

3 vek

Ročník XXVIII. - 3/2024 - www.jds.sk



Členovia ZO JDS vo Vinnom sa úspešne zúčastnili 3.ročníka Vínianskych vianočných trhov. Spoločne zažili nezabudnuteľné zážitky v úžasnej atmosfére.

foto: facebook ZO JDS vo Vinnom

OBSAH

Na aktuálnu tému
Náš rozhovor
Z činnosti JDS
Radíme Vám
Duchovné slovo
k Vianociam



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

Redakčná rada: Dr. Michal Kotian, Emil Machyna, Ján Skyba, Anna Királyová, Eleonóra Gularová, Ján Rohár

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

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

Rozširuje: JDS poštou a vlastnou distribúciou.

Nepredajné. EV 644/08 ISSN 1336-0833.

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

IČO vydavateľa: 00897019.

Číslo 3/2024

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 a jds@jds.sk. Ďakujeme.

I redakcia

Vianočný príhovor prezidenta Slovenskej republiky Petra Pellegriniho



Vážené čitateľky, vážení čitatelia, milí seniori!

Dovoľte mi, aby som vám zaželel pokojné a radostné Vianoce. Nech vám sviatočné dni prinesú čo najviac pohody a príjemných chvíľ strávených s vašimi najbližšími. Verím, že vás potešia i vianočné darčeky, no nepochybne vás ešte viac zohreje pri srdci radosť tých, ktorých ste obdarovali – veď k čaru vianočných sviatkov patria aj úsmevy vašich vnúčat a detí.

Vianoce sú sviatkom, kedy k sebe máme bližšie, než inokedy. Spomíname na tých, ktorí už nie sú medzi nami, no zároveň si o to viac vážime okamihy, ktoré je nám dopriate prežívať spoločne. S rodinou, s priateľmi, s ľuďmi, ktorých máme radi a ktorí majú radi nás.

Nie náhodou Vianoce nazývame sviatkami pokoja a mieru. Nesú sa v znamení porozumenia, lásky, ale aj úcty, ktorú si vo vrchovatej miere zaslúžite práve vy, naša staršia či najstaršia generácia. Úcta k seniorom bola napokon vždy neodmysliteľnou súčasťou našich tradícií a našej kultúry. V slovenských rodinách patrilo starým otcom či starým mamám čestné miesto pri stole – doslova i v prenesenom význame.

Žiaľ, žijeme v uponáhľanej dobe, ktorá má sklon na tieto zvyky zabúdať. Rýchlosť, úspech či ekonomická výkonnosť často zatienia solidaritu a súcit. Roky strávené na zaslúženom odpočinku by mali byť pre našich seniorov obdobím života, v ktorom môžu zúročiť svoje životné skúsenosti, tešiť sa uznaniu, rozvíjať svoje záľuby, či tráviť voľný čas s potomstvom. Tým skôr, že zasvätili celý svoj produktívny život poctivej práci – nielen pre seba, ale i pre ďalšie generácie. Žili v oveľa ťažších časoch, než my. Mnohí ešte v detstve zažili vojnu. Museli tvrdo pracovať, uskomňovať sa, odriekať si veci, ktoré sú pre nás samozrejmé.

Určite nie je dôstojné, ak dnes musia riešiť existenčné starosti a premýšľať, či im dôchodok postačí na doplatky za lieky. Aj preto sa v rámci svojich právomocí budem počas celého svojho mandátu usilovať, aby naši dôchodcovia mali čo najlepšie životné podmienky. Pretože štát je silný aj do takej miery, do akej sa dokáže postarať o zraniteľné sociálne skupiny.

Niečo však môže urobiť každý z nás: Podeliť sa so svojimi rodičmi a prarodičmi o pochopenie a solidaritu. Môžeme k nim byť ohľaduplní a vnímaví, a to nielen na Vianoce. Kúsok vianočnej ľudskosti, štedrosti a úcty si môžeme odložiť aj na ďalšie dni.

Ešte raz Vám zo srdca prajem šťastné a veselé Vianoce a predovšetkým pevné zdravie v roku 2025.

S úctou Peter Pellegrini,
prezident Slovenskej republiky

Vedenie JDS

- predseda: Dr. Michal Kotian
- podpredsedníčka: Anna Királyová
- podpredsedníčka: Mgr. Eleonóra Gularová
- podpredseda: PhDr. Emil Machyna
- podpredseda: Ing. Ján Skyba
- tajomníčka: Irena Gečevská
- hospodárka: Ľubica Panáková
- predsedníčka ÚRK: Kornélia Thurbová



Príhovor predsedu vlády SR Roberta Fica



V dnešnej dobe sa veľa hovorí o vzťahoch medzi generáciami, ale o to menej mladší komunikujú so staršími. V reklamách vidíme pekné medzigeneračné výjavy, ale v reálnom živote sa mnohí mladí nechajú polapit do sietí politikov a ideológií, ktoré stavajú na rozdeľovaní spoločnosti, na rozdeľovaní a boji mladých proti starším, nezriedka pod primitívnymi heslami. Je to všeobecný historický jav, že mladí nemajú špeciálny rešpekt voči seniorom. Vyplýva to z povahy mladých, ktorí nemajú skúsenosti, no ani trpezlivosť. Nemecký spisovateľ Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) vyjadril svoj ideál medzigeneračnej existencie nasledovne: „V mladosti si skoro všimnúť prednosti staroby, v starobe si udržať prednosti mladosti, jedného i druhého je iba šťastie.“

Každý vek prináša výhody a nevýhody, ale základom všetkého je rešpekt a úcta. Myslím, že slovenská spoločnosť má pred sebou povinnosť znovuobjaviť tradície úcty voči starším, musíme sa naučiť komunikovať, aj keď máme rozdielne názory na minulosť a budúcnosť Slovenska. Nesmieme strácať ľudskosť a nehanbíme sa za lásku, ktorá je najprirodzenejším vyjadrením

našej ľudskej podstaty. Všetci máme spoločnú vlasť, spoločnú históriu a spoločné predstavy o Slovensku. Horšie je, ak proti-strana nepozná pocit lásky k vlasti a k svojim predkom a je plná pohrdania svojimi koreňmi. Pre také mentálne nastavenie naozaj niet dobrej rady...

Slovensko a Slováci nemajú v krvi pocit nadradenosti a povyšovania sa. Nikdy sme neboli otrokármi a nedobýjali sme cudzie územia kvôli zisku. Nevieme sa preto vcítiť do pocitov veľkých národov a ich imperiálnych ambícií. „Nie je šťastie nad druhými sa vypínať a druhých utláčať, ale šťastie s druhými žiť, rovne vzdelanými, rovne šťastnými, rovne spokojnými,“ povedal Ľudovít Štúr (1815–1856), veľký slovenský politik, filozof a spisovateľ. Toto je slovenský postoj, ktorý je nám najvlastnejší aj dnes, keď sa vo svete dejú obrovské zmeny. Naším cieľom nie je pokoriť, premôcť a zvíťaziť. My chceme mierovú budúcnosť pre nás a naše deti, spoluprácu so všetkými, ktorí si vážia Slovensko a jeho postoje. Chceme byť len rovní s rovnými, nič viac a nič menej.

Nemusím asi zdôrazňovať, že mám silný a bezprostredný vzťah k slovenskej histórii. Tento rok sme si pripomínali významné výročia, medzi nimi asi najsilnejšie odozvy mali oslavy 80. výročia Slovenského národného povstania a 80. výročia bojov na Dukle. Čitateľom časopisu isto netreba zdôrazňovať, že Slovensko prešlo počas 20. storočia významnými zmenami. Tvár Slovenska a slovenskú spoločnosť poznačili vojnové udalosti, modernizácia a rozvoj priemyslu, ale aj cesta Slovenska k suverenite a štátnosti. Slovenky a Slováci dokázali preukázať obrovskú mieru pracovitosti, životaschopnosti a húževnatosti.

Aj vy ste vychovávali svoje deti, stavali domy, budovali mestá, obce a odvádzali spoločnosti svoje sily a schopnosti. Spoločne ste budovali našu vlasť a spoločne ste sa tešili z jej úspechov. Zoči-voči vám musíme zdôrazniť, že sme vám vďační a berieme od vás štafetu budovania Slovenska, ako vážny záväzok. Verím, že vám stále dokážeme pomáhať a chceme vytvárať podmienky pre vaše životné naplnenie aj vo vyššom, treťom veku. Mnohí ste pre svoje okolie vzorom činorodého života, sledujete novinky z celého sveta, vzdelávate sa a pomáhate svojim blízkym, ako vám sily stačia. Som šťastný, že vás aj v tomto neľahkom čase pre Slovensko, Európu a celý svet môžem povzbudiť. Verím, že zdravý rozum napokon zvíťazí a otvorí sa pred nami nová lepšia budúcnosť.

