo ísť do obľúbených kúpeľov vo Vyšných Ružbachoch ani sa pravidelné stretávať. Dlhý čas nám chýbali naše debaty aj spoločný spev pri káve, koláčoch či dobrom domácom chlebičku alebo kabáči – moskole, kedy nám bývalo krásne a družne.

Veľmi rada chodievala medzi nás Marta Pňačková. Rada spievala, bola členkou súboru Marana-tha od jeho založenia. Žiaľ, 12. nov. 2020 vo veku nedožitých 68 rokov nás opustila navždy. Česť jej pamiatke!

▶ **Anna Ratičáková**
Margita Pindjaková, Oľga Slovíková

Pätnásť rokov Klubu Komenský

Hovorí sa, že žiadne stretnutie nie je náhodné, tak tomu bolo aj 13.6.2005. V Galérii umelcov Spiša bola vernisáž, vychádzajúc von, oslovila ma Mgr. Gabriela Grigláková s návrhom, zriadiť v meste Spišská Nová Ves profesijný klub pedagógov.

Po troch mesiacoch neľahkej prípravnej práce a hľadania miesta, kde sa môžeme schádzať, sa prvé stretnutie, spojené s registráciou a pripomenutím si Svetového dňa učiteľov, uskutočnilo **5. 10. 2005** v Dome Matice slovenskej. Členský preukaz **Klubu dôchodcov Komenský** pre nás vyhotovil Jozef Findura. A keď-

že sa dobré správy šíria rýchlo, nielen pozvánkami pravidelne uverejňovanými, stretávali sme sa s mesačným kolobehom v KD na Levočskej ulici č. 1. Zvolili sme si Klubovú radu: L. Hronský, M. Jezerčáková, M. Koreňová, J. Prochotská, A. Šťastná. Vo svojej práci sme si stanovili aj „top podujatie“ - **Deň učiteľov**. Využívali sme priestor cvičnej jedálne Hotelovej akadémie, ale aj rôzne iné reštauračné priestory v meste. V programe nás pozdravovali pravidelne žiaci ZUŠ. Tešila nás prítomnosť vedúcej Školského úradu, oddelenia školstva, mládeže a športu PhDr. L. Šefčíkovej a nikdy nechýbal v jej rukách

kvet venovaný nám, ale aj poslancu Ing. O. Majerníka, predsedu Komisie školstva pri Mestskom zastupiteľstve. Naše posedenie neraz pozdravil aj primátor PhDr. Ján Volný, PhD. Stretnutia pri príležitosti Dňa matiek a v Mesiaci úcty k starším prišli pozdraviť deti z materských škôl, vždy to zabezpečovala M. Jezerčáková.

Vo svojich aktivitách sme si pripomenuli prostredníctvom Vierky Šabekovej 150. výr. narodenia Terézie Vansovej. Mgr. Eva Černajová nám priblížila z osobného poznania Boženu Slančíkovu Timravu pri 140. výr. jej narodenia. S PaedDr. A. Grecovou sme „zatvárali“ studnič-

Ako funguje ZO JDS vo Svite

Šírenie nového koronavírusu Covid-19 a nutné obmedzenia spôsobili, že ZO JDS vo Svite mala od jari 2020 len málo možností organizovať aktivity pre svojich členov a sympatizantov. Po čiastočnom uvoľnení opatrení začal výbor organizovať podujatia vonku, v prírode, za dôsledného dodržiavania nariadení. Takým bola napr. prechádzka po turistickom chodníku prírodnej rezervácie Baba. Zdatnejší seniori vyšli až na Malý Smolník. Niektorí na priestranstve pri studničke trénovali petang, osvedčené družstvo kuchárov pripravovalo fazuľový guláš, na ktorom si po návrate turistov všetci, a to ich bolo cca 50, pochutnali. Celú spoločnosť zabávala harmonikárka Marienka Voščeková, všetci si užívali toto stretnutie.

ZO JDS vo Svite každý rok organizuje Okresné ŠH, avšak pre pandémie P OO JDS Poprad od tohto podujatia upustilo, a tak výbor ZO 26. 8. 2020 zorganizoval športové dopoludnie len pre seniorov zo Svitu. Jeho účastníci mali spoločnú rozcvičku, družstvá bojovali o krásne medaily a vecné ceny, zástupcovia MO Červeného kríža predviedli ukážky poskytnutia prvej pomoci a členovia Mestskej polície predstavili obsluhu resuscitačného prístroja. Varil sa výborný guláš a organizáto-



rov potešilo, že akciu pochválila aj p. primátorka a hostia z družobnej organizácie JDS Betliar.

Aj tento rok padlo rozhodnutie pripraviť poznávací autobusový zájazd, zameraný na región Zámagurie. Všetkých nadchol splav Dunajca na pltiach, účastníkov očarili divoké a malebné Pieniny. Humorom sršali komentáre pltníkov a ich veselé historky seniorov zabávali, nechýbali ani veselé tóny harmoniky v podaní M. Voščekovej. Záverom výletu bola návšteva Nestwil parku v Hniezdom.

Podarilo sa aj zabezpečiť pre 21 členov ZO relaxačný pobyt v Horkovciach a pre ďalších šiestich v LD Ružbachy, Číž a Lúčky.

