

3 vek

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

„Ešte stále jeseň peniažkami platí
za krásu jari vo vonnom okvetí,
za horúčosť leta na poliach, v záhrade,
za dobrú úrodu v každom vinohrade... “

D.L.

OBSAH

NA AKTUÁLNU TÉMU

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

Milé čitateľky, čitatelia,



prajné dni babieho leta nás lákajú byť hodne vonku, užívať si slnečné lúče, veď už nepália ako v lete, len nás príjemne hladkajú. Hodiny v prírode, či už na prechádzkach, pri práci v záhradkách alebo okolo domu rýchlo letia a my sa neraz pýtame aspoň sami seba: „Už je zase piatok?“ Ak má človek dostatok aktivít a ešte aj plánov do budúcnosti, čas mu ubieha až neuveriteľne rýchlo. Kdeže

nuda? Kde prázdny, smutný čas?

Horšie je, keď sa dostavia zdravotné problémy a obmedzujú nás. Čas s bolesťou sa dvojnásobne vlečie a ubera sily. Ako ho krátiť, či odplášiť? Lieky a liečba sú v profesionálnych rukách, ale ostáva priestor a možnosť pomáhať priateľstvom. Hoci len krátkou pravidelnou návštevou, telefonátom, spoločnou prechádzkou, aj keď len z kroka na krok. Starší staršiemu skôr rozumie, ako ktokoľvek mladší okolo nás. Preto budme k sebe navzájom ústretoví každý deň – aj keď s prekážkami. Hľadáme svoju pomyselnú „cestu k slnku“, hoci nám ju denne sťažuje nástojčivá prítomnosť pandémie COVID 19.

V článkoch, ktoré sme pre Vás pripravili, je veľa dobrých návodov, ako žiť svoj seniorský život. Družne a zmysluplne.

Mgr. Dobroslava Luknárová

PRIPRAVUJEME:

- ešte 2 čísla časopisu na november a december
- rekapituláciu evidencie počtu členov v ZO JDS a odvodu členského za rok 2021 prostredníctvom OO JDS a KO JDS
- rokovanie Predsedníctva JDS aj ústrednej RK
- vyúčtovanie dotácií z MK SR za uskutočnené celoslovenské podujatia

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:** Výchonská 1, 831 06 Bratislava.

IČO vydavateľa: 00897019. Číslo 2/2021



Vážené dôchodkyne, vážení dôchodcovia, čitatelia a čitateľky časopisu 3.vek

Prihováram sa vám počas mesiaca október, ktorý Valné zhromaždenie OSN vyhlásilo za Mesiac úcty k starším. Je to príležitosť zamyslieť sa nad postavením staršej generácie v našej spoločnosti, ale aj oceniť jej prínos, znalosti a skúsenosti i poukázať na rovnosť postavenia a dôstojnosť starších ľudí. Je to dôležité aj vo svetle toho, že naša spoločnosť – podobne ako celá Európa – starne.



Tento trend sa bude v budúcnosti rýchlvať a musíme sa na to pripraviť nielen ako na komplexný ekonomický, sociálny a zdravotnícky problém, ale si aj uvedomiť, že starnutie sa týka nás všetkých, bez ohľadu na dátum narodenia.

Vážim si a vysoko hodnotím prácu Jednoty dôchodcov na Slovensku, ktorá je najväčšou organizáciou svojho druhu a zastupuje záujmy

1,5 milióna dôchodcov. Mala som príležitosť stretnúť sa s viacerými z vás v Prezidentskej paláci začiatkom septembra. Hovorili sme o problémoch, ktoré vás trápia – aktuálna sociálna a ekonomická situácia, dôchodková reforma, dostupnosť zdravotnej starostlivosti, lieková politika, otázky okolo pandémie či očkovania, či Národný program aktívneho starnutia. Na tomto stretnutí váš zástupca poznamenal: „Dôchodca predsa nemôže mať pocit, že je na poslednom mieste“. Áno, presne tak si o tom myslím aj ja a vidím veľký dlh, ktorý naša spoločnosť voči starším má a ktorý sa nedá donekonečna odkladať. Cením si tiež, že JDS

sa systematicky venuje aj tomu, aby vaše členky a členovia mali bohatú ponuku voľnočasových aktivít, pestovali svoje záľuby, uplatnili svoje zručnosti či stretávali sa na spoločných podujatiach, skrátka aby viedli plnohodnotný zaujímavý život. Je tiež mimoriadne dôležité, že váš hlas je vo verejnosti počuť, čím dokazujete, že „tretí vek“ má svoj potenciál a silu. Spoločnosť si však



musí viac uvedomiť, že jeho využitie je prospešné pre všetkých.

Čo urobiť preto, aby „úcta k starším“ nebol len vyprázdnený pojem, fráza, ktorá sa ľahko povie, ale oveľa ťažšie naplnia skutkami? Do prezidentského úradu som vstupovala s tým, že starostlivosť o seniorov a dôstojná staroba sú jednou z mojich priorit. Aj preto chcem Mesiac úcty k starším využiť nato, aby som sa ešte intenzívnejšie venovala tejto téme. Napríklad vyzdvihnúť organizácie, ktoré podporujú medzigeneračnú spoluprácu seniorov a mladých ľudí. V centre pozornosti sú aj otázky týkajúce sa sociálnej situácie dôchodcov. Trvalo sa tiež zaujímam o dlhodobú starostlivosť o seniorov. Chcem bližšie poznať problémy zariadení sociálnych služieb, pohľad ich zriaďovateľov, personálu i ľudí, ktorí v nich žijú.

Vážené dôchodkyne a dôchodcovia, mesiac október je venovaný úcte k starším. Chcem vás ubezpečiť, že moju úctu máte počas celého roka a že ste pre mňa nenahraditeľným zdrojom skúsenosti a životnej múdrosti.

Prajem vám veľa zdravia, radosti a spokojnosti.

Zuzana Čaputová, Prezidentka SR



Mesiac úcty k starším otvárali „Zlaté ruky 2021“

Budú? Nebudú? Bude sa dať nane prísť? A kto príde? „... „Jasné, že budeme v rúškach. Určite to do 14:00 zvládneme. Nebojte sa, budeme kontrolovať potvrdenia OTP od každého účastníka aj návštevníka“... takéto vety zaznievali vlastne do poslednej chvíle tesne pred 1. októbrom 2021 a odzrkadľova-

li organizačné napätie, príslovečné pre súčasné obdobie pretrvávajúcej epidemiologickej situácie. Našťastie farby na COVID mape Slovenska boli predsa len dosť priaznivé, a tak sme sa mohli pustiť do realizácie jedného z našich obľúbených podujatí.



Celoslovenskú výstavu členov JDS pod už tradičným názvom „Zlaté ruky“ sa podarilo uskutočniť 1. a 2. októbra 2021 vo výstavných sieňach Pistoriho paláca v mestskej časti Bratislava – Staré mesto. Jej organizáciu zabezpečili popri ústredí JDS aktivisti z KO JDS Bratislava v spolupráci s pracovníčkami Staromestského centra kultúry a vzdelávania pri MÚ Bratislava – Staré Mesto pod vedením L. Salzerovej. Finančnou dotáciou podujatie podporilo MK SR.

S inštaláciou výstavy sa začalo 1.X.2021 v skorých ranných hodinách, preto niektoré delegácie z KO JDS, vedené ich predsedami, pricestovali do Bratislavy už 30. IX. 2021. V troch prázdnych výstavných sálach paláca začal už od siedmej ráno čulý pracovný ruch – bolo treba podonašať stoly, robustné panely aj stoličky, aby sa vytvoril výstavný priestor pre každú krajskú expozíciu. O necelú hodinu už začalo „čarovanie“ – tak dobre známe aj z predošlých ročníkov

– z kufrov, balíkov, tašiek postupne „vychádzali“ bábiky v krojoch, vykvitali čarovné výšivky, čipky, ale aj ozdobné sviečky, krehké kraslice..., len ako ich čo najlepšie rozmiestniť?! Pracovnú vravu sem – tam prerušilo hlučné zvítanie sa dobrých známych aj priateľov – veď sa dva roky nemali možnosť vidieť. Z tretej sály, ktorá sa zmenila na spoločenský salón, čoskoro zavoňala káva, aj chutné pagáčiky. Vďaka veľkému pracovnému vypätiu všetkých zainteresovaných seniorov sa z hodiny na hodinu menil vzhľad výstavného priestoru a okolo 13:00 hod. bola výstava pripravená na slávnostné otvorenie.

Na vernisáži o 14:00 hod. sa jej tvorcom zo všetkých ôsmich krajských organizácií JDS a tiež prvým návštevníkom prihovorili Valéria Pokorná a Alojz Luknár, členovia ústredia JDS. Z pozvaných hos-

tí vyjadrili svoj obdiv šikovnosti aj nadaniu seniorov, ich pracovitosti a chuti i umeniu žiť ešte stále naplno predseda Vlády SR Eduard Heger a starostka MČ Bratislava – Staré Mesto Zuzana Aufrichtová. Prezidentskú kanceláriu zastupovali Oľga Gyárfášová a Lucia Ďuranová. Prítomný bol starosta MČ Bratislava – Petržalka Ján Hrčka.

Súčasťou vernisáže bolo hosťovské vystúpenie legendy čsl. populárnej hudby Dušana Grúňa. Len čo zaznel v jeho podaní známy a obľúbený hit, už sa rukám chcelo tliekať, ústam spievať a nohám tancovať. Prečo nie? Stačil prvý odvážlivec – p. Peter Straka z OO JDS Ružomberok a už sa v kole v strede sály zvíťalo čoraz viac tanečných dvojíc. Seniorky vytancovali aj prekvapeného a rozveseleného pána premiéra a seniori pani starostku BA – Starého Mesta.



Po oboch výstavných sálach sa rozliala bezprostredná srdečná nálada. Počas následnej prehliadky vystavných krajských expozícií bol potom priestor na otázky aj krátke rozhovory so všetkými vzácnymi hosťami. A oni nešetřili slovami chvály a obdivu k vitalite, tvorivosti i trpezlivosti seniorov i k rôznosti aktivít členov JDS. **Nechýbali ani zástupcovia médií**, vrátane štábu RTVS a redakcie časopisu SENIOR magazín.

Napriek už tradičnej krátkosti trvania výstavy a naviac podmienkam príslušných karanténnych opatrení

predovšetkým ZO JDS Margecany, manželia Anna a Imrich Hudákovci aj svojou tvorbou. Napr. vyšivávanými hodinami – pani Anka povyšivala ciferník a o technickú zložku sa postaral pán Imrich. Vraj je to majster so zlatými rukami, ale tiež výborný znalec počítačovej techniky. Krojmi na bábikách sa pochválila ZO JDS Kojšov a napr. goralské kapčky boli zhotovené podľa starých 90-ročných vzorov. Expozícia Košického kraja prezentovala rôznymi ukážkami nielen okolie Gelnice, ale aj región Spiša a Ždiaru.



zradili, že je známych na Slovensku až 18 techník paličkovania, ktoré sa dá naučiť v organizovaných kurzoch.

KO Banská Bystrica reprezentovali seniorky z Veľkého Krtíša vedené dlhoročnou predsedníčkou OO JDS Mgr. Máriou Hroncovou. V bohatej expozícii, kde sa pestreli mnohofarebné vyšivky, však najväčšiu pozornosť návštevníkov pútali ženské čepce, bohato posiate korálkami. Pani Zuzana Kováčová, ktorá sa už viac ako desať rokov venuje popri domácich prácach šitiu krojov, vlastných tradícií obce Horné Plachtince, porozprávala, ako sa priučila ich šitiu od svojej mamky. A vraj hlavne o čepce je veľký záujem aj medzi súčasnými nevestami. Ešte sme sa ponúkli chutným pagáčikom i sladkým koláčikom, ktorými nás uhostila a pobrali sme sa k ďalšej časti výstavy.

Expozíciu **KO JDS Prešov** nainštalovali aktivisti z OO JDS Bardejov p. Helena Tomečková a Ing. Juraj Philippi. Jednou z jej dominant bola nádherná parta pre nevestu a vyšivaná košeľa pre ženicha. Ale pozastavili sme sa s obdivom aj pri krasliciach z husacích vajec obalených ozdobnou



(pri prezentácii vystavovateľov, hosti aj samotných návštevníkov prebiehala kontrola požadovanej dokumentácie OTP) stihlo ju navštíviť množstvo návštevníkov z Bratislavy a jej okolia, nielen v seniorskom veku. **Pre delegácie zo všetkých KO JDS na čele s ich predsedami** bola výstava opätovne vďačným priestorom na priateľskú výmenu skúseností a hlavne vzájomnou tvorivou inšpiráciou.

V expozícii **KO JDS Nitra** sa dala obdivovať napr. nádherná bižutéria z kovu a korálok (z OO JDS Nové Zámky), ale aj ozdôbky na vianočný stromček, vytvorené technikou paličkovania. Tradičné vyšivky technikou hladkovania dodali seniorky z Veľkého Lapáša, dozvedáme sa od predsedníčky KO JDS Mgr. A. Oťapkovej. Z Podhorian poslala ZO JDS pozoruhodnú skupinku bábik v krojoch od dievčenského až po staretku.

KO JDS Košice reprezentovala

KO JDS Trnava sa rozhodla pre propagáciu paličkovej čipky, a preto dostal šancu Klub trnavských paličkárov, ktorý funguje už viac ako štvrtstoročie. Jeho členky pp. Eleonóra Konečná a Mária Kramárová mnohým zvedavým návštevníčkam výstavy aj priamo predviedli túto zaujímavú tradičnú techniku. Nám pre-



sieťkou z medeného drôtu s vyškrabkanými miniatúrami historických stavieb a pamiatok tohto regiónu. Ich autorkou je p. Ružena Baňasová. ZO JDS Raslavice prezentovali pozoruhodné plastiky z dreva od Františka Varchola a Ján Ratvaj z Bardejova odkryl až neuveriteľnú krásu dreva pri tvorbe dekoračných nádob.