Mnohí negatívne zameraní ľudia sa nám snažia znechutiť každý okamih života. Pre nich, ale aj pre vás mám odkaz čínskeho filozofa Konfucia: „Byť hlboko morálnym znamená byť vo svojej duši slobodným. Ľudia, ktorí sa stále na niekoho hnevajú, stále niečoho boja alebo sa celí oddávajú svojim vášňam, nemôžu byť slobodní.“ Ukazujte mladým generáciám plody svojej životnej múdrosti, prejavujte voči nim veľkorysosť a náklonnosť. Ukazujte im, že naše korene sú záväzkom voči tým, ktorí tu boli pred nami a ešte viac voči tým, ktorí prichádzajú po nás. Pre mňa vždy boli seniori pokojným prístavom a pohostinnou slovenskou rodinou, kde môžem pookriať a oddýchnuť si od rán a útokov sveta.

Prajem vám príjemné vianočné sviatky a želám veľa zdravia a lásky!

S úctou Robert Fico, predseda vlády SR

Ako sa brániť podvodníkom a cítiť sa v bezpečí: Rozhovor s Luciou Kurilovskou

Podvody na senioroch, psychické týranie či dostupnosť služieb pre obeť trestných činov – to sú témy, ktoré rezonujú v našej spoločnosti stále viac. Hoci mnohé preventívne aktivity prebiehali počas Mesiaca úcty k starším, otázky, ako zlepšiť bezpečnosť a ochranu seniorov sú aktuálne počas celého roka. Dr. h. c. prof. JUDr. Lucia Kurilovská, PhD., I. štátna tajomníčka Ministerstva vnútra SR, v rozhovore zdôrazňuje dôležitosť nahlasovania trestných činov, dôvery v políciu a spolupráce všetkých zložiek spoločnosti na ochranu tej najzraniteľnejšej skupiny – našich seniorov.

Čo pre vás osobne znamenajú seniory?

Seniory sú dôležitou súčasťou našej spoločnosti, nesú so sebou bohaté životné skúsenosti a múdrosť, ktorú si nesmierne vážim.

Aké konkrétne nástrahy alebo metódy, ktoré podvodníci najčastejšie používajú na senioroch, sa objavujú vo vašich preventívnych programoch a ako ich tieto programy učia rozpoznať nebezpečenstvo a efektívne naň reagovať?

V rámci odboru prevencie kriminality máme nastavené viaceré programy, na základe ktorých

vykonávame preventívnu činnosť. Tá súvisí s určitým vzdelávaním, s tým, aby sme poukázali prostredníctvom pracovníkov na odbore prevencie kriminality na to, aké sú rôzne nástrahy číhajúce na seniorov. Informujú ich o tom, aké spôsoby používajú podvodníci na to, aby získali prostriedky. Ide o aktivitu, ktorú jej pracovníci – preventisti vykonávajú v súčinnosti s príslušníkmi Policajného zboru (PZ) na úseku prevencie.

Mohli by ste priblížiť niektoré kampane?

Sú projekty, ktoré sú zamerané na seniorov na internete a snažia sa ukázať, ako podvodníci so seniormi „pracujú“. Existuje tiež možnosť školení, ktoré uskutočňujú pracovníci informačných kancelárií pre obeť trestných činov. Školia v domovoch dôchodcov, ako aj v kluboch dôchodcov. Vysvetľujú, ako môže podvod vyzerať a takisto upozorňujú, aby si seniory všetko overovali.

Z akého dôvodu sa tieto podvody opakujú?

Je nutné si uvedomiť, že pri týchto činoch, napríklad pri informácii o havárii vnuka, sú seniory v značnom emočnom a psychickom vypätí. Často majú slabšie právne povedomie o postupe polície, preto znova pripo-

mínam, že Policajný zbor nepostupuje takým spôsobom, že by seniorov kontaktoval za účelom odovzdania finančnej hotovosti. Ak si senior myslí, že je obeťou podvodu, najprv by mal zavolať rodine a overiť si, či je jeho príbuzný v núdzi a následne informovať políciu na čísle 158.

Ako motivujete seniorov, aby nahlasovali podvody už v štádiu pokusu, a aké kroky môžu podniknúť okamžite, keď sa s takouto situáciou stretnú?

Preventisti vykonávajú činnosť v teréne, kedy upozorňujú na možné hrozby a informujú, ako postupovať, ak sa senior či niekto v jeho okolí stal obeťou trestného činu. Máme viaceré kampane a informačné letáky o tom, čo sú podvody, no sú aj pomôckou, ako nenaletieť rôznym podvodníkom. Je veľmi dôležité vedieť, ako postupovať nie len po tom, čo je podvedený. Ešte podstatnejšie je, aby senior nahlásil takýto čin vtedy, keď sa ho pokúšajú podvieť, v štádiu pokusu.

Ako funguje informačná kancelária, čo sa stane so seniorom, keď do nej príde?

Rozhovor je často veľmi neformálny aj napriek tomu, že sa istá zápisnica spisuje. Tú však nik iný nevidí a návšteva seniora môže byť anonymná, bez toho, aby uviedol svoje meno. Dôležité je, aby popísal, čo sa mu stalo, čo ho trápi, ak ide o podvod na ňom spáchaný, aby o ňom informoval.

Ako zabezpečujete, aby sa informácie o činnosti týchto kancelárií dostali k seniorom v odľahlejších oblastiach a aby vedeli využiť ich služby?

Informačné kancelárie pre pomoc obetiam trestných činov máme v každom krajskom meste. Každá kancelária v krajskom meste má detašované pracovisko v rámci kraja vo vybranej lokalite, kde je horšia dostupnosť spojenia s krajským centrom. Raz týždenne zamestnanci chodia aj do týchto detašovaných pracovísk.



Jestvujú špecifické školenia pre príslušníkov PZ, ako vypočúvať seniorov?

Keď som bola rektorkou Akadémie PZ, boli vyučujúci školiteľmi pre Policajný zbor. Oni nastavovali systém, ako majú policajti pristupovať k seniorom, aký jazyk pri nich použiť, prípadne umožniť obeti, aby ju sprevádzala osoba, ktorej dôveruje. Senior môže využiť služby klinického psychológa. Vrátim sa k informačným kanceláriám, ktoré práve pri nahlasovaní trestných činov zohrávajú kľúčovú úlohu. V súvislosti s tým, čo mi proklamovali, senior vníma zamestnanca kancelárie ako blízku osobu, ktorej dôveruje. Pokiaľ je medzi nimi vzťah dôvery, môžu byť sprievodom seniora pri podávaní trestného oznámenia. Vtedy robia istý podporný servis.

Aké sú plány s týmito pracoviskami?

Som skutočne hrdá, že od 1. januára 2025 vieme počet pracovísk rozšíriť vďaka projektu podporeného z fondov Európskej únie. Tam, kde doteraz boli iba detašované pracoviská, vzniknú nové kancelárie pre pomoc obetiam trestných činov. Som v kontakte s jednotlivými kanceláriami.

Sú známe odchody v Policajnom zbore, dotkne sa to nejakých kancelárií?

Informačné kancelárie spadajú pod rezort vnútra, ale nie sú súčasťou PZ. Ich činnosť budeme od januára naopak výraznejšie rozširo-

vať. Nemyslím si, že by mohla byť odchodmi policajtov ochromená činnosť preventívistov v rámci okresných a krajských riaditeľstiev PZ.

V rámci úspor v štátnom aparáte dochádza k znižovaniu počtu zamestnancov na ministerstvách o 10 %. Ako sa to dotkne zamestnancov informačných kancelárií?

Dobrá otázka, no tých desať percent sa vôbec netýka odborov prevencie kriminality. Dokonca sme získali už spomenuté prostriedky z projektu, vďaka čomu rozšírime ich činnosť.

Do akej miery je to adresná aktivita a aké ďalšie aktivity plánujete?