Výbor pripravil aj rozlúčku s letom v areáli pri studničke, kde za krásneho počasia seniori absolvovali turistickú prechádzku, zacvičovali sa

v hre petang alebo v hode loptičkami na rebríkovú konštrukciu a niektorí len tak posedávali a besedovali pri ohníku s priateľmi. „Krupovica“, ktorú uvaril nositeľ Zlatej varešky Ing. Jozef Dlhý so svojím kolektívom, chutila všetkým, obdobne aj ďalšie kulinárske špeciality, ktorými sa pochválili niektoré naše členky. Podujatia sa zúčastnila aj naša primátorka Ing. Dáša Vojsovičová, viacerí poslanci, zástupcovia z CVČ a z Technických služieb mesta. Pani primátorka aj ostatní hostia poďakovali seniorom za pomoc mestu v tejto neľahkej dobe a seniori poďakovanie radi opätovali.

Všetci sme sa rozchádzali s priáním, aby nebezpečný vírus čo najskôr zmizol a aby sme sa mohli bez obáv vrátiť k rôznym našim aktivitám.

▶ **Anna Gejdošová**

v Spišskej Novej Vsi

ky v Slovenskom raji. Navštevovali sme ponúkané programy Múzea Spiša i GUS. Podporili sme dobrovoľnú zbierku na rekonštrukciu národnej kultúrnej pamiatky „Mariánsky morový stĺp so sochou Immaculaty“. Naše stretnutia nezabúdajú ani na blahoželania jubilantom, neraz boli aj so spevom a akordeónovým sprievodom Evičky Klingovej. Jednoducho, chceme si posedieť s kolegami!

„Prvé a jediné, čo pre nás všetkých má byť cieľom, je šťastie ľudského rodu“.

(J. A. Komenský)

▶ **Mgr. Jolana Prochotská**
zakladateľka klubu



V ZO JDS Hradište nielen pri petangu



U nás v Hradišti pri Partizánskom prebehol 21.08.2021 už 4. ročník petangového turnaja družstiev mužov a žien o pohár starostu obce. Úspešné zápolenie sa konalo na peknom petangovom ihrisku pri miestnej ZŠ, ktoré vybudoval výbor ZO JDS svojpomocne na vlastné náklady.

Tohoročného turnaja sa zúčastnilo 28 trojčlenných družstiev z blízkeho okolia dvoch okresov. Okres Partizánske zastupovalo 21 obcí a okres Prievidza 7, z nich bolo 15 družstiev mužov a 13 družstiev žien. Putovný pohár starostu obce Hradište Mgr. Miloša Baránika vyhralo v kategórii mužov družstvo ABS Partizánske: M. Šakový, V. Slivka a M. Marko, druhé miesto obsadil tím JDS Skačany: J. Zajac, R. Struhár a L. Ondrejka, a tretie bolo mužstvo JDS Partizánske Luhy II: J. Rímsky st., J. Rímsky ml. a M. Horniak.

Turnaj žien vyhrala trojica: M. Magdolénová, E. Gregorová a M. Štefkovičová z JDS Ostratice pred domácim družstvom Margatétky JDS Hradište: E. Fodorová, A. Janošková a B. Zvalová. Bronzový stupienok obsadili Luhy II, JDS Partizánske: M. Rímska, M. Kačkovičová a L. Kecskemétiová.

Počas turnaja sa ponúkalo občerstvenie - pečené pstruhy a fazuľovica i rôzne druhy nápojov. Nechýbala ani bohatá tombola s 53 cenami. Hlavnými organizátormi úspešného turnaja boli: predseda ZO JDS Hradište Jozef Janoška, podpredseda

Jozef Koleda, ktorý bol zároveň rozhodcom spolu s Miroslavom Šakovým. Konateľom celého turnaja bol Ing. Jozef Baránik, predseda športovej komisie ZO JDS Hradište.

Podakovanie za technicko-organizačné zabezpečenie turnaja patrí všetkým zainteresovaným aj sponzorom, ktorí prispeli do tomboly - starostom jednotlivých obcí, podnikateľom aj niekoľkým prevádzkam. Výbor ZO JDS v Hradišti sa rozhodol zisk z tejto peknej akcie sponzorsky darovať na vymaľovanie miestnej kaplnky, kde sa počas týždňa konajú sväté omše.

Okrem organizovania turnajov v petangu sa členovia ZO JDS zúčastňovali všetkých okresných olympiád JDS, škoda, že sa tohtoročná kvôli COVID19 nekonala. Tradične v marci sa zvykli členovia ZO JDS Hradište organizovať v obci domácu zakáľáčku z dvoch ošípaných, pričom sa výrobky núkajú na predaj širokej verejnosti z obce aj záujemcom z blízkeho okolia. Naša ZO JDS každoročne stavia družstvo na varenie gulášov, v čom má tiež Hradište dlhoročnú tradíciu. Zúčastňuje sa na nej vždy viac ako 20 družstiev. Toho roku sa „varilo“ 12. aug. a naše družstvo JDS Hradište predalo svoj guláš ako prvý! Bol veľmi chutný, výťažok zo zisku sme darovali príslušnej nadácii.

Činní sme i na kultúrnom poli. Každoročne sa zúčastňujeme Okresnej prehliadky „Jeseň je dar“ so svojím spevokolom a tanečnou skupi-

nou. Radi organizujeme pre našich členov výlety a zájazdy nielen doma aj do zahraničia.