KO JDS Trenčín ponúkla vo svojom súbore exponátov množstvo rôznych výtvarných aj remeselných techník. Úžitkové aj dekoračné predmety z rôzneho materiálu často prekvapovali nápadom. Napríklad ako sa dá z kávových zrní zmajstrovať ježko, ako možno tenulinké pásiky papiera vytvarovať na kvety či ornamenty, ako možno papierovým obrúskom s dekorom ozdobiť podnos či vázičku, ako sa dajú zhotoviť bábiky háčkovaním z bavlniek.

Bolo vraj veľmi zložité pre predsedu **KO JDS Žilina** Dr. M. Kotiana zabezpečiť vystavovateľov z jeho kraja. Niekoľko možností – kto bude kraj reprezentovať – padlo kvôli farbám severných okresov na covidovej mape Slovenska. A tak kraj Žilina reprezentovala OO JDS Ružomberok, a to len jedným svojim zástupcom. Zato však bolo p. P. Straku neraz dobre počuť po výstavnom priestore, keď sa spievalo. A spievalo sa nielen počas vernisáže. Keď sa nejaký čas len poskromnejšie trúsili návštevníci výstavy, vytiahol p. I. Hudák ústnu harmoniku a už sa aj spievalo – ľahko sa viazali na seba pesnička za pesničkou z rôznych regiónov Slovenska.

KO JDS Bratislava mala počas tohtoročnej výstavy dvojakú úlohu. Popri tvorbe svojej expozície (tam mali hlavné slovo OO JDS Petržalka a BA – Staré Mesto) sa musela zhostiť aj hostiteľských úloh. Nebolo to celkom jednoduché práve kvôli karanténym opatreniam – jedlo v balíčkoch, obmedzený počet ľudí vo výstavných priestoroch, sprísnený režim na ubytovni ŽSS. Ale dobrá nálada a súdržnosť i pochopenie, tak prirodzené pre členov JDS, výrazne pomohli. A tak vládlo na výstave po celý čas príslovečne priateľské, tvorivé ovzdušie.

Vzácnou zhodou okolností mali prítomní členovia krajských delegácií JDS možnosť sledovať 2. X. 2021



v popoludňajších hodinách **Koncert zboru Elpida** s Václavom Havelkom ako aj **výstavu fotografií Kvet**

Nguyen pod názvom „Ľudia zo Stánice Záhreb“, nakoľko sa konali priamo na nádvorí Pistoriho paláca



v rámci Medzigeneračného festivalu Bratislava old' s cool.

Začiatok Mesiaca úcty k starším prebiehal na našich „Zlatých rukách“ ešte aj umocnený pekným počasím naozaj pekne a zaujímavo. Dôstojne nadviazal na všetky predošlé ročníky, ako ich pripomínal vstupný panel. A veríme, že budúci rok na tradíciu nadviaže ďalší ročník a možno už aj bez karanténnych obmedzení. Veď v členskej základni JDS máme vzácny tvorivý potenciál jej členov. Ale máme i nesmierne obetavých funkcionárov a aktivistov, ktorí veľaokrát aj napriek svojmu osobnému nepohodliu sú ochotní veľa vykonať v prospech spoločnej veci.

Za organizačné zabezpečenie výstavy **patrí vdďaka** zainteresovaným členom ústredia JDS, všetkým predsedom KO JDS, aktivistom z predsedníctva KO JDS Bratislava i OO JDS Bratislava – Staré Mesto aj Bratislava - Petržalka. Za poskytnutie



výstavných priestorov bolo vyslovené poďakovanie MÚ Bratislava – Staré Mesto a za príkladnú organizačnú súčinnosť pri príprave výstavných priestorov pracovníckam Staromest-

ského centra kultúry a vzdelávania. Za finančnú dotáciu patrí poďakovanie MK SR.

- Red. -



BLAHOŽELANIE

V strede októbra 2021 sa dožila vzácneho životného jubilea predsedníčka KO JDS Trnava a dlhoročná aktívna členka Predsedníctva JDS

Margita Fabiánová



Pani Fabiánová sa už počas svojho profesionálneho pracovného života venovala práci s ľuďmi. Po odchode do dôchodku v r.2002 zamerala svoju dobrovoľnícku činnosť na komunitu dôchodcov v Klube dôchodcov a v ZO JDS Trnava. Stala sa predsedníčkou RK OO JDS v Trnave, neskôr podpredsedníčkou pre ekonomiku v KO JDS Trnava a od r. 2009 je predsedníčkou KO JDS Trnava. Je aktívnou členkou Predsedníctva Ústredia JDS a dlhoročnou členkou Rady vlády SR pre práva seniorov a prispôbovanie verejných politík procesu starnutia populácie.

KO JDS Trnava, ktorú vedie, je už dlhodobo najpočetnejšou KO JDS so svojimi 18 695 členmi a 161 základnými organizáciami.

Za dlhoročnú spoluprácu s Trnavským samosprávnym krajom v oblasti poskytovania sociálnych služieb odkázaným seniorom, naplňania cieľov vládneho dokumentu aktívneho starnutia ako aj v udržiavaní národných a ľudových tradícií seniormi s odkazom pre mladú generáciu jej bolo pri príležitosti životného jubilea udelené najvyššie krajské vyznamenanie CENA TTSK 2021.

Naša milá Gitka,
úprimne Ti ďakujeme za obetavú prácu, ktorú si doteraz venovala seniorom aj v našej JDS. Do ďalších plodných rokov Ti všetci prajeme veľa zdravia, elánu a osobnej pohody, ale aj veľa priestoru na odovzdávanie skúseností vo funkcionárskom aktíve KO JDS.

14. októbra 2021

**MsO JDS a OO JDS Trnava
KO JDS Trnava
Ústredie JDS**

ZO JDS Žilina oslávila svoje 30. narodeniny



Je to možno neuveriteľné, ale je to tak, že ZO JDS ŽILINA pôsobí v našom meste už 30 rokov. Vznikla pri Klube dôchodcov Sedláčkov

sad 1. 6. 1991. Za obdobie svojho trvania sa členská základňa menila prirodzeným spôsobom. Základná organizácia sa dynamicky rozvíjala

a za 30-ročné obdobie nadobudla charakter družného spoločenstva so svojou tradíciou, bohatými skúsenosťami a pevne stanovenými cieľmi svojej činnosti, ktorá zabezpečuje pre svojich členov širokú škálu rôznych aktivít.

Pri príležitosti tohto jubilea uskutočnili sme v auguste slávnostný aktív funkcionárov našej ZO, bývalých i súčasných, tých, ktorí sa snažili aj snažia zlepšovať a spríjemňovať život

ich menovite a tiež premietaním fotografií. Spomínali sme, že prvým predsedom ZO JDS Žilina bol Jozef Hikker. Po dvoch rokoch prevzal funkciu predsedu pán Albín Pranda. Od 4. 2. 1998 sa stala predsedníčkou ZO Margita Muščíková a viedla organizáciu celých 14 rokov. Po nej prevzala funkciu predsedníčky od 29. 3. 2012 Alžbeta Vítová a vedie ju doteraz. Ako sa striedali po určitom čase predsedovia, tak sa striedali prirodzeným spôsobom aj členovia výboru a revíznej komisie, bolo ich spolu 41. S niektorými sme sa stretli ešte osobne a porozprávali sme sa, na iných sme mohli už len spomínať z fotografií.

Na slávnostný aktív prijali pozvanie aj primátor Žiliny Mgr. Peter Fiabáne a predseda OO JDS Žilina Ing. Vladimír Kováč, ktorí prítomným osobne poďakovali za ich dobrovoľnícku prácu pre dôchodcov v meste Žilina. Prišla medzi nás aj bývalá predsedníčka Gitka Muščíková, ktorá v tomto roku oslávila 90 rokov. Všetci prítomní obdržali slávnostné číslo časopisu našej základnej organizácie "30 rokov s Vami", kvety a bonbonieru. V programe odznela báseň "Tridsať rokov JDS" v podaní jej autora pána Zvaríka, spolu sme si zaspievali s harmonikárom z Terchovskej doliny - Samkom.

Želáme si, aby sa naša ZO JDS aj naďalej úspešne rozvíjala a plnila úlohu, pre ktorú bola zriadená. Toto posolstvo patrí všetkým funkcionárom, ale aj všetkým našim členom – dôchodcom.

Tridsať rokov JDS

Štefan Zvarík

Rozvíjaš pred nami deje.
Rozvíjaš vlastnú svetlú dráhu,
aby celý človek čestne konal
a vie, živá tvorba prospeje.

Vlastníš svoju knihu zrodu.
Otvoril ju čas.
Píše do nej.
Aj z nej číta.
Tridsať rokov máš.
Nerozprávaš ako vzniká pot.
Kde narástlo toľko ruží.
Nerátaš dni slávy.

Vieme o nich.
Pri tebe sme stáli.
Spolu v kruhu o živote hru sme hrali.
Viedla si nás k poznaniu cti a krásy.
Ty nepočítaš, čo nám dávaš len tak darom.
Byť s tebou každý pamätá si.

Snom sme krídla dali.
Svet reálny beží s nami.
Ťarchu nerieš sama, sám, jeden.
V jednote je našej sily prameň, oheň.
Chceme tvoriť. Po láske, harmónii naša vôľa túži.
Chceme pokoj. Zvládnuť rýchle lety.
Chceme zvládnuť dej divoký.
Rozkvitajú dobré vzťahy na dlhé roky



dôchodcom, obyvateľom nášho mesta. Priпомenuli sme si

▶ Alžbeta Vítová
predsedníčka ZO JDS Žilina

AKADÉMIA TRETIEHO VEKU V TRENČÍNE

celoživotné vzdelávanie seniorov trenčianskeho regiónu

V septembri slávnostne otvorila Akadémia tretieho veku (ATV) – celoživotné vzdelávanie seniorov trenčianskeho regiónu svoj už 35. jubilejný ročník v školskom roku 2021/2022 v reprezentatívnych priestoroch auly Trenčianskej univerzity A. Dubčeka.

Všetci prežívame zložitú dobu pre nepriaznivú situáciu s Corona vírusom. Blokovali nás rôzne obmedzenia, ba i pozastavenie konania seminárov, pretože sme najohrozenejšia skupina. Situácia sa pomaly zlepšuje a nariadené opatrenia sa zaočkovanosťou uvoľňujú. Tak nám pandemická situácia umožnila za dodržania odporučených opatrení sa stretnúť a otvoriť nový školský rok už v nových priestoroch zásluhou dvoch významných inštitúcií, ktoré vytvorili podmienky na pokračovanie ATV v zastúpení doc. Ing. Jozef Habánik, PhD., rektor TnUAD v Trenčíne a Mgr. Richard Rybníček, primátor mesta Trenčín, za čo im patrí veľká vďaka.

Z pozvaných hostí sa zúčastnili: Ing. Jaroslav Baška, predseda TSK, doc. Ing. Jozef Habánik, PhD., rektor TnUAD Trenčín, Patrik Žák, B.S.B.A, viceprimátor mesta Trenčín, MUDr. Ľudmila Bučková, riaditeľka RÚVZ so sídlom v Trenčíne, plk. v.v. Ing. Ján Skyba, predseda OO JDS Trenčín, PhDr. Eva Červeňanová, PhD, riaditeľka SZŠ C. Šimurkovej Trenčín, Ing. Martin Petřík, poslanec Mestského zastupiteľstva Trenčín, RNDr. Janka Gugová, predsedníčka Rady ATV Trenčín a lektori ATV.

Školský rok slávnostne otvorila RNDr. Janka Gugová, predsedníčka Rady ATV. Vyslovila veľkú radosť z opätovného stretnutia po dlhej odmlke a z otvorenia nového školského roka, pretože: „Organizovanie a účasť na celoživotnom vzdelávaní seniorov je dôkazom naplnenia predpokladov a benefitov pre ich duševné a fyzické zdravie. Vzdelávanie je pre všetky generácie atribú-

tom, ktorý nás posúva dopredu a to aj v seniorskom veku“.

Pozvaní hostia vo svojich príhovoroch vyjadrili radosť a podporu, že Akadémia tretieho veku funguje už 35. rokov. Je to už dlhá doba a seniori, ktorí sa zúčastňujú akadémie, prežívajú nádhernú jeseň života a vzdelávanie im dáva ďalšiu dynamiku v živote. Záštitu nad ATV v Trenčíne prevzali TSK Trenčín a Mesto Trenčín, čo je dôkazom toho, že ATV v Trenčíne bude vo svojom pôsobení pokračovať i naďalej.

Po oficiálnej časti program pokračoval odovzdávaním Osvedčení a Ďakovných listov, ktoré odovzdali RNDr. Janka Gugová a Anna Pindáková.

V rámci konferencie o budúcnosti Európy z projektu Europe direct pripravili pre poslucháčov ATV pre-

zentáciu na tému: Zdravie – práva v EU, kde oboznámila prítomných Ing. Jamborová, aký majú občania nárok na zdravotnú starostlivosť v EU. Popri informáciách o zdravotnej starostlivosti v EU odmenila spolu so svojimi kolegyňami z referátu zahraničných mobilít TnUAD účastníkov v tombole rôznymi cenami a tiež odpovedali na otázky týkajúce sa prednesenej témy.

V závere seminára poďakovala za príjemnú atmosféru v priestoroch auly Trenčianskej univerzity o ktorú sa postarali zamestnanci TnUAD, ale najmä rektor doc. Ing. Jozef Habánik, PhD., ktorý nás prijal ozaj ako svojich študentov. RNDr. Janka Gugová zaželala veľa dobrého zdravia a pozvala všetkých na seminár 12. októbra 2021.

► A. Pindáková, ATV Trenčín



Aj napriek epidémii Covid -19

JDS v Prešovskom kraji fungovala



Rok 2021 sa začal rôznymi opatreniami, ktorými sme sa museli riadiť, aby sme chránili seba, svojich blízkych, ale aj našich členov JDS. Bežné stretávanie seniorov bolo obmedzené a tak sme sa snažili kontaktovať sa aspoň telefonicky, či prostredníctvom internetu. Každý rok v mesiacoch január - marec sa zvykli konať výročné členské schôdze, lenže zrazu bola situácia iná a tieto stretnutia sa preto konali najmä v prírode, na terasách reštaurácií a pod.