Na vylepšovaní systému sa v zásade podieľam už vyše desaťročia, keďže som pôsobila aj ako rektorka Akadémie Policajného zboru a počas tohto obdobia som mala účasť na príprave zákona o obetiach trestných činov (zákon č. 274/2017 Z. z., pozn. redakcie). Bola som tiež tvárou kampane Poštovej banky, ktorá sa snažila seniorov poučiť o tom, aby vedeli ľahšie identifikovať podvodné praktiky. Od prvého januára rozširujeme počet informačných kancelárií pre obete trestných činov.

Štátu pomáha aj neziskový sektor. Vnímate potrebu, aby bol v niečom aktívnejší?

Myslím, že systém je nastavený v zásade dobre a systém prevencie kriminality funguje. Ak by niektorá mimovládna organizácia mala určité poznatky, vždy

vieme podať pomocnú ruku, prípadne ju z ich strany prijať.

Ako možno dosiahnuť, aby sa počet obetí podvodov medzi seniormi výrazne znížil?

Je nesmierne ťažké po toľkých rokoch, čo sa ja spolu s kolegami z odboru prevencie venujeme tejto téme, nájsť nejaké zázračné riešenie. Vždy sa nájde niekto, kto podvodníkom naletí. Myslím, že akákoľvek zmienka v periodiku či v spravodajstve televízie môže pomôcť a prispieť k tomu, aby sa ďalší seniori nestali obetami podvodníkom. Dôležité je opísať tiež, ako sa skutok stal, aby mala verejnosť väčšie povedomie o tom, aké postupy podvodníci majú. v súbehu s informovaním má veľký význam vybudovanie hustej siete informačných kancelárií pre obete trestných činov, aby ju mohli seniori navštíviť a nájsť adresnú pomoc.

O podvodníkoch sme si povedali pomerne dosť, no ako postupovať pri psychickom týraní zo strany príbuzných či okolia voči seniorovi?

Podstatné je, aby bolo okolie seniora všímvavé, aby si podobné konanie či zmenu správania seniora všimlo. Trestný zákon upravuje trest za fyzické aj psychické utrpenie, ktoré spôsobí blízka osoba. Takéto konanie môže byť závažné, a je potrebné konať. Za takéto konanie hrozia pomerne vysoké tresty (§ 208 Trestného zákona, hrozí trest odňatia slobody na 3 – 8 rokov, pri ťažkej ujme na zdraví až 15 rokov, pozn. redakcie). Ak sa o tom dozvie okolie seniora, je nutné okamžite konať, polícia má na to prostriedky, aby vo veci konala. Oznamovateľom nemusí byť priamo poškodený, skutok môže nahlásiť ktokoľvek.

Je o tento typ pomoci záujem?

Áno je, mnohí seniori totiž prídu a popíšu, čo sa im stalo. Zároveň je veľmi veľa prípadov, ktoré seniori neohlásia, pretože si neuvedomujú, že ide o trestný čin. Ide o prípady, ktoré senior neidentifikuje ako trestný čin, alebo má ostych nahlásiť udalosť na políciu.

Boja sa dôchodcovia nahlasovať trestné činy?

Stretávam sa s javom, kedy majú seniori strach z trestného



Dr. h. c. prof. JUDr. Lucia Kurilovská, PhD.

Lucia Kurilovská je významná slovenská právnička, odborníčka na trestné právo a kriminológiu. v súčasnosti pôsobí ako I. štátna tajomníčka Ministerstva vnútra SR. Získala titul JUDr. (1989) a PhD. (1998) na Univerzite Komenského, kde pôsobí na Právnickej fakulte. Bola rektorkou Akadémie Policajného zboru (2014 – 2023) a vedúcou vedeckou pracovníčkou na Ústave štátu a práva SAV. Pôsobila na Ministerstve spravodlivosti SR, kde sa venovala legislatívnym reformám a implementácii smerníc EÚ. Medzinárodne spolupracuje v rámci CEPOL a MEPA, je členkou vedeckých rád a redakčných komisií. Aktívne sa venuje prevencii kriminality a ochrane obetí trestných činov.

novala legislatívnym reformám a implementácii smerníc EÚ. Medzinárodne spolupracuje v rámci CEPOL a MEPA, je členkou vedeckých rád a redakčných komisií. Aktívne sa venuje prevencii kriminality a ochrane obetí trestných činov.

konania. Buď sa boja všetkých tých jednotlivých úkonov, ktoré vyplývajú z postupov v trestnom konaní, alebo majú obavu, že by si ich našli samotní páchatelia.

Akým spôsobom je možné znížiť obavu seniorov pred štátom a úkonmi trestného konania?

Vieme, že kontakt so štátnymi orgánmi môže pôsobiť stresujúco, no v súčasnosti máme zavedené opatrenia, ktoré obetiam maximálne uľahčujú tento proces. Napríklad podľa zákona o obetiach trestných činov je obeť vypočutá iba raz, aby sme minimalizovali zbytočný stres.

Používame moderné technológie, ako sú záznamy obrazu a zvuku počas výsluchu, čo zabezpečuje, že seniori nemusia absolvovať opakované výsluchy. Navyše, výsluchy prebiehajú v špeciálnych miestnostiach, ktoré sú prispôbené na citlivú a bezpečnú komunikáciu. Dôležité je, aby seniori vedeli, že pri celom procese majú našu podporu a že cieľom je ich ochrana a spravodlivosť.

Na záver by som sa chcel spýtať, čo v prípade, ak je páchatel' podvodu zo zahraničia?

V takýchto prípadoch naša polícia spolupracuje s medzinárodnými or-

ganizáciami ako sú Europol a Interpol, aby bolo možné efektívne vysledovať a riešiť páchatel'ov. Je však kľúčové, aby trestný čin bol vždy nahlásený. Chcem zdôrazniť, že seniori sú nesmierne dôležitou súčasťou našej spoločnosti. Našou prioritou je ukázať im, že polícii môžu dôverovať, a povzbudiť ich, aby sa nebáli nahlásiť akýkoľvek pokus o podvod. Len vďaka ich odvahe môžeme chrániť nielen ich, ale aj ďalších, ktorí by sa mohli stať obeťami.

Ďakujem za rozhovor!

| text: B. Balogh, foto: MV SR

Ručné práce našich predkov vystavené v Hamuliakove

V sobotu 26. októbra 2024 sa v Kultúrnom dome v Hamuliakove konala výstava ručných prác s názvom „Dedičstvo nás a našich predkov“, ktorú organizovala Okresná organizácia JDS Senec. Podujatie združilo seniorov z piatich základných organizácií JDS – Hamuliakova, Rovinky, Dunajskej Lužnej, Hurbanovej Vsi a Senca.

Návštevníci mohli obdivovať nádherné vyšívané a háčkované obrusy, maľované obrazy, veľkonočné ozdoby, výrobky z dreva, železa či hliny. Zaujímavosťou boli aj patchworkové podušky a prehozy, ktoré si získali pozornosť mnohých. Vystavovatelia ochotne prezentovali svoju tvorbu a delili sa o skúsenosti so záujemcami.

Výstava bola oslavou tradičnej ľudovej zručnosti a kreativity, ktorá pripomína jedinečnú hodnotu nášho kultúrneho dedičstva. Ďakujeme všetkým vystavovateľom, ktorí svojimi dielami spravili toto podujatie nezabudnuteľným.

| text a foto: Zdenka Frčková, redakčne upravené



Slávnostné stretnutie generácií v Hokovciach

Dňa 6. novembra 2024 sa v malebnej obci Hokovciach uskutočnilo tradičné stretnutie seniorov s príznačným názvom „Úcta k starším“. Akcie sa zúčastnili nielen členovia miestnej Jednoty dôchodcov, ale aj mnohí ďalší obyvatelia obce.

Slávnostný večer otvoril starosta obce, pán Tibor Stehlík, ktorý prítomných srdečne privítal a poďakoval im za ich aktívny prínos do života komunity. Po jeho úvodnom slove nasledoval bohatý kultúrny program, ktorý potešil všetky vekové kategórie.

Najmenší účastníci, šikovné deti z Materskej školy Múdre sovy, rozjasnili sálu svojimi recitáciami. s veľkou radosťou a nadšením predniesli známu básničku „Moja babička“, čím roztopili srdce každého prítomného.

Následne všetkých ohromil svojím talentom mladý hudobník, žiak Základnej umeleckej školy zo Šiah. Na svojej píšťale zahral pestrý repertoár melódii, pričom prekvapil publikum aj svojím dvojjazyčným vystúpením.