Naším najväčším úspechom však v ostatnom čase bola rekonštrukcia klubu dôchodcov. Dostali sme do bezplatného nájmu starší rodinný dom, kde sme brigádnicky odpracovali veľa hodín pri vnútorných úpravách aj jeho vybavení. Naše úsilie odmenili uznaním i predseda OO JDS, i predsedníčka KO JDS. Finančne nám vypomohol starosta obce Mgr. M. Baránik.

Ak si pripomíname históriu našej ZO JDS Hradište, inicioval jej založenie ešte v r. 2000 vtedajší starosta Ing. Jozef Baránik. Hoci má naša obec len niečo cez 1000 obyvateľov, naša ZO JDS mala 132 členov, v súčasnosti 124. Výbor je 7-členný na čele s predsedom Jozefom Janoškom. Podpredsedom je Jozef Koleda, tajomníčkou Ema Švecová, pokladníčkou Mgr. Alena Janošková, šport. referentom Ing. Jozef Baránik. Betka Mozolová a Jozefína Kňazeová sú členkami výboru, predsedníčkou RK je Eva Fodorová. Do výboru sú prizvaní aj tzv. desiatkari: E. Madlenárová, H. Miklašová, M. Bezdeková a D. Švecová. V tomto zložení sa pravidelne každý prvý štvrtok v mesiaci stretáme v našom klube dôchodcov, kde riešime a zabezpečujeme všetku činnosť našej organizácie. Pevne veríme, že sa nám bude dariť aj naďalej.

▶ **Ing. Jozef Baránik**
predseda šport. komisie

Dôchodcovia z OO JDS Svidník na Zamagurí

OO JDS Svidník zorganizovala 30. aug. 2021 pre aktívnych členov ZO JDS výlet na Zamagurie. 44 seniorov navštívilo najprv národnú kultúrnu pamiatku Kláštor kartuziánov v Červenom Kláštore - patrí k najvýznamnejším pamiatkam tohto druhu na Slovensku a je najväčšou a najvýznamnejšou pamiatkou v správe Pamiatkového úradu SR. História jeho vzniku siaha až do r. 1320, kedy ho založili kartuziánski mníši ako filiálny konvent kláštora na Skale, útočišťa na Spiši (Kláštorský). V 18. stor. prešiel čiastočne stavebnými úpravami, ktoré určili jeho terajší vzhľad.

Po prehliadke kláštora sme mali naplánovaný a zabezpečený splav Dunajca na pltiach a turistiku, no pre vytrvalý dážď a aj vysokú hladinu Dunajca, sme to neabsolvovali. Ako náhradu sme pohotovo zabezpečili prehliadku Nestville parku Distillery v Hniezdom. Tento obdivuhodný areál vyrástol v r. 2012 a súčasne s ním aj expozícia liehovarníctva a tradičných ľudových remesiel. Jedným z rozhodujúcich dôvodov vzniku myšlienky vybudovať túto turistickú atrakciu bol významný objav



v podhradí Ľubovnianskeho hradu, ktorý dokazuje, že sa tu nachádzal najstarší zachovaný liehovar na Slovensku už z polovice 18. storočia. Po prehliadke a ochutnávke sme si vo firemnej predajni zakúpili „tekuté suveníry“. Väčšina mužov ochutnala aj z troch druhov tu vyrábaného piva, ženy si pochutili na horúcej čokoláde (tiež tunajší produkt). Cestou z Hniezdného do Starej Ľubovne sme sa zastavili na „Salaši u Franka“, kde sme sa obedom posilnili na ďalšiu cestu. Od 14.00 hod. sme mali rezervovanú prehliadku Ľubovnianskeho hradu a skanzenu v podhradí. Hrad nechal postaviť kráľ Ondrej III. na prelome 13. a 14. stor. V r. 1412 sa tu stretli korunované hlavy Žigmund Luxemburský a Vladislav II. Jagelonský, aby podpísali záložnú zmluvu na hrad a trinásť spišských miest za pôžičku 37.000 kóp českých grošov. Vďaka nej sa hrad ako centrum zálohovaného územia dostal na 360 rokov pod poľskú správu. V r. 1655 až 1661, počas vpádu Švédov do Poľska, boli na tomto hrade uchovávané poľské korunovačné klenoty a uchýlil sa sem aj sám poľský kráľ Kazimír. V hradnej veži bol väznený aj dobrodruh a kráľ Madagaskaru Móric Beňovský.

Niekdajšia kráľovská pohraničná pevnosť pripomína rozprávkový hrad nielen zďaleka, ale aj zblízka. Sprievodcovia hradom, odetí v dobových kostýmoch princezien a princov nás svojim výkladom plne zaujali. Priamo pod renesančnou pevnosťou leží pôvabný skanzen, ktorý zhlukom rozprávkových chalúpok zaujal z nás tých šikovnejších a menej unavených. Spokojní s vydarenou akciou, hoci telesne unavení, no duševne posilnení, sme sa v podvečer vrátili domov. OO JDS Svidník ďakuje vedeniu Prešovského samosprávneho kraja za príspevok na úhradu cesty tohto výletu prostredníctvom Podduklianskej knižnice vo Svidníku.