Po uvoľnení situácie s karanténou sa činnosť JDS rozbehla tak, ako sa jednoducho dalo. Priaznivé podmienky, čo sa týka počasia, nám umožnili zorganizovať v okrese Poprad súťaž v severskej chôdzi - Memoriál J Stilla v Starej Lesnej, hromadnú aktivitu v tejto oblasti na Štrbskom Plese. Ďalej to boli zájazdy v rámci nášho kraja: návšteva obnovených hradov, múzeí, botanickej a zoologickej záhrady v Košiciach, Litmanovej, Kežmarku, Domaše, Hanušoviec. Prišlo aj na návštevu divadelného predstavenia v Prešove za požadovaných hygienických opatrení. Pravidelne sme organizovali súťaže v bowlingu.

V niektorých okresoch sa uskutočnili športové hry, hoci nie v takom rozsahu, ako to bývalo v pokojnom období. Dokonca sa uskutočnila súťaž v petangu, ktorú organizovalo mesto Bardejov pre seniorov v sociálnych zariadeniach, ale zapojili sa aj ZO JDS z mesta. Bolo to fantastické stretnutie, plné odhodlania zvíťaziť. Zúčastnili sa družstvá všetkých sociálnych zariadení pod správou mesta, aj sociálne zariadenie ANTIK, ktorého členmi boli aj vozičkári. Hlavnými organizátormi boli riaditeľka DSS Pri Topli Ing. Anna Goblová a vedúci soc. odd.

Mestského úradu p. Mikula, morálne aj materiálne prispeli prítomní mestskí poslanci.

Keďže je v okrese Bardejov až 50 ZO JDS, nebolo možné v tejto dobe organizovať tak početné podujatia. Preto sme rozdelili celý okres na 6 obvodov a tieto si organizujú tzv. „obvodové“ ŠH a ich víťazi postúpili na okresné ŠH. Tie sa konali na I. ZŠ v Bardejove a zúčastnili sa na nich popri našich športovcoch aj 10 športovci z družobného kraja Olomouc, Česká republika a 5 športovcov z Gorlíc, Poľsko. Športové zápolenie prebiehalo v priateľskej atmosfére a mohlo sa uskutočniť len za pomoci VÚC Prešov a primátora Bardejova Dr. Borisa Hanuščaka. Dve družstvá z našej OO JDS sa zúčastnili obdobných ŠH v Olomouci, kde si vybojovali 1. a 4. miesto. Koncom septembra sa 5-členné družstvo zúčastnilo spartakiády v poľských Gorliciach, kde získali 5 diplomov. Už tradične niekoľko rokov organizuje IV. ZO JDS v Bardejove Športový deň s vnúčatami, spojený s opekačkou. Primerané športové disciplíny absolvujú vnúčatá spolu so starkými a bola to opäť veľká zábava! V tomto roku sa nám podarilo zorganizovať aj tradičnú rekreáciu v Grécku,





hoci v obmedzenom počte, nakoľko podmienkou účasti bolo úplné zaočkovanie.

Napriek zložitejšej zdravotníckej situácii sa naši členovia zapojili do všetkých uskutočnených krajských akcií. Boli to Krajské ŠH v Šarišských Michaľanoch, okr. Sabinov, kde hlavným garantom bol okrem predsedu OO JDS Štefana Liptáka aj Mikuláš Bibko, predseda miestnej ZO JDS. Okres Stará Ľubovňa zorganizoval na vysokej spoločenskej úrovni súťaž „Babička Prešovského kraja“. Keďže je Stará Ľubovňa tohtoročným Mestom kultúry, do tejto akcie bolo zapojené okrem OO JDS aj vedenie mesta Stará Ľubovňa. Cieľom súťaže je udržiavanie ľudových tradícií a medzigeneračná spolupráca, a tak bola do nej zapojená aj mladá generácia, a to kultúrnym programom. Ten spestrila i seniorská tanečná skupina „MAJA“ z Bardejova. Hlavným garantom tejto akcie bol Ing. Ján Barilla, predseda OO JDS Stará Ľubovňa.

Prehliadku speváckych súborov v r. 2020 mala organizovať OO JDS v Prešove, avšak pre zlú epidemiologickú situáciu sa nemohla konať. Lenže prešovská OO JDS si nedala túto úlohu vziať, a tak v tomto r. 2021 sa toto obľúbené podujatie uskutočnilo. Pod záštitou primátorky mesta a VÚC Prešov sa Prehliadka konala v PKO Prešov. Hlavným garantom bol predseda OO JDS Ján Čižmár v spolupráci s funkcionármi OO JDS Prešov. Celkom sa do tejto prehliadky zapojilo 7 speváckych skupín zo 7 okresov kraja.

Krajské kolo v umeleckom prednese poézie, prózy a vlastnej tvorby seniorov zorganizovala OO JDS v Levoči. Konalo sa v ŠD Pedagogickej školy v Levoči. Účastníkov podujatia privítala spevácka skupina študentov tejto školy, čím spestrila a rozveselila toto krásne stretnutie. Porota zhodnotila vystúpenia súťažiacich, každý recitátor si vypočul objektívne pripomienky k svojmu prednesu. Na otvorení sa zúčastnil aj primátor mesta Miroslav Vilkovský a vedúca odb. školstva Dr. Mária Choborová. Hlavný podiel na tejto krásnej akcii mal

predovšetkým predseda OO JDS Dr. Ján Ferko a funkcionári OO JDS Levoča. Víťazi krajskej súťaže postúpili na Celoslovenskú prehliadku do Trenčianskych Teplic, plánovanú na 13.10.2021.

Zatiaľ poslednou akciou OO JDS Bardejov bola Celoslovenská výstava ručných prác „Zlaté ruky“ v Pistoriho paláci v Bratislave, kde vystavovali všetky KO JDS zo Slovensku. Za KO JDS Prešov zabezpečovala túto akciu práve bardejovská OO JDS. Ručné práce a výrobky našich členov inštalovali: Juraj Philippi, predseda OO JDS Bardejov a p. Helena Tomečková. Na výstave sa zúčastnila aj predsedníčka KO JDS Prešov Mgr. A. Petričová.

Už teraz pripravujeme v podmienkach KO JDS Prešov plány na budúci rok s nádejou, že sa epidemiologická situácia na Slovensku vylepší. Pri rôznych príležitostiach neustále upozorňujeme našich členov na možnosť aj výhody očkovania, čím môžu chrániť seba, svojich blízkych, ale aj našich členov v JDS.

► Text: Mgr. Anna Petričová

► Foto : Dr.Milan Korkobec



Seniori v Mníšku nad Hnilcom chcú byť aktívni



Ustanovujúca schôdza ZO JDS sa konala 19.12.2018 v budove OÚ. Schôdze sa zúčastnili predseda KO JDS Ján Matuško, predseda OO JDS. Martin Bálint a starosta obce Ing. Ľudovít Kujnisch. Za predsedníčku bola zvolená Mária Majkutová a boli zvolení i ďalší členovia výboru a revíznej komisie. Po vypracovaní plánu činnosti sa začala v našej obci rozvíjať aktivita seniorov. Naša organizácia sa rozrástla na 96 členov. V roku 2019 a 2020 sa nám podarilo uskutočniť niekoľko akcií, kým nás nepozastavil koronavírus.

Naša organizácia uskutočnila viacero kultúrno-spoločenských akcií. Uvádzame aspoň niektoré: beseda s terapeutkou Luciou Gkounos o výživových doplnkoch na prírodnej báze, nápojoch s aloe vera a o terapiách. V Miestnej knižnici sme besedovali o knihe spisovateľky M. E. Hajdukovej „Nemecké dievča neplače“ a cestopise V. Vargu „Z Karibiku do Patagónie“ (sú to spisovatelia z našej hnieleckej doliny). Na okresnej prehliadke v prednese poézie a prózy nás reprezentovali Anna Vitkovská a Kvetoslava Maniaková. Autobusový výlet do Hniezdného pod názvom „Seniori

a vnúčatká“ k 1. júnu MDD bol veľmi úspešný. Deti si prezreli farmu so zvieratkami, domčeky s tradičnými remeslami, nechýbala jazda na poníkovi. Po obede na salaši u Franka sme vyšli na Ľubovniansky hrad. Jeho prehliadka aj ukážka drezúry sokoliarov sa deťom veľmi páčili. V lete sme navštívili kúpalisko v maďarskom Tiszaújváros. Na okresnej prehliadke ručných a umeleckých prác Zlaté ruky v Margecanoch sa aktívne zúčastnili: Mária Majkutová, Karol Cölder, Magdaléna Cölderová, Oľga Brügošová a Pavol Žiga.

Tešili sme sa aj z autobusového zájazdu do Bijacoviec na „Deň svätého Huberta“ (poľovnícka slávnosť spojená s výstavou poľovníckych trofejí a ukážkou poľovníckych psíkov). V „Mesiaci úcty k starším“ nás na posedení pri koláčiku a káve prišli pozdraviť žiaci ZŠ. Zase my sme pre naše vnúčatká pripravili mikulášske posedenie aj s balíčkami

a sladkosťami. Deti pripravili pre Mikuláša (aj nás) bohatý program. Na divadelnom predstavení v Spišskej Novej Vsi „Maria Havranová“ sme boli spoločne so žiakmi ZŠ z našej obce pod vedením p. uč. Zuzany Wencelovej. Páčila sa nám aj opereta Netopier od Johana Straussa v košickom štátnom divadle. Fašiangové obdobie sme oslávili, ako sa patri, dobrou zábavou, tancom pri dobrej hudbe a plných stoloch a tiež pri bohatej tombole so 41 cenami.

Boli aj športové aktivity a začali sme ich stretnutím v ZŠ stolnoteným turnajom. Súťažili 4 skupiny mužov a 3 skupiny žien. Víťazi boli odmenení medailami, ale najdôležitejšia bola dobrá nálada všetkých účastníkov. 27.5.2019 sme mali športové hry a súťažilo sa v 4 tradičných disciplínach. Z 28 účastníkov - seniorov tí najlepší boli odmenení medailou a získali právo reprezentovať našu ZO JDS na okresných ŠH v Prakovciach. Naše družstvo tam získalo až 7 medailí. Na krajských ŠH v Michalovciach nás reprezentovali Mária Majkutová a Pavol Majkut. Obidvaja boli úspešní a získali bronzové medaily v hode šípkami a v hode granátom na cieľ.

Naša okolitá príroda je taká krásna, že nás vylákala na vychádzku k obecným chatám aj s opekačkou



a dobrým občerstvením. Neverili by ste, ako našich seniorov zaujal bowling aj keď začiatky boli ťažké. Chodievali sme ho hrať do neďalekých kúpeľov Štós. Ním sme ukončili rok 2019, aj začali rok 2020. Súťažili v ňom dva zmiešané družstvá. Podarilo sa nám rozbehnúť aj cvičenie jogy pod vedením Hedvigy Kojnokovej. Stretávali sme sa každý pondelok a kým ženy cvičili jogu, muži trénovali stolný tenis.

Po príchode korona vírusu sa naši členovia zapojili do šitia rúšok. Ušili sme ich pre obec 800 ks. Po dlhej prestávke spôsobenej

COVID-om, sme si už opäť zahrali bowling. Krásne slnečné dni nás zlákali na vychádzku do prírody, tentokrát po cyklistickom chodníku až k začiatku lesného náučného chodníka, čo bol náš cieľ. Medzi nedávne akcie patrili športové hry s vnúčatami. Na futbalovom ihrisku sa súťažilo v rôznych disciplínach a všetci boli odmenení vecnými cenami a sladkosťami. Prestávku medzi súťažami nám vyplnila Majka Kašická so svojím psíkom, s ktorým nám predviedla niekoľko cvikov.

Od samého vzniku našej ZO JDS, si vedíme kroniku našej činnosti

s opisom akcií aj reportážnymi fotografiami a pravidelne informujeme členov o všetkom okolo nás aj v obecných novinách Moja dedina.

Záverom by sme chceli poďakovať vedeniu obce a najmä starostovi Ing. Ľ. Kujnischovi za dobrú spoluprácu od začiatku činnosti našej ZO JDS. Veríme, že sa nám bude dariť aj do budúcnosti pre všetkých našich seniorov.

- Spracovala
kronikárka Magdaléna Colderová
- Foto: Bc. Karol Colder, tajomník

Prvý ročník cyklojesene 2021 v MsO JDS Spišská Nová Ves chcú byť aktívni



Poslednú septembrovú sobotu nábrežie Hornádu spolu s mestským parkom ožilo čulým ruchom. To spišsko-novoveskí seniori opäť vyrazili za športom a dobrou náladou. Chceli tak nadviazať na minuloročný nultý ročník tejto akcie, lebo mala dobrý ohlas a zúčastnilo sa na nej 40 členov. Zároveň chceli ukázať ostatným seniorom, že vek je len číslo! Nebráni chuti tancovať, spievať a športovať, hlavne sa vzájomne stretávať, a to nielen seniori, ale aj ich deti a vnúčatá.

Keďže v dobrej kondícii drží človeka najmä pohyb, súčasťou scená-

ra tejto akcie bola najmä jazda na bicykloch. Boli pripravené 3 trate. Ľahšia trať merala 7,5 km, pre zdatnejších náročnejšia mala 12,5 km a pre deti bol pripravený okruh, alebo aj viac okruhových v objekte mestského parku – tzv. Madaraspark. Tí, čo nevyužili bicykel, si vyskúšali hod šípkami na terč, hod granátom, petang, kop na bránu, alebo zhadzovanie plechoviek. O dobrú náladu sa postarala tanečná country skupina Montana, vytvorená pri MsO JDS v Spišskej Novej Vsi. Svojím vystúpením veselila účastníkov akcie aj spevácka skupina LIPA, vytvorená

pri Klube dôchodcov MsÚ Spišská Nová Ves a tiež skvelá reprodukovaná hudba. Nechýbalo ani občerstvenie s gulášom a súčasťou podujatia bola aj tombola s 3-mi finančnými cenami a 19-imi vecnými cenami. Najlepší účastníci v hode granátom a petangu boli odmenení tričkami a všetky zúčastnené vnúčatá našich seniorov dostali sladké balíčky.