Vrcholom večera bolo vystúpenie ženského spevokolu se-



nioriek „Demandické perly“. Ich krásne hlasy a pestré ľudové piesne vytvorili v sále atmosféru radosti a spolupatričnosti.

Po tomto nevšednom zážitku sa slova ujala predsedníčka Jed-

noty dôchodcov, ktorá poďakovala všetkým členom za ich obetavosť a aktívnu účasť na živote obce. Obzvlášť srdečne pogratulovala jubilantom, ktorých pri tejto príležitosti obdarila malými darčekom.

Následne si všetci prítomní spoločne zaspievali ľudové piesne a zaspomínali na krásne chvíle mladosti. Príjemná atmosféra, chutné občerstvenie a milá spoločnosť prispeli k tomu, že večer prebehol v radostnej a pohodovej nálade.

Seniori odchádzali domov s príjemnými zážitkami, darčekom od obce a sponzorov a s pocitom, že boli ocenení za svoju dlhoročnú prácu. Za úspech tohto podujatia vďačíme všetkým, ktorí sa na jeho organizácii podieľali.



spracované podľa textu Eriky Klačkovej, foto: Erika Klačková

Prehliadka tradičných ľudových krojov a odevov 2024



Krása ukrytá v našich krojoch je vyšíť múdrosťou a citom našich predkov. Je to viac než len národný poklad plný zlata – je to odkaz našej kultúry, ktorý si zasluži ochranu a úctu. Tieto nádherné kroje je potrebné nielen chrániť a uchovávať, ale aj vyťahovať z truhlíc, ukazovať a s hrdosťou predvádzať.

Mnohé súbory, ktoré pôsobia pri Jednote dôchodcov na Slovensku (JDS), vystupujú v tradičných krojoch zo svojho regiónu. Práve preto Krajská organizácia JDS Nitra zorganizovala už II. ročník prehliadky ľudového odevu v tematickom pásme „**Rok na dedine**“, ktorý sa uskutočnil 13. novembra 2024 v malebnej obci Podhorany.

Týmto podujatím sme si pripomenuli jednotlivé obdobia roka, ako sa kedysi prežívali na dedine, čím boli výnimočné a aké ľudové odevy ich charakterizovali. Program bol obohatený piesňami v podaní dvoch súborov – Íreckí seniori a Podhoranka. Tieto vystúpenia ešte viac zdôraznili jedinečnú atmosféru života našich predkov.

Celým pásmom bravúrne sprevádzal emeritný učiteľ slovenského jazyka pán Ivan Tóth, ktorý spolu s Ankou Grácovou vytvoril dramaturgiu celého programu. Svojím pútavým rozprávaním dokázal publikum vtiahnuť do sveta dedinských tradícií a histórie.

Bol to nezvyčajný, no krásny deň plný zážitkov a pozitívnych emócií. Pripomenul nám, aká nádherná symbolika a hlboký

význam sú ukryté v našich tradíciách. Tieto hodnoty sú odrazom dotyku našich predkov, naším koreňom, ktorý sa dedí z generácie na generáciu – z otca na syna či z matky na dcéru.

Za tento výnimočný zážitok patrí veľká vďaka všetkým, ktorí sa podieľali na jeho príprave a organizácii.

text a foto: Renata Supuková, redakčne upravené



Memorandum o spolupráci medzi Jednotou dôchodcov na Slovensku a Slovenskou asociáciou žien

Dňa 21. novembra 2024 sa uskutočnil významný krok v oblasti podpory a spolupráce seniorov a žien na Slovensku. Slovenská asociácia žien (SAŽ) a Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) podpísali Memorandum o spolupráci. Tento krok symbolizuje významné prepojenie dvoch organizácií, ktoré spájajú sily v snahe zlepšiť životné podmienky seniorov a žien na Slovensku.

Memorandum podpísali predseda JDS Dr. Michal Kotian a predsedníčka SAŽ JUDr. Monika Ďurechová. Cieľom tejto dohody je podporiť dôstojné dôchodkové zabezpečenie, zlepšiť dostupnosť zdravotnej starostlivosti a posilniť ochranu práv seniorov a žien. Obe strany zdôraznili, že spolupráca nie je len formálnym dokumentom, ale záväzkom aktívne riešiť aktuálne výzvy. Podpis memoranda je významným symbolom jednoty

medzi seniormi a ženami, ktorých problémy sa často prelínajú. Memorandum vytvára formálny a právny rámec pre spoluprácu s predsedníčkou SAŽ, ktorá sa už aj doteraz významne angažovala v prospech seniorov a dôchodcov na Slovensku.

Slovenská asociácia žien je organizácia zameraná na presadzovanie rovnosti žien, ich práv a postavenia v spoločnosti. Združuje členky rôznych vekových kategórií, ktorých cieľom je zabezpečiť rovnaké príležitosti a podporovať ženy v ich spoločenskom, pracovnom a rodinnom živote. SAŽ sa aktívne zapája do projektov zameraných na posilnenie práv žien a na podporu ich zapojenia do verejného života.

Podľa podpísaného memoranda sa SAŽ zaviazala propagovať aktivity JDS, podporovať jeho dobré meno a spolupracovať pri organizovaní rôznych podujatí. Na druhej strane, JDS bude šíriť

dobré meno SAŽ, podporovať jej iniciatívy a zdieľať informácie o sociálnych opatreniach, ktoré by mohli byť prospešné aj pre členky SAŽ.

Táto spolupráca sa pridáva k ďalším memorandám JDS, ako sú dohody s Energetickým ombudsmanom, Generálnou prokuratúrou, Sociálnou poisťovňou, Slovenským olympijským výborom, Združením miest a obcí Slovenska a mnohým ďalším združeniam a organizáciám, ktoré spoločne usilujú o zlepšenie života seniorov na Slovensku.

Dohoda medzi JDS a SAŽ je dôkazom, že spájanie síl má zmysel. Veríme, že táto spolupráca prinesie veľa pozitívneho pre seniorov a ženy na Slovensku a prispeje k tomu, aby sa ich hlasy viac počúvali a rešpektovali.

text a foto: Ján Rohár



Folklórny spevácky súbor Jabĺčko z Rovinky má už 24 rokov

V roku 2000 vznikol v Rovinke pod záštitou obce detský folklórny súbor **Červené jabĺčko**. Podnet na jeho založenie vzišiel od všestranného umelca – speváka, tanečníka a rezbára Vila Meška. Približne o rok neskôr sa k deťom pridali ženy seniorky, ktoré sa začali pravidelne stretávať a spoločne spievať. Svoj nový spevácky súbor nazvali Jabĺčko.

Prvou umeleckou vedúcou Jabĺčka bola MUDr. Emília Sobolíková. V decembri 2007 bol zbor oficiálne začlenený pod základnú organizáciu Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS) a jeho členská základňa v tom čase zahŕňala približne 15 členiek. Organizačná vedúca Milka Stoláriková zabezpečila, aby členky začali vystupovať v tradičných krojoch. Tie im s veľkou starostlivosťou ušila krajčírka pani Renáta Kemenczeiová z Rovinky.

V roku 2008 došlo k významnej zmene, keď sa umeleckou

vedúcou stala Ing. Magdaléna Petříková. Pod jej vedením sa súbor začal venovať náročnejšiemu žánru ľudovej piesne – trávniciam. Repertoár Jabĺčka zahŕňa piesne z celého Slovenska, pričom čerpá inšpiráciu z regiónov ako Myjavsko, Horehronie, Podpoľanie, Detva, Liptov, Kysuce, Orava, Púchovská dolina, Východná a ďalších. Súbor sa tak stal reprezentantom bohatého kultúrneho dedičstva Slovenska.

V decembri 2012 Jabĺčko vydalo svoj prvý CD nosič s názvom **Trávnicie a poľné piesne**, ktorý obsahuje 30 ľudových piesní. Na vydaní CD mala najväčší podiel organizačná vedúca Emília Stoláriková spolu s umeleckou vedúcou Magdalénou Petříkovou.

Reprezentácia doma i v zahraničí

Jabĺčko dlhé roky šíriло dobré meno obce Rovinka na rôznych miestnych i celoštátnych podujatiach. Súbor vystupoval na Dňoch

obce, výročných schôdzkach JDS a záhradkárov, na športových podujatiach a iných slávnostiach. V roku 2010 seniorky z Jabĺčka vystúpili spolu s populárnou skupinou Vidiek na Dunajskom nábřeží v Bratislave počas kampane **Staroba sa nás dotýka**.