▶ **Anton Berežňák, predseda OO JDS Svidník**

Aktivity MsO JDS Pezinok

V tomto neistom období, keď nevieme odhadnúť, čo, kedy a kam môžeme ísť vopred naplánovať nejakú akciu pre spustenie života našich členov nie je vôbec jednoduché. A predsa sme začali pomaly a pri dodržiavaní platných hygienických opatrení stretávať sa od mája každý pondelok v Dennom centre na Kolárovej ul. Podarilo sa nám zrealizovať aj 1-dňové autobusové zájazdy za kultúrou, poznávaním a relaxom: 16.6. sme zašli do Divadla Andreja Bagara v Nitre na veselohru DROTÁR od J. Palárika a 19.6. do nového SND v Bratislave na Dvořákovu operu RUSALKA. 7.7. sme si boli pozrieť čiastočne zrekonštruovaný

ZÁMOK v HLOHOVCI, kde sme mali zabezpečený kvalitný odborný výklad. Boli sme milo prekvapení, čo sa mestu Hlohovec za 5 rokov podarilo so zámkom urobiť. Stáva sa z neho naozaj dôstojná kultúrno-historická ustanovizeň. Poobede sme navštívili PIEŠŤANY, kde sme sa poprechádzali po zrekonštruovanom kolonádovom moste, občerstvili sa v množstve kaviarničiek a absolvovali sme 1-hodinovú plavbu po Sĺňave, čo nám naozaj dobre padlo vo veľmi horúcom júlovom počasi. 22.7. sme spolu s LRP zorganizovali výlet do TRENČIANSKYCH TEPLÍC, ktorý sa tiež vydaril k spokojnosti všetkých účastníkov.

Ďakujeme nášmu Mestskému úradu za pridelenú dotáciu, z ktorej môžeme čiastočne hradiť náklady na dopravu a vstupenky a sme radi, že aj záujem našich členov o takéto podujatia nepoľavil. Na september a október máme naplánované aj väčšie akcie: 6-dňový pobyt v hoteli Harmónia v Piešťanoch, 5-dňový výlet na Liptov s ubytovaním v hoteli Ďumbier v Liptovskom Jáne aj návštevu divadelných predstavení. Pevne dúfame, že sa uskutočnia, aj napriek zhoršujúcej sa situácii s 3. vlnou pandémie COVIDu. Ved' budeme jej ochranné opatrenia v plnej miere rešpektovať.

▶ **Eva Zouzaliková**
za výbor MsO JDS Pezinok

V minulosti diskriminovaní poistenci, najmä ženy, už dostávajú kompenzácie

Tisíce žien i mužov, ktorí boli v minulosti diskriminovaní v súvislosti s neskorším odchodom do dôchodku, už dostali a priebežne naďalej dostávajú finančnú kompenzáciu k svojim dôchod-

kom. Sociálna poisťovňa ju vypláca automaticky, netreba o ňu osobitne žiadať. Formu kompenzácie stanovil zákon a závisí od dátumu priznania dôchodku.

Sociálna poisťovňa si túto povinnosť mala splniť až do 31. decembra 2022, ale svoje kapacity sústredila na to, aby diskriminovaných poistencov ročníkov narodenia 1957-65, ktorým nebol znížený dôchodkový vek o vychované deti, odškodnila rýchlejšie. „Keďže odstránenie tejto diskriminácie sa stalo jednou z priorit nového vedenia Sociálnej poisťovne, dali sme si za úlohu vyriešiť túto otázku čo najskôr,“ povedal generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Juraj Káčer.



Sociálna poisťovňa takto vo výrazom predstihu rozhodla o nárokoch približne 30 300 poberateľom starobného dôchodku, ktorí získali kompenzáciu vo forme jednorazového doplatku. Ďalších viac ako 14 500 poberateľov predčasného starobného dôchodku dostalo za dané obdobie kompenzáciu vo forme percentuálneho zvýšenia sumy dôchodku. Zmena dôchodkového veku sa vo viacerých prípadoch týka aj poistencov, ktorí o starobný či predčasný dôchodok priebežne žiadajú od 1. januára 2021. Z nich už Sociálna poisťovňa rozhodla v približne 9 000 konaniach, z toho takmer 8 000 poistencom o jednorazovom doplatku a nemej 1000 poistencom o zvýšení sumy dôchodku. Kompenzáciu si dôchodcovia našli buď pripísanú na svojom bankovom účte alebo prostredníctvom pošty, ak dôchodok dostávajú v hotovosti. Zároveň o tom dostali aj písomné rozhodnutie.

Novela zákona o sociálnom poistení znížila dôchodkový vek poistencov ročníkov 1957-65 tak, aby tí, ktorí vychovali deti, mali v porovnaní s dôchodkovým vekom bezdetného poistenca narodeného v tom istom roku znížený dôchodkový vek o 6 mesiacov za každé vychované dieťa (najviac za tri). Kompenzácia neprináleží každému, kto sa narodil v r. 1957-65, ale len tým, ktorým v minulosti znížený dôchodkový vek nebol zohľadnený. Potrebné poradenstvo občanom radi poskytnú zamestnanci pobočiek alebo Informačno-poradenského centra na bezplatnom telefónnom čísle 0800 123 123. Podrobné informácie, vrátane príkladov a najčastejších otázok a odpovedí, si každý môže nájsť aj na webovej stránke Sociálnej poisťovne www.socpoist.sk.

Aké sú formy kompenzácie?