Seniori, vnúčatá, či rodinní príslušníci, všetci tí, ktorí sa zúčastnili, len tak skoro na túto akciu nezabudnú. Pripomínať im ju bude aj Ďakovný list, ktorí všetci súťažiaci obdržali. Toto stretnutie prišli pozdraviť aj primátor mesta Ing. P. Bečárik, predseda KO JDS Košice J. Matúško, predseda Olympijského klubu Spiš Ing. V. Mjartan, jeho podpredsedníčka Dr. A. Baluchová a ďalší. Akcia by sa nemohla v takom rozsahu uskutočniť bez výdatnej podpory sponzorov, najmä EZ Via Carpatia Košice.

Veľká vďaka patrí všetkým 86 účastníkom. Všetci si uvedomujú, že športový deň nie je o lámaní rekordov. Je hlavne o príjemných stretnutiach a vzájomných rozhovoroch. Možno ďalší ročník tohto skvelého podujatia – dúfajú – sa stane aj peknou tradíciou.

- Ing. Anna Baradlaiová
členka org. výboru MsO JDS SNV

Súťažili sme s radosťou a s úsmevom



„Veď ty by si zlikvidovala všetkých vo vašom zákope!“ – so smiechom kričali na mňa moje stredoškolské spolužiačky, keď som počas hodiny civilnej obrany na školskom dvore nedohodila „granátom“ na určený cieľ. Táto príhoda sa mi neočakávane vynorila z pamäti, keď som po dlhých 54 rokoch znova dostala do ruky „granát“ a mala som ho hodiť do vyznačeného priestoru. A opäť dva hody z piatich mimo

seniorských účastníkov športových hier v 6 disciplínach o čo najlepšie výsledky. Smiech, kolegiálne povzbudzovanie, ale aj trefné sebakritiky sprevádzali každý hod a každý kop. Pracovníci a pracovníčky Oddelenia inkluzie, sociálnych vecí a kultúry MÚ Bratislava - Staré Mesto pripravili pre svojich dôchodcov športové súťaže v hode šípkami na terč, krúžkami na kužele, granátom, lopty do basketbalového koša



a opäť veselý smiech okolostojacich. „No, čo už“ – povedala som si – „história sa opakuje, aj keď nevstupujem dvakrát do tej istej rieky.“ Namiesto roku 1967 máme totiž rok 2021 a namiesto cvičení civilnej obrany máme Staromestské športové hry o Pohár starostky.

21. sept. 2021 bol posledný letný deň – krásny a slnečný. Na Partizánskej lúke na bratislavskej Železnej studničke usilovne bojovalo 35

a v kope lopty na bránku. Šiesta disciplína, ktorá bola ešte pri rannej registrácii účastníkov neznámym prekvapením, sa ukázala ako najľahšia. Bola to individuálna chôdza po vyznačenej trase dlhej cca 800 metrov. Víťazom športových hier sa stal súťažiaci, ktorý získal najvyšší počet bodov po ich sčítaní za všetky disciplíny. Súťažili spolu ženy aj muži a stupne víťazov obsadili tiež spoločne.

Bratislavské Staromestské ŠH vyhral a Pohár starostky získal staronový víťaz Ján Zágoršek. Na 2. m. skončila Jarka Prešnajderová a na 3. m. sa umiestnil Matej Kósa. Cenu sympatie získala Magda Dosudilová. Pohár a ďalšie užitočné ceny odovzdávala starostka MÚ Bratislava - Staré Mesto Zuzana Aufrichtová. Zvláštnu cenu udelila aj najstaršej účastníčke Terézii Katrabovej. Na úvodnej rozsvietke predviedla a celé podujatie moderovala a riadila vedúca spomenutého oddelenia MÚ Janka Langová.

Starostlivosť organizátorov bola cítiť na každom kroku. Mladý kolektív bol zohratý, rady súťažiacim užitočné a veselosť pri stanovistiach súťažných disciplín nakažlivá. Počas celého dňa bolo k dispozícii občerstvenie a na obed výborný guláš. Popoludní - po vyhodnotení - nastúpil František Podolský s harmonikou a akcia sa ukončila spoločným spevom a tancom. Všetky protiepidemiologické opatrenia sa uplatnili a s odstupom času môžeme povedať, že sa športové hry zrealizovali bez akýchkoľvek negatívnych následkov pre zúčastnených. S predsedníčkou OO JDS Bratislava - Staré Mesto Valikou Pokornou sme si pri odchode hovorili, že bolo výborne. Na takomto spoločnom podujatí sme sa stretli po takmer dvojročnej prestávke a mali sme z toho všetci veľkú radosť. Získali sme na nej aj nových členov do JDS, nadviazali nové kontakty.

Veľkým plusom boli opätovné osobné stretnutia dôchodcov s pani starostkou aj s jej zástupcami pp. Martinou Uličnou a Miroslavom Vrábelom. Ale hlavne, bolo vidieť, že seniori nestratili svoju pozitívnu energiu a nefalšované potešenie zo života.

► **Natália Pavlovičová** členka P OO JDS Bratislava - Staré Mesto a vedúca Klubu seniorov Karadžičova ul.

Seniori bánovského okresu na spoločnej rekreácii v Spišskej Novej Vsi

Aj keď je situácia stále neistá, predsa sa 46 seniorov bánovského okresu rozhodlo pre spoločnú rekreáciu. Seniori z rôznych dedín tohto okresu: Dvorec, Pochabany, Zlatníky, Ruskovce, Podlužany, Bánov-

vybrali aj na Pieniny užiť si plavbu na pltiach po Dunajci.

Pri viac ako hodinovej plavbe nás sprevádzali krásne hory a skaly obidvoch krajín cez ktoré Dunajec preteká. Zaujímavé príbehy a povesti

prešli, niečo o nej sme sa dozvedeli z prospektu a pri vyvierajúcom prameni Baldovskej vody sme sa aspoň zastavili pri jej poslednom zastavení - Kaplnke sv. Kríža, ktorá symbolizuje Golgotu.

Po takomto celodennom výlete dobre všetkým padla spoločná zábava pri živšej hudbe. Miestni muzikanti - otec s dcérou - dostali do nálady všetkých. Nikto sa nestážoval na boľavé nohy alebo únavu. Zábava sa skončila o polnoci. Ráno sa ťažšie stávalo, ale všetko prišlo do pohody na výlete do Markušoviec. Letohrádok Dardanely nás očaril krásnymi hudobnými sálami, expozíciou klavírov, harmoník a organov. Markušovský zámok ukrýva v sebe veľa dobového nábytku, kuchynského vybavenia a oblečenia – veru sme sa naobdivovali!

Celotýždenný maratón sme ukončili zábavou pri harmonike. Všade, kde sa dalo, sme si urobili spoločnú fotografiu a každý z nás veľa svojich osobných, veď sa zídu pri spomínaní na tento krásny región Slovenska. Všetkým účastníkom sa pobyt na Spiši veľmi páčil a už dnes začíname premýšľať, kam sa vyberieme na budúci rok.

► Jozefa Sokolíková



ce nad Bebravou, Veľké Držkovce a Horné Ozorovce, vybavení rúškami a príslušnou dezinfekciou odvážne nastúpili do objednaného autobusu a hurá na rekreáciu. Od 5.9. - do 11. 9. 2021 sa našim prechodným domovom stal Hotel Preveza v Spišskej Novej Vsi.

V nedeľu sme sa ubytovali a už v pondelok sme si urobili výlet na Tomášovský výhľad, najnavštevovanejšiu vyhlídku v Národnom parku Slovenský raj. Zdolali ju aj tí menej zdatní.

Aby toho chodenia nebolo za jeden deň málo, popoludnie sme venovali výstupu na najvyššiu kostolnú neogotickú vežu na Slovensku – Rímsko-katolíckeho kostola Nanebovzatia Panny Márie v Spišskej Novej Vsi, ktorá je vysoká 87 m a bola postavená v rokoch 1892 – 1893.

Ďalší deň nás čakala Levoča a jej kultúrne pamiatky. Prezreli sme si exponáty v radnici, Dom majstra Pavla z Levoče, kostol sv. Jakuba a Stredoveký kláštor minoritov. Všade sme sa stretli s ústretovým prijatím a zaujímavým výkladom lektoriek.

Počasie nám prialo, a tak sme sa

pltníci výborne ovládajú, a my sme boli celú plavbu veľmi vďační poslucháčmi.

Spišský hrad a Spišská Kapitula boli ďalším našim cieľom. Aj tam sme sa snažili trpezlivo počúvať a čo najviac si zapamätať zaujímavosti o daných lokalitách. K Spišskej Kapitule patrí aj Kalvária, Spišský Jeruzalem, postavená v rokoch 1666 – 1675. Hoci sme ju ne-



V KRAJINE SLOVA...

Milé čitateľky, čitatelia,

október sme si zvykli užívať ako „náš mesiac“. Býval prizdobený slávnostnými stretnutiami i priateľskými posedeniami, na ktorých sa o seniorskom veku s obľubou vpravalo v superlatívoch. Lež my dobre poznáme, a hlavne cítime, aký je skutočne náš vek. Život

za bránou dôchodku. Pisali o ňom z rôzneho uhla pohľadu aj účastníci našej marcovej literárnej prehliadky. Vybrali sme z nej tri ukážky a ponúkame ich ako symbolickú kyticu každému z Vás. Prijemné čítanie, priatelia!

D. Luknárová

Prvá lekcia

PhDr. Monika Nemčeková

Irena vyšla na slnkom zaliaty dvor. Prekvapil ju chladný vietor, ale vykročila k bránke. Otvorila ju a s nádejou hľadela dolu ulicou. Nikde ani duše. Sklamaná kráčala späť ku dverám do domu. Kocúr Ferdo sa zatiaľ schúlil na rohožke a vyčkával, či ho pohladí. Pohladila. Mlieko naliala do prázdnej misky a chvíľu ho s úsmevom pozorovala ako maškrtí.

- Suseda, suseda, doma si? - ozvalo sa spoza plotu a o chvíľu sa ponad plot objavila aj majiteľka hlasu.

- A kde by som bola, keď nám prikázali zostať doma - odpovedala so smiechom Irena.

- No, veď. A koho vyzeráš, už si bola trikrát pred bránou? - vyzvedá suseda spoza plotu.

- Ná, čo ty len nevidíš....hádam zbadáš aj to, keď sa raz zrútim na dvore a budem potrebovať pomoc.

- Samozrejme, veď sa hovorí, že dobrá suseda je lepšia ako najbližšia rodina. Tak koho čakáš?

Učiteľka, musím sa čosi naučiť.

- Učiteľaaa, naučiiiiit', v našom veku? A čo, prepánajána?

- Telefonovať, Zuza moja, telefonovať s obrazom. Vieš, že mám vnúčatá ďaleko a ktovie, kedy ich uvidím. Zatiaľ si telefonujeme, ale to nie je ono. Chcem ich aspoň vidieť, keď ich už nemôžem vystíkať. Dcéra mi poslala tablet, takú obrazovku a cez ňu si budeme telefonovať a vidieť sa. Čakám švagrovho Jožka. Ten ma to vraj naučí.

Suseda vyvalila oči a už, už chcela niečo povedať, ale v tom buchla

bránička a dole dvorom kráčal Jožko s balíčkom v ruke. Irena natešene otvorila dvere na dome a vošla za Jožkom ako poslušná školáčka na vytúženú hodinu. Ani v najhoršom sne netušila, že to bude také náročné. Jožko naštartoval tablet a vysvetľoval. Snažila sa ukladať do pamäti všetky pokyny. Tu sa to zapína, prejde sa sem, potom sem.... tu je adresa, keď na ňu ťuknem, ozve sa zvonenie....Jožko má so sebou taký ten múdry telefón s obrazovkou. Predváža, ako mu to zazvoní a on sa objaví na Ireninom novom tablete. Chvíľu spolu hovoria, vyzerá to jednoduché. Potom Jožko skúsi opačne. Zavolá na tablet a ona to má zdvihnúť. Irena skúša suchnúť prstom po obrazovke, ako jej to Jožko predviedol, ale nič, druhýkrát posmelená skúša a zasa nič. Na tretíkráthurá, objaví sa pred ňou Jožkova tvár. Vydýchnu si obaja. Príprava končí. Teraz idú na ostro. Ide sa volať dcére a vnúčatám.

Jožko ju pozoruje a očami odsúhlasuje každý jej neistý pohyb prstov na tablete. Podarilo sa jej tablet naštartovať, potom nájsť ten strašný program, čo sa volá vocap, ťuknúť prstom na nastavenú adresu a obaja začuli v diaľke zvonenie. So zatajeným dychom hľadela na obrazovku. Srdce jej divoko bilo a zatajila dych. Čo keď sa to nepodari? Zrazu ich zbadala všetkých troch. Takmer sa rozplakala od šťastia.

- Ahoj mami, tak si to zvládla - usmiala sa na ňu dcéra a pred ňou sa tísila Barborka s Ondříkom.

- Starká, starká, pozri sa ako nám narástol náš Čertík. A starká, už sa viem bicyklovať...

Jožko spokojný s výsledkom vyučovania, kývol na pozdrav a pomaly

cúval k dverám. Irena nešťastne vykrikla:

- Jožko, ty už ideš, ale ako to potom vypnem ?

- Starká, my to vypneme, neboj sa - ozvalo sa z tabletu. A tak sa zhovárali v trojici ďalej. Keď sa lúčili, boli aj slzičky, ale sľúbili si, že si budú takto volať často. A hádam, tá korona zmizne a všetko sa vráti do starých koľají. Ako sľúbili, tablet vypli deti na diaľku. Irena ešte chvíľu hľadela na ten malý zázrak a v duchu si opakovala ako ho zapne. Bude ju poslúchať? Jožko jej sľúbil, že sa zajtra zastaví, tak si v prípade neúspechu bude môcť vyučovanie zopakovať.