Súbor sa úspešne zúčastňoval aj folklórnych prehliadok a súťaží ľudovej piesne na rôznych úrovniach, od miestnych po celoštátne, pričom si odniesol mnohé ocenenia. V roku 2013 Jabĺčko reprezentovalo obec na **Medzinárodnom folklórnom festivale Jánošíkove dni v Terchovej**, kde predviedlo dve desiatky trávnic. Súbor mal česť vystupovať aj v zahraničí, napríklad v Maďarsku a v srbskom Petrovci, kde potešil slovenských krajanov.

Pri zrode zboru stáli dámy ako Vilma Tončalová, Mária Serafínová, Mária Bartošová, Helena Tomčalová, Mária Palanská, Katka Majáková, Emília Stoláriková, Eva Kemenczeiová, Zdenka Janíková a ďalšie. Spoločne vytvorili pevné základy pre umeleckú činnosť súboru.

Súčasnosť a výzvy

Čas však priniesol svoje. Ako členky Jabĺčka starli, súbor postupne stratil niektoré speváčky. V súčasnosti má zbor 8 aktívnych členiek: Janku Kundlákovic, Evu Škultétyovú, Máriu Bartošovic, Ľudmilu Prekopovic, Alenu Šimovic, Oľgu Rapavic, Janku Blahutovic a Annu Medvidovic.

Členky súboru by radi privítali nových členov, ktorých nazývajú „novou krvou“, a tiež novú umeleckú vedúcu, aby sa mohla zachovať tradícia a poslanstvo ľudovej piesne.

text: Jarmila Horáková, foto: archív ZO JDS, redakčne upravené



Jubileum Alžbety Jeckovej

Výnimočné životné jubileum oslávila 19. novembra 2024 členka ZO JDS v Rovinke, pani Alžbeta Jecková. Tento deň bol pre ňu výnimočný nielen meninami, ale aj dosiahnutím stých narodenín. Pani Jecková je členkou Jednoty dôchodcov v Rovinke od jej vzniku v roku 1998.

Hoci sa v súčasnosti už nezúčastňuje aktivít organizácie, členky výboru na ňu nezapudli. V deň jej jubilea ju prišli s kyticou a srdečnými gratuláciami navštíviť predsedníčka výboru Ing. Marie Križalkovičová, Anna Pytlová a bývalá členka Zdenka Janíková. Stále

usmiata a zhovorčivá pani Jecková si s nimi rada zaspomínala na spoločné chvíle prežité v Rovinke, kde dlhé roky pracovala v materskej škôlke.

Na záver jej všetci zaželali pevné zdravie, šťastie a veľa spokojných dní plných lásky.

Dôchodca slovenským rekordmanom

Invalidný dôchodca a člen ZO JDS Melčice sa vo veku 84 rokov stal slovenským rekordmanom a bol zapísaný do Slovenskej knihy rekordov.

Tento významný moment sa uskutočnil 13. septembra 2024. Rekordmanom je pán Ondrej Sulo z obce Melčice-Lieskové, podpredseda KF 52-19 pri Posádkovom klube Trenčín.

V minulosti bol dlhoročným vedúcim krúžku mladých filatelistov v Melčiciach. Okrem toho je dlhoročným dobrovoľným darcom krvi, nositeľom Zlatej Jánskeho plakety. Len jeho vek mu zabránil získať aj Diamantovú plaketu.

Rekord, ktorým sa zapísal do histórie, predstavuje najväčšiu zbierku korešpondencie z 1. svetovej vojny. Toto celoživotné dieło budoval pán Sulo neuveriteľných 60 rokov.

Jeho zbierka je výnimočná nielen svojím rozsahom, ale aj detailným rozlíšením bojujúcich

jednotiek a útvarov. Obsahuje osudy vojakov zo všetkých vojnových frontov a zo zajatia v rôznych častiach Európy. Hodnota zbierky je navyše umocnená faktom, že ju pán Sulo vytvoril napriek svojmu ťažkému telesnému postihnutiu.

Vojnová korešpondencia je obohatená o propagačné obrazové pohľadnice a tvorí viac ako 4 600 výstavných listov.

Svedkom rekordu bol Ing. Karol Milan, predseda Klubu filatelistov pri Posádkovom dome Trenčín. Fotografie zo zbierky na zápis do Slovenskej knihy rekordov pripravil Ing. František Horečný.

Pán Sulo zo svojej zbierky vytvoril niekoľko tematických exponátov, ktoré ašpirujú na vysoké hodnotenia v triede poštovej histórie na filatelistických výstavách. Úspešne ich vystavoval nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Certifikát spolu s medailou rekordmana odovzdal pánovi Sulovi podpredseda Jednoty dô-



chodcov na Slovensku Ing. Ján Skyba dňa 12. novembra 2024 počas slávnostného zasadania obecného zastupiteľstva.

Obec Melčice-Lieskové zároveň ocenila prácu svojho občana Čestným uznaním obce, ktoré mu odovzdala starostka obce pani Remencová.

text a foto: Karol Milan, redakčne upravené



ZO JDS vo Veľkých Chlievanoch oslavuje desať rokov činnosti

„Milí spoluobčania, ak sa cítite osamelo a dni sa Vám zdajú prídlhé, dovoľujeme si Vás upozorniť na vznik Senior klubu v našej obci. Tento klub začal svoju činnosť 9. októbra 2012 a poskytuje priestor pre voľnočasové aktivity všetkým vekovým kategóriám seniorov. Klub reaguje na potreby a želania našich obyvateľov.“ Týmito slovami začínal článok z druhého čísla Veľkochlievanských novín z roku 2012, informujúci o založení Senior klubu. Klub vznikol z iniciatívy starostky Bc. Zuzany Flórovej a bol administratívne vedený Helenou Gerbelovou, zamestnankyňou obecného úradu.

Činnosť klubu sa rýchlo rozbehla a získala si pozornosť aj predsedníčky OO JDS Bánovce nad Bebravou, Jozefy Sokolíkovej. Výsledkom bolo založenie ZO JDS Veľké Chlievany na stretnutí Senior klubu 7. januára 2014. Prvou predsedníčkou bola Daniela Košíková, ktorú po roku vystriedal Ing. Ivan Guniš. Ten vedie organizáciu dodnes.

Z rastu k stabilite

Pôvodne 18-členná organizácia sa rozrástla na dnešných 29 členov, pričom 10 členov klub opustilo zo zdravotných dôvodov alebo z dôvodu úmrtia. Aktivita členov je nesmierne pestrá – od účasti na podujatiach organizovaných obcou a regiónom, ako



sú Mňamfest v Bánovciach nad Bebravou či Držkovská držka v Horných Držkovciach, cez návštevy kultúrnych akcií, športové hry, výlety, pobyty, až po zvelačovanie obce.

Seniori z Veľkých Chlievan sú neoddeliteľnou súčasťou okresného stretnutia JDS Sami-sebe a v minulosti mali dokonca svoj spevácky zbor. Vďaka podpore Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK) získali akordeón a nahrali piesne na CD.

10 rokov plných osláv a radosti

Významné 10. výročie založenia ZO JDS bolo oslávené 26. októbra 2024 v spojení s tradičným podujatím pri príležitosti Mesiacu úcty k starším. Vďaka podpore TSK vo výške 700 eur bolo pripravené posedenie plné programu. o dobrú náladu sa postaral folklórny súbor Bebran, a Marek

Kasala predstavil vlastnú báseň „Desať rôčkov“, ktorá stručne mapovala život organizácie.

Predseda Ing. Ivan Guniš prezentoval prostredníctvom videoprojekcie bohaté aktivity klubu. Prihovorila sa aj starostka Bc. Zuzana Flórová, ktorá spolu s ďalšími hosťami oceňovala jubilantov. Medzi ocenenými bol aj samotný predseda Ivan Guniš, ktorý oslávil 80 rokov, a najstaršia členka Albína Záhumenská, ktorá sa dožila úctyhodných 90 rokov.

Nechýbalo chutné jedlo, nápoje a obecný kalendár na rok 2025 pre každého prítomného. Oslavy podporili poslankyne TSK Ing. Mária Hajšová a Dr. Rudolfa Novotná, ako aj predsedníčka OO JDS Jozefa Sokolíková. o príjemnú atmosféru sa postarali folkloristi aj zabávač Marek, a všetci prítomní odchádzali domov s úsmevom na tvári.