Forma kompenzácie je stanovená zákonom a závisí od dátumu priznania dôchodku. Ak je dôchodok priznaný:

- do 31. decembra 2020**, to znamená pred účinnosťou právnej úpravy, poistenec nemá možnosť voľby formy kompenzácie. Tým, ktorým bol priznaný starobný dôchodok, patrí kompenzácia patrí vo forme **jednorazového doplatku**. Ak im bol priznaný predčasný starobný dôchodok, kompenzácia patrí vo forme **percentuálneho zvýšenia mesačnej sumy vyplácaného dôchodku**.
- po 31. decembri 2020**, to znamená odo dňa účinnosti právnej úpravy, poistenec má možnosť voľby formy kompenzácie a závisí odo dňa priznania starobného dôchodku. Ženám (a mužom), ktorí o priznanie starobného dôchodku požiadali/požiadajú **najneskôr 1. januára 2021**, patrí kompenzácia patrí vo forme **jednorazového doplatku**. Ak oň požiadajú **najskôr 2. januára 2021**, kompenzácia patrí vo forme **zvýšenia mesačnej sumy dôchodku**.

Všimli ste si už „energetický“ štítok aj na potravinách?

Viete ako nám môže pomôcť pri výbere nutrične hodnotnejších potravín?

Systém prehľadného označovania výživovej hodnoty potravín Nutri-Score je pomocníkom, ktorý umožní spotrebiteľovi jednoducho, zrozumiteľne a intuitívne zistiť výživové hodnoty potravín. Už aj na Slovensku začali niektorí producenti potravín a obchodníci používať dané označenie na svojich výrobkoch.



Systém Nutri-Score bol vyvinutý s cieľom poskytnúť objektívne a zrozumiteľné informácie o výživovej hodnote výrobkov a napomáhať tak spotrebiteľom robiť informované rozhodnutia, ktoré sú v súlade so zásadami zdravia prospešnej výživy a stravovania ako súčasť prevencie chronických chorôb. „Logo Nutri-Score na prednej strane obalov potravín poskytuje spotrebiteľovi pri nákupe čitateľné a ľahko zrozumiteľ-

né informácie o celkovej výživovej kvalite výrobkov. Spotrebiteľ môže porovnávať výrobky a nasmerovať svoj výber na potraviny s priaznivou výživovou kvalitou a prispieť tak k zdravšiemu životnému štýlu,“ dodáva doc. PharmDr. Daniela Minariková, PhD., MSc., so Slovenskej obezitologickej asociácie.

Nutri-Score je škála piatich písmen od A po E a farieb od sýtozelené po tmavooranžovú. Výsledné skóre (písmeno) sa vypočíta na zá-

klade vedeckého algoritmu, ktorý zohľadňuje obsah negatívnych nutričných faktorov, akými sú energetická hodnota, obsah jednoduchých cukrov, nasýtených alebo satureovaných tukov a soli, ktoré sú uvádzané práve v rámci povinných výživových údajov výrobku. Zároveň zohľadňuje pozitívne prvky ako sú vláknina, bielkoviny, ovocie, zelenina či vybrané orechy. „Potraviny, ktoré sa nachádzajú v zelenej časti spektra, by mali tvoriť podstatnú zložku našej stravy, pri potravinách na opačnom konci by sme si mali dávať pozor, kon-

zumovať ich menej často a všimnúť si podrobnejšie, ktoré zložky obsahujú. Niekde to môže byť viac soli, inde zasa väčšie množstvo napríklad nasýtených mastných kyselín či jednoduchých sacharidov,“ vysvetľuje MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD, špecialistka na diabetológiu, poruchy látkovej premeny a výživy, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie.

► **V ktorých krajinách sa už Nutri-Score používa?**
Nutričné označovanie potravinárskych výrobkov na prednej strane obalu Nutri-Score sa už používa vo viacerých európskych krajinách. V Európskej únii odporúčajú využitie Nutri-Score na obaloch potravín vlády vo Francúzsku, Nemecku, Španielsku, Holandsku, Belgicku, Luxembursku a mimo EÚ aj vláda vo Švajčiarsku. S dobrovoľným označovaním Nutri-Score sa môžu spotrebiteľia už dnes stretnúť aj v ďalších krajinách Európskej únie (napr. Portugalsko, Rakúsko, Slovinsko).

► **Funguje už Nutri-Score aj na Slovensku?**

Slovenskí spotrebiteľia sa už môžu stretnúť s Nutri-Score označením na potravinových výrobkoch niekoľkých spoločností a veríme, že budú postupne pribúdať.

► **Mgr. Anna Kasardová, PhD.**
zástupca združenia Pro Nutri-Score Aliancie



Členovia ZO JDS v Trenčianskych Tepliciach na cestách za poznáním

Výbor ZO JDS v Trenčianskych Tepliciach sa po nútenej odmlke z dôvodu CORONY opäť rozhodol usporiadať v dňoch **12. a 13. augusta 2021** pre svojich členov poznávací zájazd, tentokrát do **LEVOČE a BACHLEDOVEJ DOLINY**.

12. aug. sme zavítali do LEVOČE, kde nás privítal predseda OO JDS v Levoči PaedDr. Ján Ferko, ktorý nás sprevádzal celým našim pobytom v tomto meste. Ako prvé v Levoči sme navštívili **Radnicu**, kde sme boli prijatí primátorom mesta Ing. Miroslavom Vilkovským. Po prijatí a srdečnom príhovore primátora nasledovala prehliadka radnice.

Radi sme sa oboznámili s mnohými historickými pamiatkami, veď radnica bola v minulosti sídlom mestskej rady. Okrem iných zaujímavostí sa v interiéri nachádza aj vzácny luster – dar od Márie Terézie, ale aj richtárska palica, ktorou richtár trestal tých, ktorí mu nepreukázali patričnú úctu. Videli sme obraz Levočskej bielej pani, dereš, na ktorom najvyšší trest bol 30 palíc, koleso na lámanie rebier, a mnoho ďalších historických zaujímavostí – príjemných, ale aj desivých.