Slnko sa už skláňalo za horu. Čoskoro sa zvečeri. Irena vyšla na dvor, aby zamkla bránu. Už mala ruku na kľúčke vchodových dverí, keď sa ozval susedin piskľavý hlas:

-A naučila si sa?

-Naučila Zuza, naučila. A ty, čo tu strašíš, nepozeraš správy v televízore? Nebudeš vedieť zajtra referovať koľko je nakazených, koľko mŕtvych a aké sú nové nariadenia...

Ále, už to radšej nesledujem, mám z toho mrcha sny. Radšej mi povedz, čo ti povedali, ako sa majú malí?

-Vraj dobre, ani tam sa nechodí do školy, učia sa cez počítač

-To je hrozné, že cez počítač a to sa dá?

-Suseda, predstav si, ten náš malý lapaj, vraj, keď nevedel odpovedať učiteľovi, tak sa tváril, že mu zamrzol obraz a vypol počítač, akože má poruchu...

-No, ale to je špekulant, jaj kedy zasa len budú môcť prísť? To bude veselo na dvore, kocúr bude mať drezúru a aj náš pes výcvik.

Zasmiali sa obe. Ešte mali v čer-

stvej pamäti Ondříkove zbojstvá. Irena si povzdychla a vošla do domu. Pridlho to trvá, pridlho. Skôr ako otvorila chladničku pohladila pohľadom obrázky, čo jej obaja namaľova-

li a magnetkami prichytili na kovové dvere. Keď prídu, namaľujú ďalšie. Hádam to bude čoskoro. Dovtedy je tu možnosť cez vocap, ako hovorí Jožko. Keď vocap, tak vocap. Ten in-

ternet je naozaj úžasná vec. Ona má dnes za sebou prvú lekciu a cíti, že zvládne aj tie ďalšie. Musí.

Babička v okienku

Štefan Bendík

Bol koniec novembra, blížili sa vianočné sviatky a túto predvianočnú náladu už bolo cítiť na každom kroku. V takomto duchu sme ako kapela boli pozvaní odohrať svadbu v rekreačnom zariadení neďaleko okresného mesta. Bol to v tom čase dobre fungujúci podhorský hotel, hojne využívaný na podnikové rekreácie, letné pionierske tábory a celoročne aj na rôzne spoločenské podujatia a svadby.

Miesto pre kapelu sme zaujali v dostatočnom predstihu, keď sme v spoločenskej miestnosti boli len my muzikanti. Všetko bolo pripravené, čakalo sa už len na príchod svadobčanov zo sobáša. Čas čakania sme si krátili rozprávaním vtipov a samozrejme, čím bol vtip absurdnejší, tým viac bolo z neho smiechu. So stúpajúcou dobrou náladou, ktorá je pre muzikantov jednou z hlavných podmienok dobrej zábavy sa prešlo aj na paródie niektorých pesničiek, ktoré sa už k predvianočnej dobe veľmi nehodili.

Otvorilo sa okienko pre výdaj stravy z kuchyne, v ktorom sa objavila staručká pani, ktorá napriek svojmu vysokému veku ešte pravidelne pomáhala v kuchyni pri pomocných prácach.

„Hlapci, prosím vás, nerúhajte Boha...!“, napomenula nás slušne.

Stíšili sme trochu svoju hlučnosť a naďalej pokračovali v stupňovaní dobrej nálady, nie však nadtľho, keď sa starenka objavila v okienku znova. To sme už pochopili, že pokračujeme mieru vhodnosti a bol

najvyšší čas, lebo práve sa blížil autobus so svadobčanmi. Zaujali sme svoje miesto za hudobnými nástrojmi a po krátkom privítacom ceremoniáli s rozbitým tanierom a zametaním črepov, ktoré prinášajú šťastie sme svadobčanov privítali veselou pesničkou. Hrali sme aj počas večere, po ktorej mala nasledovať pravá svadobná veselica. Na tanečnom parkete sa začali objavovať prvé páry, keď znenazdajky zaznel akoby výstrel z pušky a elektronický organ sa odmlčal. Navyše, začal z jeho útrobov vychádzať štiplavý dym, ktorý nevestil nič dobré. Zavládlo ticho a každý bol zvedavý čo sa stalo. Prvé čo nás napadlo, že ten hudobný nástroj pre dnešok skončil a čo bude do rána...

Okienko sa znovu otvorilo a v ňom babička, len tak akoby pre seba povedala:

„Tak vidíte hlapci, porúhali ste Boha...“, a zavrela okienko.

Stuhli sme a myslím, že v tej chvíli by sa nám krvi nedorezal. Situáciu sme však museli zvládnuť a kapelník Juraj musel nefunkčné klávesy nahradiť harmonikou, ktorú sme našťastie vždy pre každý prípad so sebou nosili. Zahrali sme celé tanečné kolo a počas prestávky sme začali riešiť čo ďalej. Juraj poprosil vedúcu hotela o možnosť zatelefonovať, pretože v tom čase ešte o mobilných telefónoch nikto z nás ani netušil. Našťastie, podarilo sa v sobotu večer (!) telefonicky spojiť so známym opravárom, ktorý bol našťastie doma a ktorý po vysvetlení čo sa stalo, ihneď identifikoval možnú poruchu, že to bude iste svitkový kondenzátor, ktorý vystrelil. Že našťastie má taký doma a opäť našťastie iba pred chvíľou opravil auto, s ktorým sa podujal prísť nám na pomoc.

Takže znovu s harmonikou sme roztočili ďalšie a ešte ďalšie tanečné kolo, keď napokon dorazil opravár

Miro. Tak, ako predpokladal, poruchu zakrátko odstránil a my sme mohli už s oveľa lepšou náladou potešiť svadobčanov dobrou muzikou.

Slovo našťastie som použil zámerne viackrát, lebo aj po odstupe času si myslím, že našťastie nás pánbožko celkom neopustil, že nás iba jemne napomenul. A možno sa to tak stalo ani nie kvôli nám, ale kvôli svadobčanom, ktorí za nič nemohli...

Svadbu sme v pohode dohrali, ale varovanie babičky z kuchynského okienka sme si ešte neraz pripomenuli...



Mladosť a my

Emília Bakajsová

Šesťdesiate roky

Mini sukne

Dlhé vlasy

Sme mladí

Láska k nám patrí

Svet je gombička

Len ju stlačiť

ABBA spieva

Zem sa točí

V jej rytme všetko žije.

Sme v 3. tisícročí

Máme šesťdesiat

A ešte čosi

Chceli by sme žiť aj milovať

Ako kedysi pred rokmi

Či svet nám len patril?

A už nepatrí?

Ved' ešte

nie sme takí starí...

Milí čitatelia Tretieho veku,



október je považovaný za najkrajší mesiac jesene. S touto symbolikou bol v roku 1990 vyhlásený Valným zhromaždením Organizácie spojených národov za Mesiac úcty k starším. Dovoľte mi preto využiť túto príležitosť a krátko sa prihovoriť i poďakovať Vám, našim seniorom.

Ako generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne si uvedomujem, že naša inštitúcia slúži predovšetkým potrebám našich seniorov a pomáha im zabezpečiť právo na dôstojné prežitie. V novej životnej etape na dôchodku si zaslúžite potrebnú istotu v podobe spravodlivého dôchodku za roky, ktoré ste odpracovali v prospech nás všetkých. Za celoživotné úsilie Vám právom patrí naša vďaka. Tvoríte významnú časť našej spoločnosti, veď Sociálna poisťovňa aktu-

álne vypláca spolu takmer 1,7 milióna všetkých druhov dôchodkov, z toho je viac ako 1 milión 90 tisíc starobných.

Som rád, že mnohí z Vás stále žijú veľmi aktívne. Je obdivuhodné, že životné skúsenosti a zručnosti odovzdávate nastupujúcim generáciám. Vzácny radami i každodennou starostlivosťou o najbližších tak obohacujete nielen svoju rodinu, ale aj okolie. Mnohí z Vás sa zapájajú do spoločenského diania či už priamo pracovne alebo vo svojom voľnom čase. Milí seniori, ste pre spoločnosť užitoční a inšpirujete mladšie ročníky.

Ludia vo vyššom veku sa u nás tak ako v celej Európe stávajú významným faktorom ekonomiky. Evidujeme viac ako 145 tisíc pracujúcich starobných dôchodcov. Na druhej strane máme ústavne zakotvenú úlohu štátu, aby za prácu odvedenú v minulosti zabezpečil seniorom dôstojný život v súčasnosti. V praxi to je práve na Sociálnej poisťovni, aby spracovala milióny informácií o poistencoch a zabezpečila im výplatu dôchodkov. Aj v ťažkých covidových časoch, keď bol prístup do pobočiek komplikovaný, sme prijímali nové žiadosti, zariaďovali zmeny výplaty dôchodkov na účty a vykonávali ďalšie činnosti. Naprávame krivdy poistencov ročníkov narodenia 1958-65, ktorí boli pri odchode do dôchodku v minulosti diskriminovaní. Vyplatili sme príspev-

ky pre účastníkov národného boja za oslobodenie i príplatky veteránom protikomunistického odboja a chceme odstrániť aj ďalšie byrokratické prekážky v živote našich seniorov, ktorí žijú v Českej republike. Každý rok nám musia posielat' Potvrdenia o žití. Od budúceho roku im táto povinnosť odpadne. Podpísali sme zmluvu s Českou správou sociálneho zabezpečenia o automatickej výmene údajov a uľahčíme tak život seniorov v oboch republikách.

Služby pre Vás sa snažíme zlepšovať predovšetkým ich elektronizáciou. Vybaviť si termín spísania žiadosti o dôchodok možno cez rezerválny systém na našom webe. Ak naň nemáte prístup, stačí zavolať do poradenského centra na bezplatné číslo 0800 123 123. Naši zamestnanci Vám radi pomôžu a sú Vám každý pracovný deň k dispozícii aj pri riešení ďalších otázok.

Opäť pre Vás pripravujeme výplatu 13. dôchodku, rovnako ako vlni bude v rozpätí od 50 do 300 eur a dostanete ho už v novembri.

Na záver Vám chcem úprimne poďakovať za Vašu dlhoročnú prácu i pomoc, ktorú spoločnosti poskytujete. A vedzte, že na to nezabúdame ani my, mladší. Na druhej strane verím, že aj Vy cítite podanú ruku Sociálnej poisťovne. Nebojte sa ozvať, ak budete našu radu potrebovať. Sme tu hlavne pre Vás.

Juraj Káčer
generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne

Aký 13. dôchodok vás čaká tento rok? Dozviete sa z kalkulačky Sociálnej poisťovne

- Najviac – 300 eur – dostanú dôchodcovia s dôchodkami do 218,06 eura
- Sociálna poisťovňa opäť pripravila pre dôchodcov užitočnú pomôcku – Kalkulačku na výpočet 13. dôchodku.



Milé seniorky, seniori, kalkulačka Vám rýchlo vypočíta, v akej výške dostanete tento príspevok v roku 2021. Sociálna poisťovňa ho vyplatí už v novembri. Aj takýmto spôsobom si môžete lepšie naplánovať svoje výdavky spojené s blížiacimi sa vianočnými

sviatkami. O 13. dôchodok netreba žiadať, Sociálna poisťovňa ho každému, kto naň má nárok, pošle automaticky v novembrových výplatných termínoch.

Kalkulačka pre výpočet 13. dôchodku je zverejnená na webovej stránke Sociálnej poisťovne (Kalkulačka na výpočet 13. dôchodku). Jej použitie je jednoduché. Stačí do nej vpísať sumu dôchodku, resp. jednotlivých dôchodkov, ktoré poberáte. Po klik-

nutí na políčko Vypočítať ihneď zistíte, v akej výške môžete 13. dôchodok očakávať.

Kalkulačka umožňuje zápis aj v inej mene ako euro, pričom zabezpečí prepočet danej meny na euro (výška dôchodku v eurách sa zaokrúhľuje na najbližší eurocent nadol). Na prepočet sa použije referenčný výmenný kurz určený Európskou centrálnou bankou alebo Národnou bankou Slovenska, ktorý je platný 1. septembra 2021.

Maximálna suma 13. dôchodku je tento rok rovnaká ako vlani - **300 eur**. Dostanú ho tí, ktorí majú dôchodok v sume 218,06 eur a nižšej.

Poberateľom dôchodku v rozpätí od **218,07 eur do 912,50 eur** sa 13. dôchodok bude znižovať až do minimálnej sumy 50,01 eur.

Najnižší 13. dôchodok 50 eur dostanú dôchodcovia, ktorí majú dôchodok 912,51 eur a vyšší.

Stretnutie jubilantov v Hriňovej



21. sept. 2021 sa uskutočnilo stretnutie členov našej ZO JDS, oslavujúcich v tomto roku svoje okrúhle výročie, ktoré pre nich zorganizoval výbor ZO JDS.

Jubilantov prijal v sále **Mestského kultúrneho strediska** primátor mesta Hriňová Mgr. Horník. Na úvod sa jubilantom srdečne prihovorela pracovníčka MsKS pani Micháliková. Po nej primátor mesta poďakoval jubilantom za ich doterajšiu prácu pre rodinu, spoločnosť aj pre mesto a poprial im veľa zdravia do ďalších rokov života. S krátkym, ale pekným, programom pozdravili jubilantov žiaci a žiaci ZUŠ v Hriňovej

pod vedením pp. učiteľiek Ilčíkovej a Barošovej. Po nich zaspievala jubilantom ženská spevácka skupina HRIŇOVČIANKY s harmonikárom Ing. Kmeťom. Za svoje vystúpenie boli všetci účinkujúci odmenení veľkým potleskom.