Budúcnosť patrí spolupráci a radosti zo života

„JDS je skvelá vec, vie to člen i priaznivec. Človeku vždy dobre padne, keď svojich priateľov stretne...“ hovorí báseň Mareka Kasalu, ktorá presne vystihuje ducha organizácie. Nech nám tento elán vydrží a o desať rokov sa stretneme znova, s úsmevom a plní spomienok na krásne chvíle.



text a foto: Marek Kasala, redakčne upravené

Obnova „Krúžku šikovných rúk“ prináša nové nadšenie a kreativitu



Po dlhom prerušení spôsobe-
nom pandémie COVID-19 sa
vo štvrtok 21. novembra 2024
podarilo obnoviť činnosť oblú-
beného „Krúžku šikovných rúk“.
Tento úspech bol výsledkom
dlhodobého úsilia a apelov na
obnovenie tejto aktivity, ktorá
bola v minulosti jednou z naj-
úspešnejších a najobľúbenejších
činností.

Veľkú zásluhu na tomto kro-
ku má naša nová členka Ľub-
ka Drusková, lektorka z Liptov-
ského múzea v Ružomberku,
ktorá ponúkla svoje skúsenosti
a ochotu viesť obnovený krúžok.
Jej prvým krokom bolo zorga-
nizovanie návštevy múzea, kde

sa účastníčky mohli oboznámiť
s rôznymi technikami a činnos-
ťami jej odboru. Toto stretnutie
vzbudilo veľké nadšenie a och-
tu medzi členkami zapojiť sa do
novej spolupráce.

Prvé stretnutie krúžku sa nieslo
v znamení tvorivosti a spoluprá-
ce. Niekoľko spolupracovníčok Ľ.
Druskovej z Ružomberka pred-
viedlo rozličné činnosti a motivo-
valo prihlásené členky k tvorbe.
Celé stretnutie bolo materiálne
zabezpečené vďaka ochote Ľ.
Hazuchovej, ktorá sa postarala
o všetky organizačné a materi-
álne potreby. Účastníčky si svoje
prvé rozpracované výtvy vzali
domov s tým, že v prácach budú
pokračovať priamo v múzeu
s ďalšou podporou Ľ. Druskovej.

Na záver tohto príspevku by
som chcel vyjadriť veľkú vďaka
Ľ. Druskovej za jej odborný prís-
tup a nadšenie, ktoré dokázala
preniesť na členky krúžku, ako aj
Ľ. Hazuchovej za jej organizačné
úsilie. Verím, že obnovený krúžok
bude úspešne pokračovať v nad-
väzovaní na svoju predchádzajú-

cu činnosť, a všetci sa budeme
môcť tešiť na krásne a kreatívne
výtvy, ktoré vzniknú pod ruka-
mi jeho šikovných členiek.

text: I. Hazucha foto: I. Hazu-
cha, Ľ. Drusková, redakčne
upravené



Martin ocenil aktivity seniorov pri Okresnej akadémii

Dňa 25. októbra 2024 sa v Mar-
tine konala Okresná akadémia
pri príležitosti Mesiaca úcty
k starším. S hlavným príhovorom



vystúpil predseda OO JDS Mar-
tin Josef Surman, ktorý ocenil
prácu a aktivity viacerých členov
organizácie. Vyznamenania JDS
I. stupňa si prevzali Janka Húšťa-
vová, Anna Lukáčová a Daniela
Šalagová. Mnohým ďalším čle-
nom boli odovzdané vyzname-
nania JDS II. a III. stupňa, ako aj
ďakovné listy.

V príhovore Josef Surman vy-
zdvihol podporu mestského
úradu v Martine a osobitne pri-
mátora Jána Danku, ktorý sa
tiež prihovoril účastníkom. Spo-



ločenské podujatie umocnilo
uznanie dlhoročnej práce seniorov
v okrese.

text a foto: Bc. Miroslav Hamar

„Láska nepozná starobu“: Výnimočné podujatie pre seniorov

Ako často nám, seniorom, niekto poďakuje a povie, že sme výnimoční? A kedy pre nás niekto nezištne zorganizuje akciu plnú radosti? Môže to byť dokonca firma? Odpoveď je áno. Spoločnosť DeutschMann z Trebišova už po piatykrát usporiadala podujatie „DeutschMann Seniorom“ v spolupráci s Okresnou organizáciou Jednoty dôchodcov na Slovensku (JDS). Na čele tejto organizácie v Trebišove stojí pani Magda Haburová, ktorú v roku 2017 oslovila riaditeľka DeutschMannu, Miriam Poništová.

Pani Poništová s úprimným presvedčením, že seniorom sa často nedostáva zaslúžená úcta a rešpekt, chcela túto situáciu zmeniť. Zaujímala sa o aktivity organizácie a prišla s nápadom zorganizovať špeciálne podujatie pri príležitosti októbra – Mesiaca úcty k starším. Odvtedy sa, s výnimkou pandemických rokov, každoročne koná táto výnimočná udalosť, ktorá prináša radosť seniorom z Trebišova a priľahlých obcí.

Popoludnie plné radosti a hudby

Podujatie „DeutschMann Seniorom“ je výnimočné nielen tým, že ho firma celkom financuje, ale aj aktívnou účasťou jej zamestnancov, ktorí pomáhajú s organizáciou a vytvárajú priateľskú atmosféru. Tento rok sa na podujatí zúčastnilo 150 seniorov, ktorí prišli do krásne vyzdobenej sály plní očakávania. Na programe bola aj hviezda večera – Pavol Hammel.

Úvodné slová patrili riaditeľke DeutschMannu, pani Miriam Po-



ništovej, ktorá sa k seniorom prihovorila s dojemnou úctou:

„Svojou prácou a výchovou ste nám zabezpečili lepší život, za čo vám úprimne ďakujeme. s veľkou láskou si vážime každú chvíľu, ktorú môžeme s vami stráviť. Tento večer sme pripravili pre vás, aby ste sa cítili výnimočne, pretože si to zaslúžite. My v DeutschManne pokračujeme vo vašom odkaze a spolu hýbeme svet k lepšiemu.“

Ako symbol úcty a vďaky odovzdala Okresná organizácia JDS pani Poništovej ďakovný list Krajskej rady JDS.

Program plný radosti a zábavy

Deti zo Základnej umeleckej školy v Trebišove potešili prítomných tancom a hovoreným slovom, zatiaľ čo aktívni seniori si pripravili vlastné pásmo plné humoru, ktoré pobavilo všetkých prítomných. Záver programu patril Pavlovi Hammelovi, ktorý so svojimi piesňami priniesol do sály nezabudnuteľnú atmosféru.

Hneď po jeho vystúpení zamestnanci a zamestnankyne DeutschMannu vyzvali seniorov na tanec. Tancovalo sa počas celého koncertu, pričom mnohí si spolu zaspievali známe melódie. Výnimočný večer zakončila chutná večera a sladká bodka v podobe oblúbeného koláča, pri ktorom si seniori príjemne podebatovali.

Úcta a ocenenie

DeutschMann opäť ukázal, že si váži seniorov, a podujatie „DeutschMann Seniorom“ je toho jasným dôkazom. Takéto iniciatívy pripomínajú, že aj vo vyššom veku má človek dôvod na radosť a smiech. „Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky,“ povedala pani Poništová.

Za svoj postoj k seniorom a za nezištnú organizáciu tohto podujatia získala spoločnosť DeutschMann ocenenie „Senior Friendly“ – úplne zaslúžene. Firma tým dáva signál celej spoločnosti, že seniori sú dôležitou súčasťou života. Ich celoživotný prínos a odkaz ďalším generáciám si zaslúži úctu a rešpekt.

Ďakujeme, DeutschMann, za krásne chvíle a za všetko, čo pre seniorov robíte!

text a foto: Ján Butala, predseda KO JDS Košice, redakčne upravené



Stretnutie troch generácií pri piesňach

Tak ako sa príroda prebúda zo zimného spánku, slnečné lúče nás začnú hriať a štebot vtáčikov ohlasuje príchod jari – obdobie nového života, organizátori z Revúcej symbolicky nazvali svoje krásne spevácke podujatie „Stretnutie troch generácií pri piesňach“.

Toto jedinečné podujatie sa už niekoľko rokov koná na sklon-

ku roka, spravidla v novembri, v okresnom meste Revúca. Spája deti, ľudí strednej generácie a seniorov pri piesňach, ktoré oživujú ľudový žáner a rozveselia srdcia všetkých prítomných.