Návšteva Levoče pokračovala prehliadkou **múzea Majstra Pavla z Levoče**, domom, v ktorom kedysi majster Pavol žil a tvoril a taktiež **Múzea s historickými zbierkami**. Unikátne na nás zapôsobilá prehliadka **Chrámu sv. Jakuba** zo 14. storočia, veď je druhým najväčším chrámom na Slovensku. Jeho Neskorogotický oltár zo 16. storočia, vysoký 18,62m, najvyšší na svete – to je nezabudnuteľný zážitok. A Majster Pavol z Levoče sa dnes považuje za najväčšieho stredovekého umelca na Slovensku.

Ďalej nasledovala prehliadka mesta so sprievodcom, aby nás oboznámil s históriou mesta. Prešli sme sa po Námestí Majstra Pavla - svojou rozlohou vraj patrí k najväčším stredovekým námestiam v strednej Európe. Lemuje ho až 65 meštianskych domov prevažne zo 14. – 15. stor. V jeho strede sa rozkladá mestský park založený v r. 1835. Park bol v minulosti uzavretý a konali sa v ňom rôzne spoločenské podujatia. Záujemci si mohli kúpiť do parku permanentku na celú sezónu. Uprostred námestia stojí dnešná budova Mestského úradu, ale aj stredoveký kovový pranier zo 16. storočia, tzv. klieťka hanby. V parku



upútala našu pozornosť aj socha Ľudovíta Štúra.

Z Levoče sme sa autobusom prepravili na **Mariánsku horu**, ku **kostolu Navštívenia Panny Márie**. Vedie k nej lipová aleja z pol. 19. stor. s piatimi kaplnkami. Nesie meno zosnulého pápeža Jána Pavla II, keďže navštívil mesto v r.1995. V kostole sme sa zúčastnili na sv. omši, ktorú celebraval pán dekan farnosti. Po nej sme mali pripravené občerstvenie s posedením so zástupcami MsO JDS Levoča v penzióne HUBERT, kde sme nadviazali nové priateľstvo medzi oboma organizáciami.

Po večeri sme prenocovali v dvoch penziónoch. Boli sme síce unavení po celodennej prehliadke mesta, ale plní nezabudnuteľných dojmov.

13.8.2021 sme sa po raňajkách pobrali do **BACHLEDOVEJ DOLINY**. Chodník korunami stromov **Bachledka** sa nachádza na hrebene Spišskej Magury, hranice Pieninského a Tatranského národného parku a jeho trasa meria viac ako 1234 m. Úplne si nás získal úžasný výhľad z panoramatickej terasy 32 metrov vysokej veže a na jej vrchole nás nielen prevápil, ale aj nalákal a rozosmial ardenalínový pohľad nadol cez pochôdznu sieť. A veru sa našlo viacero odvážlivcov z nášho zájazdu, ktorí sa po nej poprechádzali. Niektorí by povedal, že dôchodcovia sú také „bábovky“, len sedia doma pred televízorom. Ale nie, teplickí dôchodcovia sú takí frajeri, že takmer polovica z nich sa spustila dolu z veže 67 metrov dlhým tobogánom!!!

Na späťočnej ceste domov sme pokračovali prehliadkou Ždiaru, Tatranskej kotliny a Vysokých Tatier. Cez Podbanské sme sa vracali domov so zástavkou na odpočívadle **Dechtáre**,

kde sa viacerí posilnili dobrými bryndzovými haluškami, iní zase pivom a niektorí si radšej posedeli na lavičkách a pokochali sa pohľadom na šírú **Liptovskú Maru**. Domov sme sa doviezli plní zážitkov a obohatení o poznanie, že to naše Slovensko je nádherné! Bol to vydarený zájazd! Patrí zaň veľké ďakujem predsedníčke ZO JDS Marte Megovej, tiež p. Viole Takáčovej a členom výboru ZO JDS v Trenč. Tepliciach, ktorí sa na jeho prípravu podieľali. Veľké poďakovanie patrí aj vedeniu mesta Trenčianske Teplice za finančnú podporu.

► Foto a text: Anna Šimová

Turnaj v petangu

17. júla 2021 výbor ZO JDS Nová Dubnica usporiadal prvý ročník turnaja v petangu. Do súboja pozval všetky organizácie v meste, a tak sa ho zúčastnili dve družstvá ZO JDS Nová Dubnica, Únia žien na Slovensku, Slovenský zväz zdravotne postihnutých, Klub Venušky a aj pracovníci MsÚ vytvorili družstvo. Všetci pozvanie prijali a na turnaj sa tešili. Ešte v piatok 16.7. popoludní výbor ZO JDS pripravil petangové ihrisko a v sobotu o 9.00 hod sa konal slávnostný nástup prihlásených družstiev. Riaditeľkou turnaja bola podpredsedníčka ZO JDS Antónia Ďuďáková. Oboznámila účastníkov s priebehom turnaja a hlavný rozhodca Mgr. Ivan Prokeš stručne vysvetlil pravidlá súťaže. Za pekného počasia športové zápolenie prebiehalo podľa rozpisu a za veselého povzbudzovania všetkých zúčastnených.



Vyhodnotenie turnaja sa konalo v zasadačke Kultúrnej besedy, kde na jednotlivé družstvá čakali nádherné poháre. Ako turnaj dopadol? Jasné, že dobre, k spokojnosti všetkých.