Následne každý jubilant obdržal od primátora kvietok a malý darček spolu s gratuláciou a podpísal sa do **Pamätnej knihy MsÚ**. Po skončení sa v mene výboru ZO JDS poďakoval primátorovi a pracovníckam MsÚ a MsKS za pripravené podujatie predseda ZO JDS a pozval všetkých prítomných na **spoločný slávnostný obed**. Ešte

pred ním sa jubilantom prihovorel aj predseda ZO JDS **Ing. Petrus**. Aj po podaní **slávnostného obeda** zotrvali prítomní v družnej debате a spomínaní na prežité chvíle.

Toto krásne podujatie bolo dôstojnou oslavou jubilujúcich seniorov aj ukážkou spolupráce ZO JDS Hriňová s mestom.

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



Zo života seniorov na Zemplíne

Región stredný Zemplín - Michalovský okres má registrovaných celkom 2016 seniorov v 31 ZO JDS. Počas druhej vlny pandémie na začiatku r. 2021 bola naša činnosť utlmená, avšak hneď ako to situácia dovolila, už v mesiaci máj sme začali naše aktivity v základných organizáciách, ale hlavne na úrovni okresu. Z akcií, ktoré sa nám vydarili, spomeniem aspoň najvýznamnejšie: **ZO JDS Vinne** v mesiaci máj zorganizovala turistické vychádzky pod názvom „**Poznaj Viniansky chotár**“, a tak sme absolvovali túru z Vinianskeho jazera na vrch Veľký Senderov k pozostatkom kláštora z 2. stor. nášho tisícročia. V mesiaci jún sa konal nultý ročník súťaže vo varení gulášu. Akciu pripravila **ZO JDS Poruba pod Vihorlatom** a zúčastnilo sa jej 12 družstiev po 4 členoch. Výsledok - chutný guláš, výborná nálada a nechýbal ani pohárik dobrej slivovice. Druhú nedeľu sme prešli lesným kúpeľom, vybudovaným vo Vinianskych lesoch iba pred dvoma rokmi (má celkom 10 zastavení). Na turistických prechádzkach sa zúčastnili členovia JDS z obcí **Vinné, Slavkovce, Šamudovce, Klokočov, Trhovište a Horovce**.

Memorandum - slovo ktoré ma viacero významov, ale pre nás, členov JDS, je to vzácne slovo, lebo znamená spoluprácu medzi našimi organizáciami. **Túto spoluprácu sme podpísali 10.08.2021 medzi OO JDS Michalovce a OO JDS Rožňava v obci Betliar.** Po slávnostnom akte, ktorého sa zúčastnilo 48 členov našej organizácie, sme absolvovali prehliadku Betliarskeho kaštieľa a nádherného parku. Previedli nás po ňom naši hostitelia - starosta obce Ing. Ľubomír Zatroch, Ondrej Ďuran, predseda ZO JDS

Betliar, a predseda OO JDS Rožňava Ladislav Fabián. Po obede sme sa ešte autobusom previezli k jednej z prírodných pamiatok – k jaskyni Domica.

V mesiaci august sme ešte stihli zorganizovať 7. ročník Okresných ŠH v obci **Lastomír**. Súťažilo 29 družstiev v streľbe zo vzduchovky, hode do volejbalového koša, hode granátom, v kope loptou na bránku a v hode šipkami do terča. ŠH otvoril Ján Butala, predseda OO JDS, za prítomnosti predsedu KO JDS Košice J. Matúšku, ako aj starostov zúčastnených obcí. Podporiť seniorov prišla aj prednostka OÚ Mgr. Jana Margová. Bola to ďalšia vydarená akcia, ukončená dobrým gulášom aj hudbou a tancom.

Vzhľadom na celkovú epidemiologickú situáciu v našom okrese i na celom Slovensku sme v spolupráci s OÚ Michalovce usporiadali prednášku ohľadne pandémie Corona vírusu, jeho šírenia a významu očkovania. Celú problematiku nám prišla odprezentovať MUDr. Stašková, riaditeľka RÚVZ v Michalovciach. Celá problematika nám bola podaná veľmi zro-

zumiteľne, ale pritom fundované a dovoľm si povedať, že ak by význam očkovania bol takto podaný aj zo strany ostatnej odbornej verejnosti, určite by sme dosiahli vyššiu zaočkovanosť. Preto v mene našich členov ďakujem aj touto cestou MUDr. Staškovej aj p. Margovej, prednostke OÚ, že prišli medzi nás, seniorov.

V závere svojho príspevku by som sa chcel poďakovať našim členom JDS za disciplinovaný prístup a správanie na jednotlivých podujatiach a dodržiavanie epidemiologických opatrení v súvislosti s Covidom 19 počas prvej i druhej vlny.

► **Ján Butala**
predseda OO JDS Michalovce



Spájame moderné umenie s históriou



V starobe nemusíme len strácať, ale môžeme aj získať. Preto naša ZO JDS vo Svidníku chce urobiť svojim členom život radostnejším a slobodným. Človek nemusí precestovať pol sveta, aby vychutnal sladkosť svojho domova. My máme výhodu, že sme obklopení krásnou prírodou a máme veľa možností niečo obdivovať. Stačí sa zastaviť, popozerať a potešiť sa. Severovýchod nášho kraja je známy svojím kultúrnym a historickým bohatstvom.

V auguste naši seniori navštívili hrad Čičva, vystúpili na hrad Jasenov odkiaľ mali nádherný výhľad na Humenné. Tam sme navštívili humenský zámok – renesančný kaštieľ, kde je sídlo Vihorlatského múzea. Všetkým seniorom sa tam veľmi páčilo.

Začiatkom septembra – 9.9. sme po trase Horného Zemplína vykonali okružnú jazdu.

Prvou zástavkou bol Krásnobrodský kláštor – Monastier, ktorý bol

postavený v 14. storočí na mieste, kde sa zázračne uzdravil slepý žobrák. Patrí reholi Bazilianov a je označovaný za „rusnacky Devín“. Odtiaľ sme pokračovali do obce Osadné, kde pod oltárnou časťou pravoslávneho chrámu sa nachádza Krypta – najväčšie podchrámové pohrebisko na Slovensku. Sú tam kosti 1025 vojakov z I. sv. vojny, ktoré tam boli uložené v r. 1933 -34 /chrám bol postavený v r.1930/ Krypta je dôstojnou pamiatkou na hrôzy vojny. Na stavbe krypty sa podieľal aj samotný prezident Československa T. G. Masaryk. Pomohol vydať stavebné povolenie a sám aj finančne prispel na samotnú stavbu. Krypta bola zrekonštruovaná až v r.2005, postaral sa o to duchovný o. Peter Soroka / rodák zo Svidníka/.

V Medzilaborciach už 30 rokov funguje Múzeum moderného umenia A.Warhola. Ponúka niekoľko expozícií, ktoré predstavujú nielen život, ale aj revolučné diela zakla-

dateľa Pop-artu. V múzeu sme mali výbornú sprievodkyňu, ktorá o A. Warholovi vedela veľmi veľa. Upozornila nás aj na jeho najkontraverznejšie sprístupnené práce – Kosák a kladivo a Červený Lenin. Boli tam aj diela iných súčasných domácich i zahraničných umelcov.

Po prehliadke MMUAW sme pokračovali do obce Habura. Nad obcou Habura je umiestnená bronzová socha kniežata Laborca, ktorá je postavená ako symbol jednoty Rusinov. Ďalej sme si obzreli drevený chrám/ vernú kópiu / pôvodného chrámu, ktorý bol predaný do Hradca Králové. Ten pôvodný chrám v ČR dnes slúži len na muzeálne účely.

Výlet sme ukončili v Penzione Driečna, kde sa všetci seniori občerstvili. Po skončení okružnej cesty sme skonštatovali, že netreba byť zatvorený vo svojej ulite, nekráčať osamelý... Stačí nám ukázať správnu cestu a život je odrazu radostnejším.



► Mgr. Anna Hužvejová
predsedníčka ZO JDS Svidník

Zo života seniorov v ZO JDS

Milé seniorky a seniori, chceme sa s Vami podeliť, ako naša ZO JDS Budmerice prežila pandémiu a s ňou spojené opatrenia, ktoré nám neumožňovali sa spoločne stretávať. Nás to však neodradilo od stretávania. V menších skupinkách sme sa podľa možností stretávali na spoločných vychádzkach v prírode. Viac ako inokedy sme vnímali krásu zimnej a jarnej prírody. Sledovali sme s úžasom, ako sa pod vplyvom slnečných lúčov príroda prebúdza, pribúda spev vtákov po návrate z teplých krajín, a to nám dodávalo radosť a silu. Tie členky, ktoré nemohli chodiť na vychádzky, sme telefonicky povzbudzovali, aby neostal nik osamotený.

Po zrušení pandemických opatrení sme sa plní elánu pustili do spoločných aktivít, ako bola výročná členská schôdza i Zóna bez peňazí. Niektoré členky sa zúčastnili týždenného pobytu v kúpeľoch Nimnica, Dudince a Vyšné Ružbachy. Zorganizovali sme celodenný výlet do Starej Bystrice, kde sme si pozreli Slovenský orloj a námestie. Navštívili sme Skanzen vo Vychyľovke, previezli sme sa vláčikom po lesnej úvraťovej železnici a nakoniec sme boli aj v Terchovej a Žiline.

Oslávili sme 20.výročie založenia ZO JDS Budmerice. Na tomto posedení v spolupráci s OÚ Budmerice sme sa dobre zabavili pri „živej hudbe“. Naša predsedníčka



Seniori ZO JDS z Novej Dubnice na potulkách po Spiši



Dňa 6. 9. 2021 sa 43 seniorov zo ZO JDS Nová Dubnica vydalo na vopred naplánovanú jesennú dovolenku na Spiš. Ráno o 8,00 hod. plní očakávania sme opustili Novú Dubnicu. Po ceste do penziónu v Spišskom Podhradí sme

navštívili Spišskú kapitolu a v nej Katedrálu sv. Martina. Náš penzión Podzámok sa nachádzal na úžasnom mieste, priam pod Spišským hradom. Popoludní sme si pozreli mesto a okolie nášho penziónu. Po raňajkách nás čakala návšteva druhej pamiatky, Kostol sv. Ducha v Žehre. Nádherný oltár a krásne fresky po stenách nás veľmi zaujali. Zo Žehry sme smerovali do Levoče, kde sme obdivovali historické centrum mesta a Baziliku sv. Jakuba.

V nej sme si pozreli dielo majstra Pavla z Levoče, ktorý zhotovil najvyšší drevený gotický oltár na svete o výške 18,62 m. Po prehliadke týchto pamiatok sme zašli aj na Mariánsku horu s bazilikou, uznávanou za najväčšie pútnické miesto nielen Slovenska. V stredu 8. 9. 2021 sme sa po raňajkách vybrali pozrieť si Spišský hrad,

veď sme ho večer z penziónu obdivovali krásne vysvietený. Odtiaľ sme sa vybrali do mesta Spišská Nová Ves, kde sme si pozreli dominantu mesta Rímskokatolícky kostol Nanebovzatia Panny Márie zo 14. storočia. Jeho veža je najvyššia kostolná veža na Slovensku. Vo štvrtok sme našu dovolenku po historických pamiatkach Spiša ukončili.

Cestou domov sme sa zastavili v meste Kežmarok, prezreli sme si centrum mesta a aj Kežmarský hrad. Veselí a šťastní sme sa vrátili domov. Veľká vďaka patrí našej podpredsedníčke Antónii Ďudákovovej, ktorá sa nám o túto peknú dovolenku postarala, všetko zabezpečila, no z rodinných dôvodov sa sama nemohla zúčastniť.

► **Mgr. Alžbeta Kopačková**
predsedníčka ZO JDS

Budmerice počas pandémie



Mária Jelemenská nás v krátkosti oboznámila s históriou a vznikom JDS. Zaspomínali sme na našu zakladateľku ZO JDS Budmerice Žofiu Gašparovičovú, ktorá nás

už predišla do večnosti. Zahrala nám Country skupina Samorast, pri ktorej sme sa dobre zabavili a zatancovali si. O občerstvenie bolo postarané, lebo sa varil guláš a naše členky napiekli veľa dobrých koláčikov. Každému chutili. Zároveň sme pripravili výstavu ručných prác a fotografií. Spolok vinárov a fajšmekrov nám ponúkali dobré víno. Oslava sa konala za účasti širokej verejnos-

ti a svojou prítomnosťou nás pocítili aj miestny kňaz JUDr. Trubač a starosta obce p. Savkuliak, ktorému sme od srdca zagratalovali k jeho nedávnej 50-ke.

Naša organizácia sa stala prirodzenou súčasťou obce. Je potešiteľné, že svojou rozmanitou činnosťou vplýva na rozširovanie svojej členskej základne. K dnešnému dňu máme 114 členov. Stanovili sme si prioritu – zapájať ľudí v staršom veku a ľudí, ktorí sú osamelí, do rôznych aktivít, ako sú výlety, rôzne kultúrne, spoločenské a športové činnosti a porozprávať sa na pravidelných týždenných stretnutiach v klube, čo a ako sa nám darí.

► Alexandra Nemcová

Mesto Kremnica nás víťalo slniečkom



Dlho a trpezlivo sme trávili dni v domácich izoláciách a tešili sa na budúce možné aktivity. Dočkali sme sa. ZO JDS v Hrachovišti usporiadala pre svojich členov peknú celodennú akciu – autobusový výlet do zlatého mesta Kremnica.

21. 8. 2021 v skorších ranných hodinách nastúpilo do autobusu 20 záujemcov a za necelé 3 hodiny sme sa ocitli na mieste. Aj keď počasie nevyzeralo vábne, mesto Kremnica nás víťalo slniečkom vykúkajúcim spoza oblakov. Pre viacerých dôchodcov bolo toto mesto neznáme, preto sme

uvítali, že nás s históriou oboznamoval erudovaný sprievodca. Pútavo nám priblížil históriu, pamätihodnosti a zaujímavé objekty mesta a svoj výklad obohacoval úsmevnými príhodami.