Aj tento rok, konkrétne v utorok 26. novembra 2024, sa toto krásne stretnutie uskutočnilo v Revúcej. Organizovalo ho mesto v spolupráci s Okresnou

organizáciou Jednoty dôchodcov na Slovensku v Revúcej.

Na pozvanie okresného predsedu JDS Revúca sa podujatia zúčastnila aj spevácka skupina Helpianske dievčatá zo Základnej organizácie JDS Helpa, ktorá vzorne reprezentovala Okresnú organizáciu JDS Brezno. Svojím spevom a nádhernými bohato zdobenými krojmi upúťali pozornosť všetkých divákov.

V mene predsedníctva Okresnej organizácie JDS Brezno patrí Helpianskym dievčatám veľké poďakovanie za úspešnú reprezentáciu našej organizácie aj ZO JDS Helpa.

text: Ing. Milan Hašan, redakčne spracované, foto: Ing. Zlatica Masárová



Deň naplnený radosťou zo spevu

Ľudová pieseň, poklad našich predkov, nesie v sebe múdrosť a krásu, ktoré sa odovzdávajú z generácie na generáciu. Toto poslanstvo naplnili účastníci Krajskej prehliadky speváckych skupín seniorov Prešovského kraja. Podujatie sa konalo v Dome kultúry v Starej Ľubovni pod záštitou Prešovského samosprávneho kraja, Krajskej organizácie Jednoty dôchodcov na Slovensku (KO JDS) v Prešove, Okresnej organizácie JDS (OO JDS) v Starej Ľubovni, Ľubovnianskeho kultúrneho strediska (ĽOS) a mesta Stará Ľubovňa.

Stretnutie otvorila videoprojekcia, ktorá priblížila krásy, pamiatky a zaujímavosti Starej Ľubovne. Po slávnostných prího-



voroch predsedníčky KO JDS Evy Arvayovej a primátora Ľuboša Tomka vytvoril vynikajúcu atmosféru Folklórny súbor Ľubovňan temperamentnými tancami. Potom odštartovala samotná prehliadka speváckych skupín.

Ako prví vystúpili Jonatanka z OO JDS Sabinov, ktorí predviedli zmes šarišských piesní. Nasledovali Topľanky z OO JDS Svidník s rusínskymi a šarišskými piesňami a zmiešaná spevácka skupina s ľudovou kapelou Sami Sebe z OO JDS Bardejov, ktorá potešila rusínskymi, slovenskými a šarišskými piesňami. Hámorskí dôchodkári z OO JDS Snina spievali zo srdca zemplínske piesne.

Po krátkej prestávke a občerstvení pokračovala prehliadka vystúpením Podtatranských Alexandrovcov z OO JDS Poprad, s originálnym oblečením a vlastnou tvorbou oslovili publikum. Nechýbali ani Senioranka z OO JDS Prešov, ktorí napriek nevelkému počtu členov oča-

rili krásnymi hlasmi a šarišskými piesňami. Na rad prišla ženská spevácka skupina Marmon z Chmelnice, ktorá ako reprezentantka nemeckej národnostnej menšiny spievala v nárečí, čo dojímalo aj napriek jazykovej bariére. Prehliadku uzavrela skupina Potoki zo ZO JDS Vranov nad Topľou so zmesou žartovných piesní a karičkou.

Vyhodnotenie a ocenenia

Zatiaľ čo odborná porota v zložení Eva Arvayová, Ján Sivulka a Martin Karaš vyberala najlepšie skupiny, diváci a účastníci si zaspievali goralské aj slovenské piesne s Folklórnym súborom Zamiškovci. Riaditeľ LOS Martin Karaš následne odovzdal darčekové koše a ďalšie vecné ceny všetkým účinkujúcim.

Porota rozhodla o umiestnení nasledovne:

- 3. miesto: domáca skupina Marmon,
- 2. miesto: Potoki,
- 1. miesto: Senioranka, ktorá

bude reprezentovať Prešovský kraj na celoslovenskej prehliadke.

Predseda OO JDS Stará Ľubovňa Ján Barilla poďakoval speváckym skupinám, moderátorky K. Ščigulinskej, organizátorom a všetkým, ktorí sa podieľali na vytvorení sviatočného dňa plného spevu, krojov a dobrej nálady. Rozlúčka patrila spoločnému spevu známych piesní ako „Živite ľudije“, „Guralu, ci či ne žal“ a „Slovensko moje“.

Spev ako spojenie s tradíciami

Tento deň bol dôkazom, že ľudová pieseň má v našich životoch stále pevné miesto. Seniori ukázali, že vedia nielen zorganizovať sviatočný deň, ale ho aj s radosťou prežiť. Už teraz sa tešíme na ďalšie stretnutie v inom meste, no Ľubovní patrí naše veľké „ďakujeme“ za nádherný zážitok.

text a foto: Anna Kopčáková za OO JDS Stará Ľubovňa, redakčne upravené



Zdravé starnutie: Ako žiť naplno a zachovať si zdravie

Starnutie je prirodzenou fázou života, ktorá prináša zmeny, ale aj príležitosti na rozvoj a zlepšenie kvality života. Ako zdôrazňuje publikácia „**Zdravé starnutie: 60 otázok a odporúčaní pre prax**“, seniori môžu dosiahnuť plnohodnotný život v každom veku, ak sa starajú o svoje telo, myseľ a duševnú pohodu.

Zmeny, ktoré prináša vek

S pribúdajúcimi rokmi sa naše telo nevyhnutne mení. Množstvo svalovej hmoty postupne klesá, zatiaľ čo tukové tkanivo má tendenciu pribúdať. Tento proces známy ako sarkopénia môže znížiť fyzickú silu, koordináciu a rovnováhu. Kostí oslabujú, čo môže viesť k osteoporóze, zvyšujúcej riziko zlomenín aj pri drobných pádoch. Tieto procesy sú však do značnej miery ovplyvniteľné výživou a pohybom.

Podľa odborníkov by mali byť seniori obzvlášť dôslední v prijí-

me živín, ako sú bielkoviny, vápnik a vitamín D. Zdroje ako mliečne výrobky, vajcia, ryby alebo strukoviny sú kľúčové pre udržanie svalov a kostí v dobrom stave. Nezabúdajte tiež na dostatočný príjem tekutín, pretože pocit smädu sa s vekom znižuje, čo môže viesť k dehydratácii s vážnymi zdravotnými dôsledkami.

Výživa ako základ vitality

Výživa v starobe musí byť vyvážená a prispôsobená potrebám organizmu. Jedným z najväčších rizík, ktorým seniori čelia, je podvýživa. Tá sa často neprejavuje len úbytkom hmotnosti, ale aj únavou, oslabením imunity a zníženou schopnosťou regenerácie. Riešením môžu byť menšie, ale častejšie jedlá. Obzvlášť dôležitá je vláknina, ktorá podporuje trávenie a predchádza zápche. Nájdeme ju v ovoci, zelenine, celozrnných produktoch a strukovinách.

Nemenej dôležitý je dostatočný príjem zdravých tukov, ktoré podporujú činnosť mozgu a srdca. Losos, vlašské orechy či avokádo sú vynikajúcimi zdrojmi týchto tukov. V prípade, že strava neposkytuje všetky potrebné živiny, je vhodné poradiť sa s lekárom o vhodných potravinových doplnkoch, ako sú multivitamíny alebo rybí olej.

Pohyb ako zázračný liek

Jednou z najefektívnejších foriem prevencie pred zdravotnými problémami je pravidelný pohyb. Nemusíte byť atlétom – stačí 30 minút denne miernej aktivity. Chôdza, plávanie alebo jednoduché cvičenia s vlastnou váhou zlepšujú krvný obeh, podporujú kardiovaskulárny systém a pomáhajú udržiavať zdravú hmotnosť. Pohyb navyše stimuluje tvorbu endorfínov, čo prispieva k lepšej nálaude a psychickej pohode.



Cvičenia na rovnováhu a koordináciu sú obzvlášť dôležité pre prevenciu pádov. Joga alebo cvičenia na fitlopte môžu seniorom pomôcť zlepšiť stabilitu. Silové cvičenia, aj s jednoduchými závažiami, sú dôležité pre udržanie svalovej hmoty a sily. Podľa štúdií majú seniori, ktorí sa pravidelne venujú pohybu, nižšie riziko chronických ochorení a dlhšiu dobu nezávislosti.