Víťazom sa stalo družstvo ZO JDS v zložení: P. Ďuďák, E. Kopačka, O. Mazáň, A. Ďuďáková

2. miesto obsadilo družstvo zdravotne postihnutých v zložení: J. Králiková, M. Kučerová, C. Marušinec,

E. Chorvátová a 3. miesto si vybojovali pracovníci MsÚ Nová Dubnica v zložení: E. Lackovičová, Z. Zvonárová, M. Gašajová, P. Pažitka.

Víťazom blahoželáme! A stali sa nimi vlastne všetci, lebo stráviť za pekného počasia a radosti z hry celé letné sobotné dopoludnie je veru príjemná výhra!

► **Mgr. A. Kopačková**
predsedníčka ZO JDS Nová Dubnica

Pod'akovanie za RLP

KÚPELE SLIACH

V korunách stromov lúče slnečné, hľadajú cestu k obrazu. Vek, pestrosť lesného porastu, lavičky - machom obrástli.

Chodníky žulou dláždené, chýba im ruka človeka. Tráva si rastie v štrbinách, Jazierko? Matná hladina...

Za rána kráčam k prameňom, stromy mi robia tieň. Chodník je celý boľavý - Šum lesa však milujem!

V duši sa pokoj rozhostil - Rodina srnčia prebehla. Lúč slnka kreslí obrazy - Prameň Štefánik, vlašá ma.

► Jolana Prochotská



Rok 2021 nám pripravil ťažkú skúšku našich schopností - nevzdávať sa, pracovať aj s nasadením nových postupov či aktivít. O to radostnejšie sme privítali rekondično – liečebný oddych v slovenských kúpeľoch. OO JDS v Spišskej Novej Vsi boli pridelené pobyty v dvanástich zariadeniach: Bardejov, Číž, Nový Smokovec, Tatranská kotlina, Vyšné Ružbachy, Lúčky, Turčianske Teplice, Sliač, Nimnica, Trenčianske Teplice a Piešťany. Tajomníčka Mgr. R. Wencelová po získaní záujmu od predsedov ZO JDS, rozdelila poukazy podľa členskej základne do každej organizácie. Štyri zariadenia nás ešte príjmu v jesenných mesiacoch. Členovia sa veľmi pochvalne vyjadrili ku kúpeľnej starostlivosti, ale aj k ubytovaniu a strave. Prostredie kúpeľných zariadení je veľmi pekné a náležite upravované. Jedine kúpeľné zariadenie na Sliači prechádza problémom majetkového urovnania a tak je ich momentálna devastácia citeľná. Starostlivosť o hostí či pacientov si udržala štandard, personál sa naozaj snažil, aj keď ho bolo určite menej, ako to bývalo predtým.

OO JDS Spišská Nová Ves a jej členovia ďakujú ústrediu za vyriešenie problému s príkazom návrhu na pobyt v kúpeľoch, od lekára. Trošku nás zaskočilo skrátenie pobytov v zariadeniach, ale aj tak päťdesiat našich členov nabralo nové sily pre prácu v prospech aktívnej činnosti v ZO JDS. ► **Mgr. J. Prochotská**

Športový duch seniorov ešte

Keď Okresná rada JDS v Dolnom Kubíne rozhodla, že sa rušia Okresné ŠH seniorov, bolo nám to ľúto, hlavne keď sa konali Olympijské hry v Tokiu. A tak slovo dalo slovo a spoločne s bardom kubínskej atletiky - p. Jaroslavom Lupákom - sme oslovili primátora nášho mesta o pomoc pri príprave a realizácii už 2. otvorených ŠH seniorov. Vedenie mesta nám okamžite vyšlo v ústrety. Patronát nad podujatím prevzal sám primátor Ing. Ján Prílepok a do organizačného výboru nominoval viceprimátora Mgr. Matúša Lakoštíka, PhD. a Ing. Štefana Belvončíka. Naviac OO JDS mala na tento rok schválený grant z mestského fondu „Šanca pre všetkých“ – čo sme mohli využiť.

K organizácii sa pripojila aj TJ Orava Dolný Kubín i Olympijský klub Orava Dolný Kubín. Technický riaditeľ Ing. Belvončík pripravil priestory pre súťaže pri zimnom štadióne a predseda organizačného výboru J. Lupák, spoločne s TJ Orava, zorganizoval rozhodcov a prípravu súťažných priestorov. Prihlášky sa nahromadili, napokon sa ich počet ustálil na čísle 76. Z nich bolo 43 kubínčanov a zvyšok, pretože sme hry pripravili ako otvorené, tvorili seniory z piatich ZO JDS nášho okresu. Termín ŠH bol stanovený na štvrtok 19. augusta.

Pri úvodnom nástupe sa súťažiacim prihovril primátor mesta

a boli tiež povedané základné informácie k časovému rozvrhu i k jednotlivým disciplinám. Keďže sme nemali k dispozícii atletickú dráhu, bežecké disciplíny „zastúpil“ vytýčený 180 m okruh na trávě. Ženy bežali jeden okruh a muži dva. Ostatné disciplíny zostali klasické ako v predošliých rokoch. Teda hody granátom na cieľ a diaľku, streľba zo vzduchovky na 10 m, vrh guľou pre mužov a hod váľkom pre ženy.