Navštívili sme jediné mincovňu na našom území, ktorá počas storočí svojej existencie vyprodukovala obrovské množstvo zlatých i strieborných mincí. Aj každému z nás darovali mincu pre šťastie.

Prestávku na oddych sme strávili v príjemnom prostredí reštaurácie Centrál pri spoločnom obede. Posilnení a oddýchnutí sme vyšli na Mestský hrad, ktorý je kultúrnou pamiatkou. Najreprezentatívnejšia stavba hradu je kostol sv. Kataríny. Tí zdatnejší zdolali 127 schodov na vrchol veže, odkiaľ bol krásny výhľad na celé mesto. Kremnica je známa svojím romantickým a príjemným okolím, ktoré poskytuje dobré podmienky na šport a turistiku vo všetkých ročných obdobiach.

Unavení, ale spokojní sme sa šťastlivo v podvečerných hodinách vrátili domov. Za bezpečnú dopravu ďakujeme vodičovi p. Zemanovi.

Bolo to krásne a zostávajú nám pekné spomienky.

► Text: L. Urbančíková
foto: L. Urbančík



Vek je len číslo

Záleží len, čím svoj život naplňame



Sme ZO JDS v kúpeľnej obci Sklené Teplice s členskou základňou 50 členov. Vekové zloženie od čerstvých dôchodcov až po 90-ročných členov.

Fungujeme 10 rokov, s tým istým vedením ako na začiatku! Pre koronu sme 10. výročie v minulom roku neoslávili, oslávili sme ho nedávno k "Mesiacu úcty k starším" na rozšírenej schôdzi pre celú obec, aby sme získali nových členov.

Akcie, ktoré poriadame sú rôzne: brigády, zájazdy, športové súťaže a iné. Naši členovia, zúčastnení na športových podujatiach, usporiadaných OO JDS aj KO JDS, sa umiestňujú na popredných miestach – medailových.

Teraz sa však chceme zamerať na nášho člena p. Ladislava Máčaja, ktorý začiatkom roka 2022 osláví 87 rokov. Vyučil sa za stolára a túto prácu vykonával vo výrobní nábytku v Leviciach a neskôr v Kúpeľoch Sklené Teplice. Tu okrem svojej práce bol poverený sledovaním výdatnosti, teploty a prietoku termálnej vody v prameňoch. Táto práca už aj ako dôchodcu ho tak zaujala, že sa rozhodol opísať všetky pramene, ich názvy, miesta ich výskytu, teplotu, hĺbku prameňa a na vlastné náklady vydal knihu: "Termálne pramene v Sklených Tepliciach". Kniha bola krstená v mesiaci jún 2021 na členskej schôdzi našej organizácie predsedníčkou A. Beňovou a starostom OÚ Ing. p. Melišom vodou z termálneho prameňa. O knihu už na schôdzi prejavili záujem členovia JDS a neskôr i občania obce, a preto bola potrebná jej dotlač.

Sme hrdí na p. Máčaja, želáme mu ešte veľa tvorivých síl a zdravia do ďalších rokov. I tu sa potvrdilo, že keď je práca koníčkom, stačí len chcieť a úspech sa dostaví!

Vek je len číslo! Želáme aj iným organizáciám takýchto húževnatých ľudí.

► Výbor ZO JDS Sklené Teplice

Významný deň našej ZO JDS



15. október 2021 sa stal významným dňom našej ZO JDS Štiavnické Bane, lebo sme dostali mimoriadne ocenenie v rámci jubilejného 20. ročníka súťaže Vidiecka žena – Líderka roka 2021, ktorú organizuje Vidiecky parlament. Odovzdávanie ocenení sa uskutočnilo v obci Žabokreky pri Martine pod vedením predsedníčky Vidieckeho parlamentu, Ing. Márie Behanovskej a pani starostky Ing. Zuzany Valockej. Všetko bolo perfektne zorganizované, s bohatým programom, chutným obedom i koláčikmi v príjemnej atmosfére a pohode. Medzi účastníkmi a hosťami bolo aj veľa starostiek, starostov, či poslancov, ktorí odovzdali poďakovania i povzbudivé slová pre toľko aktívnych, inšpirujúcich žien, aby naďalej pokračovali v ich užitočnej činnosti a pomáhali rozvoju vidieka i všetkým našim

občanom.

Ing. Jozef Garlík dokonca napísal famózne básničky pre ocenené líderky a boli naozaj šité na mieru podľa aktivít a ich činnosti. Tú našu prikladám.

Eroposlanec pán Ivan Štefanec pozval ocenené líderky aj na návštevu do EP v Štrassburgu.

Mali sme príležitosť prezentovať nielen činnosť našej ZO JDS, ale aj obce Štiavnické Bane, kde sme vyzdvihli, že je to obec svetových prvenstiev s bohatou baníckou históriou s množstvom technických vynálezov, krásnou prírodou s tajchami a unikátnou sokoliarskou školou M. Hella, či baštou M. Hella. Pozvali sme účastníkov, aby navštívili náš krásny kraj.

Potom sme porozprávali o histórii klubu a založení ZO JDS, o našich všestranných aktivitách. Špeciálne sme vyzdvihli vzdelávanie v oblasti informačných

Kolektívu ZO JDS Štiavnické Bane

venuje Jozef Garlík

Seniori za počítačom učia sa

systémom“ škola hrou“,

vzdelávanie seniorov

je ich hlavnou úlohou.

Výsledkom je Poézia v obrazoch,

pohladenie pre dušu,

už nás viac depresie

z pandémie „nekúšu“...

Syndróm celoživotného vzdelávania

seniorov netrapi -

prekonali všetky nástrahy a útrapy.

Fotoknihy a kalendáre ich uchvátili -

čo mohli to v okolí nafotili,

štetcom na plátno položili,

obrazy vytvorili alebo vyšili...

Nepíšu básne, ale všetko ukladajú na obrazy,

plamienka driemavá ich ochráni tri razy.

Je to predsa múdra sova,

ich aktivity premení na obrazy

a fotoknihy bez slova.

a komunikačných technológií, prácu s fotografiami aj o tvorbe fotokníh, či kalendárov. Okrem našich športových úspechov sme sa pochválili aj našou ručnou a výtvarnou tvorivosťou: vyšívané diela, či vypaľované drevené dekorácie, ozdoby aj hodiny s našimi pamiatkami. Ne-

vali natoľko, že sa chystajú vytvárať fotoknihy a kalendáre tiež.

ĎAKUJEME, že sme mohli byť súčasťou tohto úžasného projektu a získané ocenenie nás motivuje do ďalšej práce v prospech našich seniorov. Kým sme totiž aktívni, rozdáваме radosť a lásku okolo seba,



Danica Košiarová svoje diela vystavuje na rôznych miestach Slovenska. Bol to hlavne región Banskej Štiavnice, ale aj Žiar nad Hronom, Slovenská Ľupča a Bratislava.

Maľuje necelých 5 rokov, maľovať sa naučila diaľničným spôsobom, z internetu, kde dlhodobo navštevovala hodiny Igora Sacharova.

Dáva prednosť tvorbe komorných diel s romantickým nádychom

Cieľom nie je maľovať život, ale dať život maľbe.

Členstvo v kluboch:

- Je členkou Autorského klubu literátov a umelcov v Banskej Štiavnici,
- členkou MO ŽIVENA,
- členkou ZO JDS v Štiavnických Baniach,
- členkou umeleckého klubu HORTENZIA v Banskej Štiavnici.



2020



DANICA KOŠIAROVÁ

V RK v Žiari n/ Hronom v celoslovenskej súťaži v oblasti neprofesionálnej výtvarnej tvorby

VÝTVARNÉ SPEKTRUM

získala za vystavené práce dve

1. MIEŠTA

zabudli sme sa pochváliť aj krásnou výstavou obrazov našej členky, ktorá sa konala počas leta v Galérii BŠ. Mnohých sme inšpiro-

vali život krajší pre všetkých, nielen pre seniorov, a o to sa budeme snažiť aj v budúcnosti.

► Eva Šestáková



ne zlaté ocenenie za tanečnú choreografiu ŽIVOT JE HRA.

Z ich úspechu máme všetci obrovskú radosť. Vedúca skupiny Mgr. art. Elena Chovanová je hrdá na všetky tanečnice a ďakuje Magdaléne Ilanovskej za to, že ich do súťaže prihlásila.

♥ Skupine SENIORKA aj Mgr. art. Chovanej srdečne blahoželáme k medzinárodnému úspechu a do budúcnosti prajeme ešte veľa tanečných úspechov.

Výbor ZO JDS Závažná Poruba

S

Leto ubehlo veľmi rýchlo a jeseň nám ponúka svoje plody. Aj členky taneč-

nej skupiny SENIORKA zo Závažnej Poruby zožali plody svojho snaženia.

V tohtoročnej súťaži Univerzít tretieho veku /AIUTA/ v Číne získali prestíž-

♥ K blahoželaniu sa s radosťou pripája ústredie JDS aj redakcia 3. veku

Počasie rozprávkové, projekt atraktívny a pohyb ako liek

Do slnkom zaliatej Kvačianskej doliny v stredu 29. septembra 2021 smerovala početná skupina seniorov zo Závažnej Poruby. Počas cesty autobusom predsedníčka klubu

vymalovanú krajinu. Cieľom výletu sa stali Oblazy: križovatka vôd, ciest i osudov. Ľudia tu, uprostred nespútanej prírody, vystavali domyselné zariadenie, aby im sila vody

tavili pri vodopáde a nasledoval zostup do ústia doliny.

Čo k tomu dodať? Organizácia perfekt, počasie rozprávkové, pohyb ako liek a poznávanie domoviny sa



bu dôchodcov ponúkla účastníkom východiskové informácie o tejto doline.

Po krátkom výstupe nahliadli do kaňonu potoka Kvačianky a uvideli skalný útvar Jánošíkova hlava. Počas príjemnej prechádzky sa kochali výhľadmi na bralami a roklinami



pomohla zabezpečiť občivu. Dnes toto miesto žije duchom starých čias. Voda rozkrúca kolesá a poháňa stroje, ktoré skutočne pracujú.

Po prehliadke expozície mlyna si účastníci odpočinuli, posilnili telo a od srdca zaspievali pieseň: „Aká si mi krásna...“ Potom sa ešte pris-



spojili v nezabudnuteľný zážitok. Určite sú na mieste slová uznania a poďakovania predsedníčke klubu Magdaléne Ilanovskej a členkám výboru za prípravu, premyslené vedenie a vydarený priebeh kompletnej aktivity.

► text i foto: -dm-e

Naša starká vzala za lyžicu medu a škorice... *Dobrá rada nad zlato*

Naša starká si vždy vzala za lyžicu škorice a zamiešala ju do medu. Vtedy som si ani nepomyslela, ako mi bude jej vtedajšia rada užitočná. Vždy som si myslela, že ide len o nejakú špecifickú chuť tejto kombinácie, ktorú majú naši starkí veľmi radi. Spomínam si, že túto zmes si pridávala naša starká vždy do čaju aj do kávy.

Keď sme mali med a škoricu doma, vždy hovo-

rievala, že je v nich zdravie. O účinkoch tejto kombinácie som sa dočítala až oveľa neskôr a dnes plne chápem, prečo starká nedala na ňu dopustiť. A dobre si pamätám aj to, že moje drobné detské žiale najradšej liečila hrnčekom teplého mlieka s lyžičkou medu ... až o pár rokov neskôr som si uvedomila, že tento jej „zázračný nápoj“ krásne vonia ... po škoricu ... a veru pomáha mi dodnes.

Med a škorica

potraviny, ktoré má doma väčšina z nás. Viete ale, že v spoločnej kombinácii sú omnoho silnejšie, ako jednotlivo každá z nich? Dokážu byť prospešnými spoločníkmi pri rôznych problémoch. Tajomstvo spojenia týchto dvoch potravín je už veľmi staré. Ak na lačný žalúdok užijete 1 lyžičku medu zmiešanú s ½ lyžičkou mletej škorice a zapijete pohárom teplej vody, pocítite časom pozitívny účinok.

Veľká pomoc diabetikom a tiež ľuďom, ktorých dlhodobo trápi pečeň

Dávnejšiu ľudovú liečiteľskú skúsenosť potvrdzujú v dnešnej dobe aj vedecké štúdie, ktoré podporujú, na základe výskumu pozitívny účinok spoločného pôsobenia oboch potravín na ľudský organizmus. Med v malých dávkach spolu so škoricou pôsobia nielen ako prevencia vzniku cukrovky, ale majú pozitívny vplyv aj v prípade, keď už ochorenie vzniklo. Chránia aj pečeň, lebo napomáhajú pri obnovovaní jej buniek.

Rýchle odbúravanie tukových zásob

Škorica s medom sú veľmi účinnými pomocníkmi v boji s nadbytočnými kilogramami. Ich sila spočíva v stimulácii metabolizmu, podpore správneho procesu trávenia a rýchlejšej likvidácie tukových zásob. Je to kúra, známa stovky rokov.

Veľká pomoc srdcu

Med a škorica posilňujú srdcový sval a prispievajú k stabilizácii jeho rytmu aj krvného tlaku. Sú prirodzenou prevenciou proti chorobám srdca a krvného obehu.

Pomáhajú pri stavoch úzkosti, slabosti a stavoch depresie

Tieto stavy v súčasnosti občas pociťuje každý z nás. Preto sa oplatí využiť kombináciu medu a škorice na upokojenie, uvoľnenie mysle a odbúranie stresu a napätia. Pre starších ľudí sa tento prostriedok odporúča aj pre zlepšenie pozornosti a pamäti.

Posilnenie imunity

Med a škorica posilňujú imunitu a zlepšujú schop-

nosť ľudského organizmu brániť sa pred vírusovými aj bakteriálnymi ochoreniami rôzneho typu, čo je v tomto jesennom období nanajvýš aktuálna hrozba.

Ale aj dobrá pomoc pri doliečovaní

Lyžička medu, rozpustená v teplom mlieku a ½ lyžičky škorice – účinne po-

zmes treba naniest' na vlasové korenky a nechať pôsobiť niekoľko minút.