Psychosociálne zdravie: Kľúč k pohode

Starnutie neovplyvňuje len telo, ale aj myseľ. Psychosociálne faktory, ako sú osamelosť a izolácia, môžu mať negatívny vplyv na duševné zdravie. Ako zdôrazňuje publikácia, pravidelné stretnutia s priateľmi, rodinou a komunitou sú základom psychickej pohody. Seniori by mali zostať aktívni aj mentálne – či už riešením krízoviek, čítaním, alebo učením sa

nových zručností. Tieto aktivity stimulujú mozog a pomáhajú predchádzať kognitívnemu úpadku.

Dobré vzťahy so spoločenským okolím majú navyše preukázateľne pozitívny vplyv na zdravie. Účast' na kultúrnych a komunitných aktivitách prináša radosť a pocit spolupatričnosti. Seniori, ktorí sa angažujú v miestnych spolkoch alebo dobrovoľníctve, často pociťujú väčšiu životnú spokojnosť.

Starnutie ako cesta k harmónii a spokojnosti

Ako vyplýva z publikácie „**Zdravé starnutie: 60 otázok a odporúčaní pre prax**“, staroba môže byť obdobím naplneným vitalitou a spokojnosťou. Kľúčom je starostlivosť o telo, myseľ a dušu. Správna výživa, pohyb, sociálne kontakty a mentálna aktivita sú základom pre kvalitný život aj

v pokročilom veku. Pamätajte, že nikdy nie je neskoro začať sa starať o svoje zdravie. s pozitívnym prístupom a správnymi návykmi môžeme čeliť výzvam starnutia s úsmevom a energiou.

Publikácia „Zdravé starnutie: 60 otázok a odporúčaní pre prax“ bola editovaná Karl-Heinzom Wagnenom a Janou Muchovou a vydaná Univerzitou Komenského v Bratislave v roku 2022. Autormi originálne v Nemecku vydané publikácie sú Stefanie Gattinger, Marlene Ursula Burndofer a Bernhard Franzke. Publikácia vznikla v rámci projektu NutriAging, ktorý je podporovaný cezhraničnou spoluprácou INTERREG V-A SK-AT, a poskytuje praktické rady pre seniorov, ich rodiny aj odborníkov v oblasti zdravia.

text: spracoval J. Rohár, foto: pexels

Duchovné slovo Daniela Ižolda

V knihe nemeckého spisovateľa Maxa Rösslera „**Keď začína večer**“ sa nachádza i interview s Marie Kaschnitzovou. Čo mala táto staršia, pomerne plachá spisovateľka odpovedať reportérovi, keď sa jej zvedavo pýtal na jej životný štýl? Nezačala vymenovávať svoje záľuby. Odpoveď zhrnula stručne do jednej vety: „Som stále ešte otvorená pre všetko okolo seba!“ Pokračuje večerný súmrak, ale kvet sa ešte neuzavrel. Stále je otvorená: srdce sa ešte neuzavrelo do tvrdých škrupín apatie, smútku, zatrpknutosti. Je otvorené pre stretnutie a rozhovor, pre porozumenie a dôveru, pre všetko krásne, pravdivé a dobré. Vďačne sa nadchne pri počúvaní spevu vtákov, pri pozorovaní západu slnka, žasne nad tichom hviezdnej noci, nad šťastnou spomienkou na dávne detstvo, nad neporovnateľnou útechou z múdrosti bibliie... a každý dar ukazuje na Darcu!

Vo vianočnom príbehu sa môžu tešiť z narodenia Betlehemskeho Dieťaťa ľudia, ktorí

sú otvorení pre Božie znamenia, ľudia hladajúci túžiaci. Boh nás neoslepuje jasom svojej slávy, nezráža nás svojou mocou na kolená. Praje si, aby medzi ním a nami povstalo tajomstvo lásky, čoho predpokladom je sloboda. Chce, aby sme my sami mohli zažiť skúsenosť hľadania, objavenia a blaženého súhlasu s láskou, ktorá je srdcom sveta. To, čo je na tomto svete rozhodujúco veľké, je to, čo sa našim očiam javí malé.

Vyžaduje si to však stať sa takými, akými sme už raz boli: byť ako deti. Nie ako deti zostať. To by znamenalo vzdať sa vývoja, rozvinutia zrelosti a ustrnúť v jednom životnom období. Výsledkom by bol detinský dospelý.

ly. Vyžaduje si to stať sa takými, ako sú deti. Bez ohľadu na to, čo sme prežili, čo sme vytrpeli, z čoho sme sa tešili, oblúk nášho života by sa mal schyľovať tam, odkiaľ začal. Byť ako deti znamená vedieť žasnúť, obdivovať, radovať sa z maličkostí, nelipnúť na niečom z minulosti, nenechať sa ochromiť úzkosťou z budúcnosti. v postoji pokory a dôvery dieťaťa môžeme čítať Božie znamenie, že On sa kvôli nám stáva maličkým. Tak môžeme nájsť kľúč k objaveniu pravej vianočnej radosti.

Daniel Ižold, generálny vikár bratislavskej arcidiecézy Rímskokatolíckej cirkvi na Slovensku



Vianočné zamyslenie pre čitateľov

Dôležité rozhodnutie

Pred časom som urobil malé, ale dôležité rozhodnutie: Vyhýbam sa negatívnym správam. Keď sa diskusia medzi známymi zvrtné na ohováranie, radšej sa vzdialim. Keď verejne známa osoba nadáva, ohovára alebo sa dokonca vyhráža - nečítam, alebo program prepnem, či vypnem. Prečo mám počúvať, čítať alebo šíriť také slová? Nikomu neprospejú. Kto si myslí, že sú neškodné, mýli sa. Bolia a vyvolávajú strach a hnev. Robia si na nás nárok. Zamestnávajú nám myseľ a pod ich vplyvom sa ne-jeden človek mení: sám šíri zlé správy, zle zmýšľa a okolo seba tvorí otrávené prostredie. Preto sa snažím zlým správam nevenovať pozornosť. Je to neuveriteľne oslobodzujúce.

Prichádzajú Vianoce. Správa o Ježišovi, v ktorom k nám prichádza Boh, je dobrou správou. Dobrá správa neoklame, neotrávuje, ani nespôsobuje strach, zlosť a hnev. Nevyvoláva nepriateľstvá a nevtiera sa do našej pozornosti marketingovými trikmi. Boh v Ježišovi je tu pre nás, za nás a s nami. Vie tíšiť smútok, nakláňa srdcia k pomoci, k službe a láske k slabým a biednym a dáva nádej. Uzdravuje dušu. Pán Ježiš nás učí trpezlivosť, pravde a sebaovládaniu. Učí nás vážiť si jeden druhého, byť k sebe slušnými, odpúšťať a vedieť aj poprosiť o odpustenie. Narodený Boží Syn nám prináša nie len na Vianoce radosť a pokoj, aj v búrkach života a zmiernenie. On dáva svoj pokoj aj v smrti.

Apoštol Pavol píše (Kolosa- nom, 3, 12-16):

Ako vyvolení Boží, svätí a milovaní, oblečte srdečné milosrdenstvo, dobrotivosť, pokoru, krotkosť trpezlivosť. Znásajte sa vospolok a odpúšťajte si, ak by niekto mal sťažnosť proti niekomu. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy. a najmä priodejte sa láskou, ktorá je spojivom dokonalosti. a pokoj Kristov nech rozhoduje

vo vašich srdciach... Slovo Kristovo nech prebýva vo vás...

Prajem Vám pokojné, požehnané Vianočné sviatky a v novom roku 2025 zdravie a Boží pokoj aj v povinnostiach, starostiach i v stratách. Pán s vami.

Boris Mišina, osobný tajomník generálneho biskupa Evanjelickej cirkvi a. v. na Slovensku

Redakcia časopisu
Tretí vek ako aj celé vedenie
Jednoty dôchodcov na Sloven-
sku Vám želajú krásne prežitie
Vianočných sviatkov v kruhu
svojich najbližších.





PREDVIANOČNÝ ČAS V JDS – KEĎ SA ZÁBAVA STRETÁVA S TRADÍCIAMI.

FOTO: ALENA JUNEKOVÁ, NAGY, ERIKA BABIAROVÁ, MÁRIA KADLECOVÁ, MARGITA PINDJAKOVÁ