Súťažilo sa v duchu platných medzinárodných atletických pravidiel a všetky výsledky behov, vrhov a hodov sa prepočítavali podľa 1-ročných WMA vekových koeficientov.

Pomyselné palmy víťazstva si napokon odniesli:

v behu na 180 m Mgr. Júlia Pagáčiková (1953) z Istebného, v behu na 360 m Peter Sládek (1957) z Dolného Kubína. V hode granátom na cieľ Jolana Zápotočná (1958) z Leš-

nevyhasol

tín a Slavomír Hanko zo Žaškova, v streľbe zo vzduchovky Mária Vargová (1948) a Ing. Božidar Maccek (1958), obaja z Dolného Kubína. V hode granátom na diaľku zvíťazili Mária Bombová (1948) a Jaroslav Lupák (1950), obaja z Dolného Kubína a napokon v hode váľkom Jolana Zápotočná (1958) z Leštín a vo vrhu guľou Jaroslav Lupák (1950).

Vo všetkých disciplínach si prví traja odniesli diplomy a medaily, ktoré spolu so mnou odovzdával viceprimátor mesta Mgr. M. Lakoštík, PhD. Na záver oceňovania dostali symbolickú cenu - bonboniéru na „oslaďenie života“ najstarší



športovec a športovkyňa, ktorými tento rok boli p. Božena Žilíková (80) - hod granátom na cieľ a p. Jozef Žuffa (83) - streľba zo vzduchovky.

Všetci účastníci dostali aj pamätný list a mohli si vybrať športové tričko s olympijskou tematikou.

Celé podujatie bolo pripravené aj vďaka finančnej podpore mesta Dolný Kubín z grantu „Šanca pre všetkých“, materálnej podpore TJ Orava Dolný Kubín, Olympijského klubu Orava Dolný Kubín a Mestskej polície Dolný Kubín.

Úprimné poďakovanie za zdarné podujatie patrí celému organizačnému štábu, vedeniu mesta Dolný Kubín, vedúcej DC Mgr. Zuzane Halákovéj, tajomníkovi pretekov p. V. Chovancovi, hospodárkam pp. Ž. Baganovej a H. Hrdličkovej, zdravotnému dozoru MUDr. J. Mazúrovi a MUDr. D. Mazúrovej, štábu rozhodcov pod vedením Ing. J. Mláku, technickému riaditeľovi Ing. Š. Belvončíkovi a predsedovi organizačného výboru p. J. Lupákovi. Patrí však aj všetkým účastníkom tohto podujatia, lebo ukázali, že **športový duch seniorov ešte žije!**

▶ Ing. Štefan Stieranka, predseda OO JDS Dolný Kubín



Krížovka z denníka Pravda

Michel de Montaigne: Dbajme.... (pokračovanie v tajníčke)

Pomôcky: MASER, MANIOK, ELOKUJ	praobyvatel Nového Zélandu	syn kráľa Jeroboama	skratka štátu New York	vzorec jodidu indného	majúca rás oázy	oscilovalo	Auror: J. M.	urobí krok (zried.)	dôveruje	skratka okultného krvácania	kopnutie	3	umyl, vydrhol
tropický ker							citoslovce zvuku kvočky						
1							najvyšší výkon mladšia pretekárka						
skratka pre okrem iného			mužské meno zatrasie (expr.)							niekoľko mokré počasie			
štýl hudby				zvrtnem odvetvie (hovor.)							zn. pre stathenry pahltné (pej.)		
Pomôcky: PIKOT, MOT, ABIA, MAOR	chobotnica (zool.)	povari (zast.)								Jozef (dom.) morský živočích			
brúsila		2							schoval hvizdajú				
pásmo atmosféry												4	jemne chytajte
klamná (básn.)						odhadoval výsledok ráňal							
rezaním odstráň					nepravdivé chýry kvantový generátor					žrde na vozoch úžitková rastlina			
ale, avšak			čpavok vrelo, vručne								značka neptúnia zakončenie obruby		
skratka obvodného				Anna (dom.) zomelú					protiklad hlien, po česky				
karhajú (expr.)								vajíčko vsi Erika (dom.)					
Pravda	stával sa nemým zručaj						detašuj (kniž.) prepichnem						
druh zeleniny						cirkevný hodnostár neústupní, tvrdohlaví							
súboj					stáva sa hranatým temnel								
značka erbia			drobné, subtilne odborník v tesaní										
kananejský boh smrti				olejnatá rastlina Tomáš (dom.)									
nezištné													
prešoval													
poodlamujete													
mužské meno													

Denník Pravda a prílohy, ktoré poradia i zabavia



Tajníčka: ...aby nám staroba neurobila vrásky na duši.



19.2.2020 na Fašiangoch v Stankovanoch boli aj seniori z Liptovskej Teplej.



Členovia ZO JDS Bratislava – Staré Mesto 7. júla 2020 na veselom pikniku so starostkou MČ Z. Aufrichtovou



14.8.2020 členovia ZO JDS Cífer pobudli v Prezidentskom paláci i v jeho záhradách.



Beseda o knihách rodákov z Hnileckej doliny členky z MO JDS Mníšek nad Hnilcom plne zaujala.

Z našich aktivít v roku 2020



Výbor ZO JDS Trenčianske Teplice blahoželal svojim jubilatom priamo pred ich domom.



Členky ZO JDS 07 Prievidza zaujala technika maľby na sklo – a darilo sa im.



Seniori recitujú – OO JDS Brezno.



Seniori z Trstenej v Chorvátsku.