Pomoc pri infekciách močového mechúra

Pravda, nie vždy, ale veľakrát pomôže, ak sa preliečime počas niekoľkých dní nápojom, že do pohára teplej vody rozmiešame 2 lyžice medu s 1 lyžičkou



máhajú oslabenému telu spamätať sa z ochorenia. A lahodná vôňa z takto pripraveného nápoja určite pozitívne podporí myseľ i vôľu pacienta uzdraviť sa

Proti vypadávaniu vlasov

Rast vlasových folikulov ako aj štruktúru vlasových korenkov posilní zábal, ktorý sa dá pripraviť z 1 lyžice teplého olivového oleja, 1 lyžice medu a ½ lyžičky škorice. Túto

mletej škorice a hned' ho vypijeme.

Na stránkach internetu možno o mede a škoricu čítať veľa informácií a možno aj v kruhu rodiny sa uchovávajú viaceré domáce recepty s týmito potravinami. Prírodné liečiteľstvo má svoju stáročnú tradíciu, ktorá patrí k bohatému kultúrnemu dedičstvu ľudstva.

► -Red-

Stretnutie v prírode nám naozaj vyšlo



Problém stretávať sa v súčasnej dobe v interiéri sme sa rozhodli v našej MsO JDS Myjava riešiť stretnutím pre našich seniorov v prírode, v krásnom prostredí Turá Lúka – časť nazvaná Padelky, vzdialenom vyše 4 km od Myjavy. Podobné podujatia robievame v KD SD Myjava pod názvom „Posedenie pri čaji“ alebo v Trnovcoch športové hry.

Stačilo pripraviť stoly, lavice, seniori si priniesli svoje občerstvenie, ale aj my sme tiež niečo pridali. Uvarili sme kávu, čaj a hneď bolo na stoloch bohaté.

Počasie nám prialo, takže posedenie prebiehalo v družnej zábave pri

hudbe našich heligonkárov. Niektoré seniorky si aj zatancovali čardáš pri rezkej hudbe, iné zasa využili tanečné prvky z country tanca, ktorý pravidelne v klube trénujú a viacerí aspoň spievali obľúbené piesne s hu-

Niektorí naši seniori boli v tom čase na rekondičných pobytoch a v priebehu roku ich ešte absolvujú ďalší, a tak – zdá sa – holdujeme zdravému pobytu v prírode. Za RLP ďakujeme vedeniu JDS Slovenska.



dobným sprievodom. Nálada bola výborná, veru až do 18:00 hod.

Teší nás vo výbore MsO JDS, že naši členovia v hojnom počte prišli, napriek vzdialenosti od Myjavy a aj preto, že sme sa v tomto prostredí takto stretli po prvýkrát. Prišli a veľmi sa im to páčilo. Stretlo sa nás vyše 45.

O zdarný priebeh nášho stretnutia sme sa vlastne postarali všetci, veď stretávať sa spoločne, porozprávať sa aj si zaspievať či zatancovať je najprístupnejší liek na samotu a všetko, čo so sebou prináša.

► **Jarmila Majtanová**
predsedníčka MsO JDS Myjava



Spoločný výlet so susedmi



Je správne, ak si my, seniori, navzájom pomáhame a to nielen medzi členmi navzájom, ale aj so ZO JDS v susedstve. ZO JDS v Šambrone už po druhýkrát pozvala na spoločný celodenný výlet nielen svojich členov ale aj členov ZO JDS v Plavnici a Hromoši.

Tentokrát sme sa vybrali smerom k Spišskej Novej Vsi. Naša prvá zastávka bola v tunajšej ZOO. Potešili sme sa zo zvieratiek, s rešpektom si pozreli plazy, posedeli pri kávičke, koláčiku či zmrzline. Druhá zastávka bolo spišské mesto SNV s najdlhším šošovkovitým námestím v Európe. Tí zdatnejší sa

tešili na výstup po najvyššej kostolnej veži kostola Nanebovzatia P. Márie, aby sme si užili panorámu mesta a okolia. Žiaľ, bola uzavretá, podobne ako aj iné kultúrne pamiatky. Zaujal nás Mariánsky stĺp s kamennou sochou Neposkvrnenej P. Márie z roku 1724, do ktorého bola v roku 2010 vložená kovová schránka s odkazom pre budúce generácie. Jedinečnú architektúru Radnice, Provinčného domu, Reduty sme obdivovali zvonku a pri konzumácii chutného obeda. Siestu sme si dopriali v autobuse pri presune k tretej zastávke – kaštielu Betliar – rodinné-

mu sídlu Andrassyovcov. Pri vstupe nás oslovila milá dvojica mladých ľudí bezplatnou ponukou pollitrovej fľaše Pepsi Zero / čo viac poteší seniorov?! V rozľahlom parku sme obdivovali Rímsky vodopád, jazierka, záhradné stavby rôznej architektúry. Interiér kaštiela nás očaril krásou aj pompéznosťou, v akých žila rodina Andrassyovcov. Vzácný nábytok, krásne kachle, obdivuhodné až moderné kúpeľne, poľovnícke trofeje, veľkolepé portréty a obrazy nás fasci-

miestom posledného odpočinku grófa Andrassyho a jeho manželky Františky. Bolo postavené za 18 mesiacov. Interiér je vyzdobený mramorom z celého sveta, vyníma sa najmä kupola so zlatenou mozaikovou výzdobou. Dominantou sú dva mramorové sarkofágy s reliéfnou výzdobou podobizní manželov a symbolmi ich dobročinnosti. Cestou naspäť sme sa ešte potešili pohľadom na zrekonštruovaný, aj keď ešte nesprístupnený zámok Krásna Hôrka. V autobu-



novali a zároveň v nás vyvolávali aj pocit „závisti“ k životu vtedajšej šľachty. Poslednou zastávkou nášho spoločného výletu bolo Mauzóleum v Krásnohorskom Podhradí, ktoré je

se sme ešte spracovávali dojmy zo spoločne prežitého dňa. Rozlúčili sme sa so slovami: Dovidenia, na ďalšom spoločnom výlete s príjemnými susedmi.

► **Anna Kopčáková**

Z činnosti OO JDS v Poprade

Z dôvodu súčasnej pandemickej situácii a covidových opatrení vo všetkých našich základných organizáciách došlo k maximálnemu obmedzeniu stretávania sa v interiéroch. Aktivita sa presunuli do exteriéru, a tak sme rok 2021 venovali turistickým vychádzkam do okolia jednotlivých sídiel našich ZO JDS.

Už v mesiaci jún sme absolvovali prvý skupinový rekondičný pobyt v hoteli Park Hokovce, fakultatívne výlety do Banskej Štiavnice, do hvezdárne v Hurbanove. Týchto akcií sa zúčastnilo 99 členov. Do-

prava bola zabezpečená špeciálnymi autobusmi za dodržania všetkých hygienických opatrení.

Z turistických výletov sme absolvovali túry v Malej Fatre – Jánošíkove diery, Kvačiansku a Prosiecku dolinu v Chočských vrchoch, vo Vysokých Tatrách návštevu chaty Plesnivec v doline siedmich prameňov, Majlátovu chatu pri Popradskom Plese, Rajnerovu útulňu aj Zamkovského chatu.

Absolvovali sme poznávací výlet po Drevených kostolíkoch Severovýchodného Slovenska.

V spolupráci so starostom v No-

vej Lesnej sme absolvovali seniorskú severskú chôdzu (Nordic walking) v rámci Memoriálu Jána Stilla v Novej Lesnej v mesiaci júl. V rámci Európskeho športového týždňa absolvovalo 73 seniorov z našich ZO JDS severskú chôdzu na Štrbskom Plese 11. septembra v spolupráci s Národným športovým centrom a s Luciou Okoličanyovou - President Slovak Nordic Walking Association, ktorá urobila inštruktáž chôdze a prítomných oboznámila s benefitmi NW.

Je tu jeseň, čakajú nás pekné dni babieho leta a severská chôdza bude našou nosnou aktivitou.

► **Ján Surmík, predseda OO JDS Poprad**

Niečo z obmedzenej činnosti OO JDS a ZO JDS bánovského okresu

Samota staršieho človeka ničí niekedy viac ako choroba. Nie je nič horšie, ako keď sa v dnešnej upoňáhlanej a nervóznejši spoločnosti človek cíti opustený. Každý z nás sa najlepšie cíti medzi rovesníkmi, ktorí majú rovnaké záujmy, rovnaké problémy, rovnaké starosti. Práve na to slúži Jednota dôchodcov.

V tejto dosť nervóznejši a neistejši dobe nie je tých spoločných chvíľ veľa, a preto sú pre našich seniorov vzácnejšie. Stretávajú sa v obmedzených priestoroch, v obmedzenom množstve a v obmedzených podmienkach, ale hlavne, že sa chcú stretnúť. Každá základná organizácia má iné podmienky, iné príležitosti.

Napr: v Timoradzi sa stretli pri spoločnom „pajtagulášii“, kde si pripomenuli všetky nové i zameškané jubileá svojich členov. Upratili a zútulnili starú pajtu, pripravili občerstvenie, nezabudli ani na patričnú „dezinfekciu a pitný režim“ a pri harmonike a piesňach strávili pekné popoludnie. Nezabúdajú ani na skrášľovanie obce: na jar vysadili kvety a ozdobili miestny most, na jeseň vyzdobili priestranstvo pred kostolom jesennou výzdobou.

V ZO Ruskovce si pripomenuli 10. výročie založenia svojej ZO na spoločnom posedení, ktoré pozdravil aj starosta obce Jaroslav Mlynek a svojim seniorom daroval knihu plnú spomienok na fotografiách a krásnu tortu, a tak bolo po dlhom čase opäť veselo. Keď sa pridá harmonika, hneď je aj tanec v kruhu seniorov.

Všetky ZO JDS okresu si veľmi rady pripomínajú životné jubileum svojich členov, organizujú malé výlety do okolia svojich obcí, alebo jednodenné poznávacie výlety do okolitých miest, kde sa dostanú vlakom. ZO JDS máme v okrese 17 a nedá sa o každej zmieniť, ale všetky majú svoju činnosť zameranú na to, aby dni jesene života svojim členom spestrili, aby boli krajšie a hodnotnejšie.

Stretnú sme sa pri spoločnej oslave jubilejných narodenín našich predsedov:

80 - Ján Adame, 70 - Mária Novotová, Marta Melušová, Božena Bátorová.

Všetkým srdečne BLAHOŽELÁME!

Výbor OO JDS zorganizoval spoločnú rekreáciu seniorov do Spišskej Novej Vsi, ktorej sa zúčastni-

lo 46 seniorov okresu. Okrem toho sme získali od Ú JDS 40 poukazov na Rekondično – liečebný pobyt v rôznych lokalitách Slovenska. Naši seniori všetky využili a pobyt si všetci chválili.

Dnešná doba nás všetkých obmedzuje a najhorší je pocit osamelosti, ktorý často vedie k depresii. Preto nezabúdajme na starú dobrú zásadu, že človek je tvor spoločenský a nechce byť sám.

Stretneme sa ešte na spoločnom posedení pri príležitosti sviatku Október – mesiac úcty k starším, oslávime Vianoce a rozlúčime sa so starým rokom. Radi potom privítame s nádejou na lepšie časy Nový rok 2022.

Strieda sa s rokom rok, menia sa naše sny, túžby, názory, požiadavky na život, ... ale nikdy nemeňme svoju rodinu a priateľov! Preto želám všetkým našim seniorom – aj po celom našom Slovensku, aby boli súčasťou ich životov len správni ľudia, na ktorých sa budú môcť spoľahnúť a ktorí budú pri nich stáť vždy, keď ich budú potrebovať.

► Jozefa Sokolíková

Upozornenie

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

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

Krížovka z denníka Pravda

George Bernard Shaw: (pokračovanie v tajničke)

Pomôcky: RAMIRA, RI, ZÍČI, ORET APADANA	pletivá s okami	1	obidva	MPZ Indonézie	opustene	Autor: J. V.	domáce meno Anny	oslovenie muža	otec	ruský súhlas	cudzie mužské meno	2	izbová rastlina
slabo						perzská stílová sála							
snežný leopard						vystavil pare cestuje lietadlom							
ženské meno				dom. meno Alexandra dom. meno Klementa						dom. meno Štefana realit. kanc. vo Viedni			
citoslovce trúbenia			časti stromov plameňom poruší						tykajúca sa psa drevená stavba				
výložka							grécke písmeno udrel						čpavok
Pomôcky: PEMAL, SO- ROK, MRAH, ARISTID	oplodní pefom dookola						zváracia firma v Ru- munsku besnejú						
obláme						postupne prišla							
kruh					fúkal sprievod						predložka poslanie		
omotaj				štyridsať, po rusky snívalo						skratka minúty postará sa			
51 rímskymi číslami			zbavoval vlhkosti výkvet						uhorský gróf a diplomat pokroč				
ohodnotila							záľuba sídlo v Alžírsku						
Pravda	schránka mäkkýšov opojto alkohol.						samec morky bývalá planéta						
znova nadobudla život						hrud' dozrieval						mužské meno	šláger
nealkoho- lické pivo					domáce meno Zlatice šarkan						citoslovce lútosti španielsky člen		
ženské meno				3	dal do patrič- nej polohy								
letecké opravovne (skr.)			sídlo v Belgicku ženské meno					letec					
okresalo													
Pravda	útok High Memory Area (skr.)					opytovacie zámeno	kameňolom						
hneď, po česky					značka hliníka Národná galéria (skr.)								
veľmi málo													
zlatina kovu s ortuťou													

Denník Pravda a prílohy,
ktoré poradí i zabavia

Tajnička: George Bernard Shaw: Prvú polovicu života nám ničia rodičia, druhú deti.



Vek je len „ČÍSLO“

a my v JDS vieme, ako si s ním poradiť...

Jeseň života? Má ona veľa krás...
môžeme ich spolu hľadať! Tvoriť! Nájsť

